

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 9 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

Принята и утверждена
педагогическим советом
протокол № 3
от « 08 » февраля 2023 г.



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 9 «Теремок»
Т.В. Коркина
приказ № 12
от « 08 » февраля 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОФП с элементами единоборств»

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации с 01.01.2023 по 31.05.2023 г.

Программа создана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа составлена творческой группой МАДОУ «Детский сад № 9 «Теремок» на основе разработки Романова Р.В.

Кувандык, 2023

Пояснительная записка

САМБО (САМооборона Без Оружия) это отечественный вид спорта основанный на лучших приёмах национальных единоборств бывших республик СССР и других стран мира. Самбо в России развивается как отечественный приоритетный вид спорта. Философия самбо – это гармоничное воспитание личности и патриотизм. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Программа в группах ОФП с элементами самбо рассчитана на детей 4-9 лет, позволяет получить дополнительные двигательные навыки, направлена на развитие физических, психологических, моральных качеств подрастающего поколения. С самого начала обучения в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимся жизненно важных навыков единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесия, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Программа включает в себя два основных направления:

- Физическая подготовка (гимнастические, акробатические, силовые упражнения)
- Специальная подготовка (координационные навыки, игры с элементами единоборств)

по принципу от простого к сложному.

В процессе занятий у детей развиваются силовые, скоростные, волевые качества, а также гибкость, быстрота, ловкость, координация. Они обучаются технике страховки, само страховки и простейшим элементам самбо.

Актуальность, новизна.

В детском самбо 5-7 лет развивают основные навыки движения со склонностью к основным движениям самбо – падениям, подсакиваниям, балансу, пониманию контакта, а также обучают концентрации и уверенности. Игры построены так, чтобы привить желательные навыки. Гимнастические упражнения помогают развить чувство равновесия при положениях на одной ноге, в наклоне, при махе ногой и т.д.

Актуальной задачей развития личности ребенка является воспитанием его физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- Привлекать его систематическим занятием спортом;

- Организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятием спортом;

Предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать в своих силах.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 3 до 6 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

В данной программе предусмотрена многоуровневая система обучения, ее смысл заключается в разделении занимающихся по возрастному принципу с изменением требованиями к обучающимся в зависимости от уровня обучения. Основная **цель программы** – формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.

Модифицированная образовательная программа по физической культуре для дошкольников раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 5-7 летнего возраста.

При разработке программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками по изучению начальных упражнений по физической культуре, накопленный в регионах России, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровья сберегающих технологий.

Реализация программы по физическому развитию для дошкольников (с начальными формами упражнений по видам спорта) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 5-7 летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- Внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- Субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа программы – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в программе – формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех основных принципов и технологий.

Принципы технологий сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- Создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровья укрепляющего пространства);
- Профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- Природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- Саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Цель программы направлена на обеспечение, сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-6 летнего возраста и развитие у них устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, изучение с детьми начальных форм упражнений по видам спорта.

Задачи программы:

1. **Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;**
2. **Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;**
3. **Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;**
4. **Развитие физических качеств;**
5. **Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);**

Структура занятия:

Вводная часть:

- организация,
- строевые упражнения,
- ОРУ на ходу

Подготовительная часть:

- комплекс ОРУ на месте

Основная часть делится на 3 подчасти:

1. разучивание основного движения;
2. закрепление основного движения;
3. совершенствование основного движения в игре.

Заключительная часть:

- снижение нагрузки,
- дыхание,
- релаксация

Условия применения системы Самбо для физического воспитания

Обеспечить доступность и безопасность упражнений применением комплекса упражнений «борьба на коленях», который позволяет:

1. снизить координационную сложность приемов,
2. обеспечить безопасность за счет уменьшения амплитуды бросков,
3. сохранить суть и смысл занятий самбо.

Строить структуру занятий в соответствии с занятиями физического воспитания дошкольников:

выделять в занятии 4 части:

1. вводную,
2. подготовительную,
3. основную
4. заключительную;

основную часть разделять на 3 подчасти для решения разных задач занятия; использовать схватку в качестве подвижной игры-единоборства.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координации подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Методические рекомендации программы содержат разделы, характеризующие возрастные особенности дошкольников; требования к подготовленности занимающихся: программу занятий для дошкольников различного возраста; методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Образовательная программа по физической культуре для дошкольников обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 3-6 летнего возраста.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работой, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать

традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовке используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки многолетнем тренировочном процессе.

По окончании 1-го года обучения, воспитанники будут знать:

1. правила поведения в зале, на ковре (покрытие для единоборств)
2. технику безопасности на занятиях ОФП с элементами единоборств
3. Правила гигиены, основы здорового образа жизни
4. Правила игр, инвентарь для проведения игр.

Уметь:

1. Выполнять элементарные акробатические, гимнастические упражнения
2. Описывать и демонстрировать определенные упражнения ОФП
3. Начальные знания системы самостраховки (падение на спину, на бок и на живот)

Иметь навыки:

1. Сформированная мотивация к занятиям
2. Развитие физических качеств таких как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость
3. Логического, пространственного мышления и социального поведения на занятиях
4. Уметь работать в парах с отработкой сложных координационных движений, а также отработка переворотов в партере на спину.

Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета 34 недель занятий непосредственно в условиях дошкольного учреждения. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на **спортивно-оздоровительном этапе подготовки**:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой самбо и дзюдо;

- выявление задатков и способностей детей;
- выявление спортивно одаренных детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы самбо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой самбо к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Примерный учебно-тематический план занятий по программе ОФП с элементами единоборств.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(1-го года обучения)

Продолжительность обучения: 34 недели

Недельная нагрузка: 1 час

Режим занятий: 2 дня в неделю по 25-30 минут

№	Разделы и темы	всего	практика	теория
1	Инструктаж по охране труда на занятиях, принципы гигиены, самоконтроль. Организация подвижных игр (место проведения, инвентарь). Этика и ритуал дзюдо, самбо.	1		1
2	Теоретическая подготовка.	2		2
3	Общая физическая подготовка (ОФП) – акробатические упражнения (кувырки, перекаты). Силовые			

	упражнения (лазание по шведской стенке, подтягивание). Разминка (наклоны, повороты, приседания).	26	25	1
4	Специальная физическая подготовка (СФП) –само страховка при падении, упражнения на борцовском мосту. Спортивные и подвижные игры: «крокодил», «чай, чай выручай», «поймай меня», «команда», «щука», «день – ночь», «вышибало», перетягивания и эстафеты.	11	10	1
5	Техническая подготовка.	19	19	
6	Тактическая подготовка	6	2	4
7	Интегральная подготовка	2	2	
8	Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	1	1	
	ИТОГО	68	59	9

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(2-го года обучения)

Продолжительность обучения: 34 недель

Недельная нагрузка: 1 час

Режим занятий: 2 дня в неделю по 30 минут

№	Разделы и темы	всего	практика	теория
1	Водное занятие. Техника безопасности. Инструктаж по охране труда на занятиях, принципы гигиены, самоконтроль. Организация подвижных игр (место проведения, инвентарь). Этика и ритуал дзюдо, самбо.	1		1
2	Теоретическая подготовка.	2		2
3	Общая физическая подготовка (ОФП) – акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты). Силовые упражнения (лазание по шведской стенке, подтягивание). Разминка (наклоны, повороты, приседания).	26	25	1
4	Специальная физическая подготовка (СФП) –само страховка при падении, упражнения на борцовском мосту(перевороты, забегания).Техника самбо, дзюдо: захваты за куртку, передвижение по коврику, использование силы соперника, выведение из равновесия в разные	11	10	1

	стороны, задняя подножка, передняя подножка, удержания. Спортивные и подвижные игры: «крокодил», «чай, чай выручай», «поймай меня», «команда», «щука», «день – ночь», «вышибало», перетягивания и эстафеты.			
5	Техническая подготовка.	19	19	
6	Тактическая подготовка	6	2	4
7	Интегральная подготовка	2	2	
8	Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	1	1	
	ИТОГО	68	59	9

Основные направления и технология воспитательной работы.

В процессе реализации программы по физической культуре для дошкольников существуют ведущие направления воспитательной работы.

Первое направление – организация игровой деятельности.

- При организации сюжетно-ролевых игр руководителю необходимо внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «игрании» ролей (эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается).
- Подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им «проявить» себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

Второе направление - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников. Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы. Для реализации такой цели необходимо, чтобы ребенку в процессе группового общения была создана атмосфера эмоционального комфорта. Для этого используются следующие педагогические приемы:

- «эмоциональное обволакивание» - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное

подчеркивание «правильных» поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физкультурной деятельности (похвала, помощь); выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи (по мере возможности);

- «эмоциональный контраст» - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

Третье направление – помощь семьи при общении дошкольников к ценностям физической культуры.

Важно учитывать, как относятся в семье к вопросу укрепления здоровья и формирования потребности поддержания здорового образа жизни. Следует увлекать родителей в организацию активного досуга ребенка путем совместного выполнения физических упражнений, участие в спортивных праздниках для всей семьи; в мероприятия по совместному труду (приведения в порядок спортивной формы ребенка, подготовка одежды на кануне посещения детского сада и др.).

Специфические методы руководства поведением дошкольников, применимые в процессе занятий физическими упражнениями включают те, которые содействуют в формированию поведения, направленного на укрепление здоровья и гигиенических привычек.

Основные методы.

- «Эмоциональная установка» - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения. Именно установка на соблюдения техники опасности на физкультурных занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу еще до того как начнет срабатывать сознание.
- «Положительное подкрепление» - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы дошкольник захотел поступить тем или иным образом (педагогически желательным). Подкрепление может быть сделано еще до совершения поступка (словесное одобрение).
- «Отрицательное подкрепление» - заключается в том, что дошкольник узнает какие отрицательные последствия может принести его поступок (к чему приводят излишнее потребление сладкого, отказ от первого блюда, отсутствие систематического выполнения гигиенических процедур). Для дошкольника создаются условия предупреждающие нежелательный поступок.
- «Договор» - является эффективным методом (особенно для дошкольников, которые не выполняют требований руководителя с первого слова). Чаще всего это происходит, когда дети увлечены подвижной игрой или какими-либо физическими упражнениями. Суть

приема заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталась одна минута, выполняем упражнение в последний раз), которые дают возможность ребенку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требование.

Формирование индивидуальных способностей

Дошкольники, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с дошкольниками 3-6 лет играют медикопедагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны учитываться в воспитательном процессе.

Преподаватель фиксирует склонность ребенка, его способности к определенным движениям.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, преподаватель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, преподаватель или специалист по физической культуре может согласовывать с тренером индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности.

Преподаватель приобщает дошкольников к физическим упражнениям совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнения, дает предварительную

ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с небольшими группами дошкольников обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость и целеустремленность, самостоятельность и творчество.

Следя за действиями ребенка, преподаватель активизирует его двигательные навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, доставляя ему возможность принятия решений. Преподаватель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психические усилия.

Формирование у ребенка навыков самостоятельных двигательных действий способствуют выполнению физкультурных упражнений, используя различные мелкие и крупные игрушки и инвентарь (мячи и др.).

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельную двигательную деятельность дошкольника преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1. Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

2. Практические занятия.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками), с партнером.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Поворот в сторону.

Силовые упражнения. Лазанье, перелазание, висы, упоры, равновесие. Перетягивание каната. Мальчики – подтягивание из виса, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м, кросс 300-500м, медленный бег, бег на короткие дистанции до 60м, низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры. «Крокодил», «Команда», «Чай-чай-выручай», «Поймай меня», «Рыбак и рыбка» «Вышибалы», «Эстафеты», «Игры на координацию», «Игры на внимательность», «Командные эстафеты с элементами единоборств», «Петушки», «Бой на конях», «Бой на ослах», «Командные перетягивания в круг и из круга», «Перетягивание каната, «Эстафета с лазаньем и перелазанием».

Дозирование нагрузки на занятиях: Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма. Внешняя сторона нагрузки относится интенсивность, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;
- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

3. Итоги обучения.

Контрольные нормативы: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лёжа, приседания. Самостраховка.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В процессе учебно-тренировочных занятий изучается не только новый материал, но и происходит воспроизведение и повторение ранее изученного.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Им свойственны: образность, самостоятельность действий, исполнение

отдельных ролей, внезапность, изменчивость ситуации в игре, элементы единоборства и соревнований в игре.

Подвижные игры – метод физического воспитания.

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Руководитель объясняет содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение позволяет совершенствовать двигательные навыки обучающихся.

Активность повышается, если игра или приём хорошо усвоены. Не маловажную роль в обучении играет принцип системности. Игру или приём необходимо закреплять из занятия в занятие. Поэтапно вводить новые элементы.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Метод показа – демонстрация изучаемых действий.

Метод упражнений – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений, навыков.

Метод состязательности – поддержание интереса к изучаемому материалу, проверка на практике полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение ошибок, успехов.

Сложность элементов изучаемого материала соответствует уровню подготовленности учащихся. В процессе обучения педагог комментирует действия и их итоги. Нагрузка постепенно возрастает. Используются упражнения, воздействующие на все группы мышц.

Большинство занятий проводится в зале на ковре, в летний период занятия могут проводиться на свежем воздухе на стадионе.

Для реализации программы необходимо оборудование и инвентарь:

- борцовский ковёр
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- скакалки;
- мягкий инвентарь, набивные мячи;
- обручи;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ивасева О.В. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / О.В. Ивасева, Г.В. Косенко // Концепт. – 2015.- №S7.- С.1-5.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberlrninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnoy-sfery-detey-starshego-doshkolnogo-vozrasta-sredstvami-fiziches...> (09.03.2017).
2. Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер.: Педагогика, психология. – 2013. - №4 (15). – С. 88-91. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberlrninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-i-lichnostnyh-kachestv-doshkolnikov-sredstvami-fizicheskoy-kultu...> (09.03.2017).
3. Матвеева Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева, О.В. Ненарокова // Вестн. КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социал. работа. Ювенология.Социокинетика. – 2014. - №2. – С. 165-168. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberlrninka.ru/article/n/tsennostnyy-potentsial-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (09.03.2017).
4. Система работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей “Открытый урок” : [сфйт]. – М., 2003-1017. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/576517/> (09.03.2017).
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций /Табаков С.Е., Ломакина Е.В.; под ред. В.Ш. Каганова, М. 2016.
6. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо.– М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.

Конспект занятия

Вводная часть (5 – 7 минут).

1. Построение детей.
2. Краткие инструкции к занятию.
3. Упражнения на месте.
4. Разминка – ходьба, быстрая ходьба, переходящая в бег умеренного темпа, ускоренная ходьба на носках.
5. Восстанавливающие упражнения на месте.

Основная часть (15 минут).

1. Прыжки:

- на правой и на левой ноге;
- на двух ногах «зайчики»;

2. Кувырок вперед с подстраховкой.

3. Игровая разрядка. Игра «Ловкое выведение из равновесия». Исходное положение – в парах стать лицом друг к другу, расположив ноги на одной линии, руки держать перед грудью ладонями вперед. Толчками в ладони в сочетании с обманными движениями заставить соперника сойти с места. Кто заставил – тот победил. То же можно выполнить, стоя на одной ноге.

4. Развитие гибкости: тянемся на шпагат, учимся делать мостик, свечку и лодочку.

5. Восстанавливающие упражнения на месте.

Заключительная часть. (8 – 10 минут)

1. Разучивание игры «Волк во рву».

По середине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60 – 70 см одна от другой. Это ров. Один или два водящих – волки. Они находятся во рву. Козы размещаются на одной стороне зала за линией дома.

На противоположной стороне зала обозначается линия, отделяющая пастбище. По сигналу воспитателя козы перебегают на другую сторону, перепрыгивая через

ров. Волки, не выбегая из рва, ловят коз. После каждой перебежки осаленные пересчитываются. После двух-трех перебежек волки сменяются.

2. Проведение игры.

3. Восстановительные упражнения на месте.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Коркина Татьяна Викторовна

Действителен с 08.04.2022 по 08.04.2023