

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 48 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 01.10.2026 № 84/5
Заведующий ГБДОУ детский сад № 48
Московского района Санкт-Петербурга
/ _____ / О.В. Коваленко

Коваленко

Ольга

Вячеславовна

Подписано цифровой
подписью: Коваленко
Ольга Вячеславовна
Дата: 2026.10.06
14:00:09 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОСНОВЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

Срок реализации: 2026-2027 уч. год
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:

Цветков Юрий Денисович,
педагог дополнительного образования

Структура программы:

1. Пояснительная записка	3
1.1 Основные характеристики Программы	3
1.1.1. Направленность программы	3
1.1.2. Адресат	4
1.1.3. Актуальность Программы	4
1.1.4. Отличительные особенности программы (новизна)	4
1.1.5 Уровень освоения Программы	5
1.1.6 Объем и срок реализации Программы	5
1.1.7. Цели и задачи Программы	5
1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.2 Организационно-педагогические условия реализации Программы	6
1.2.1. Язык реализации	6
1.2.2 Форма обучения	6
1.2.3. Особенности реализации	6
1.2.4. Условия набора и формирования групп:	6
1.2.5 Форма проведения занятий	6
1.2.6. Формы организации деятельности	7
1.2.7. Материально-техническое оснащение Программы	8
1.2.8. Кадровое обеспечение:	8
2. Учебный план Программы	9
3. Календарный учебный график	9
4. Рабочая программа	9
4.1. Задачи и планируемые результаты	9
4.2. Содержание программных тем	9
4.3. Календарно-тематическое планирование по Программе	10
5. Методические и оценочные материалы	12
Список литературы	15
Приложение 1	16

1. Пояснительная записка

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы смешанных единоборств для дошкольников» (далее – Программа) предусмотрена для детей в возрасте от 3 до 7 лет и ориентирована на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Содержание рабочей программы способствует формированию ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствованию двигательной активности детей, развитию представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, созданию эмоционально-благоприятной среды.

Смешанные единоборства в адаптированной для детей форме - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Они являются эффективным средством формирования правильной осанки ребенка и развития координационных способностей. Во время занятий ребенок учится контролировать свое тело, развивает силу, гибкость и выносливость, преодолевает физические нагрузки - это отличает единоборства от других видов физических упражнений.

Обучение основам смешанных единоборств в дошкольном учреждении осуществляется на основе принципов безопасности и возрастной доступности. Программа полностью исключает ударную технику в голову и акцентирует внимание на общефизической подготовке, акробатике, самостраховке (обучении безопасным падениям) и игровых формах освоения базовых борцовских элементов. Это обеспечивает гармоничное развитие детей и формирует прочную основу для дальнейших занятий любыми видами спорта.

Основой для разработки программы послужили современные методики физического воспитания детей дошкольного возраста, а также принципы обучения базовым элементам единоборств, адаптированные для детей 3-7 лет. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования и создает условия для всестороннего развития личности ребенка.

1.1 Основные характеристики Программы

1.1.1. Направленность Программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа развивает личность ребенка через физическую активность, раскрывает его двигательный потенциал, приобщает к культуре физического совершенствования. Занятия адаптированными единоборствами способствуют психологическому раскрепощению ребенка, и таким образом через освоение возможностей собственного тела у детей развивается координация, ловкость, формируется потребность в систематических занятиях спортом.

Занятия единоборствами помогут сформировать правильную осанку, разовьют дисциплину и грамотную манеру поведения в обществе.

Занятия дают организму комплексную физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Дети дошкольного возраста чрезвычайно активны и эмоциональны. Движение, особенно в игровой форме, доставляет им большую радость. Однако движения детей в силу возрастных особенностей недостаточно точные и координированные, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений подобраны с учетом возрастных возможностей и носят, как правило, игровой характер.

1.1.2. Адресат Программы

Программа предназначена для детей от 3 до 7 лет. Формируются две возрастные группы: 3-5 лет и 5-7 лет. В группах имеются дети как мужского, так и женского пола. Занятия проходят на основе Федерального государственного стандарта дошкольного образования. Наличие специальных способностей в данной предметной области, определенной физической и практической подготовки, не требуется.

1.1.3. Актуальность Программы

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребенка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. Существует много направлений в физическом развитии, и одно из наиболее эффективных и комплексных – это адаптированные единоборства.

Двигательная активность является основой физического развития, поэтому данная программа, основанная на специальных физических упражнениях, будет развивать и координационные способности, и двигательные качества, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Программа нацелена на общее гармоничное психическое и физическое развитие, и, как известно, чем раньше мы дадим детям основы физической культуры, тем более успешным будет их дальнейшее развитие.

Программа предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

1.1.4. Отличительные особенности Программы (новизна)

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что содержание программы, практический материал могут варьироваться с учетом условий ее использования. Главное, на что должен быть нацелен педагог, это приобщение к физической культуре детей с разными физическими возможностями и уровнем подготовки.

В Программе раскрывается технология, в основе которой – двигательная активность, направленная на целостное развитие личности детей дошкольного возраста. Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

В качестве методической основы предлагаются целостные тренировочные циклы, построенные по принципу от простого к сложному. Двигательные навыки формируются через разнообразные физические упражнения, требующие как свободного владения телом, так и развития физических качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что специфика предлагаемой деятельности обусловлена

учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, их потенциальных возможностей и способностей. Практические занятия по программе связаны с использованием не только специальных упражнений, но и игр, эстафет, сюжетных занятий. Данная программа является начальным этапом в целостном физическом развитии детей дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность программы объясняется психолого-педагогической поддержкой обучающихся, созданием на занятиях комфортной атмосферы для развития индивидуальных способностей детей. Программа создана на основе достаточно широко распространенных методик физического воспитания и разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

Принципы обучения:

- принцип соответствия формы организации занятий ведущему виду деятельности дошкольника – игре;
- принцип комплексности – уделяется внимание решению таких задач, как организация деятельности, общее развитие, координация, ловкость, сила, гибкость;
- принцип систематичности и последовательности: концентрическое усвоение программы; организация и последовательная подача материала (от простого к сложному);
- принцип доступности реализуется в делении изучаемого материала на этапы и в преподнесении его детям последовательными блоками и частями, соответственно возрастным особенностям ребенка.

1.1.5. Уровень освоения Программы

Уровень освоения программы - ознакомительный.

1.1.6. Объем и срок реализации Программы

- Срок реализации: 1 учебный год (с 5 октября по 31 мая)
- Объем Программы: 64 учебных часа для каждой возрастной группы
- Режим занятий:
- Возраст 3-5 лет: 2 раза в неделю по 30 минут
- Возраст 5-7 лет: 2 раза в неделю по 45 минут

1.1.7. Цели и задачи Программы

Цель: создание условий для всестороннего физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста средствами адаптированных основ смешанных единоборств.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основам техники безопасности
- Сформировать базовые двигательные навыки
- Обучить элементам акробатики и основам борцовской техники

Развивающие:

- Развивать основные физические качества
- Укреплять опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность и уважение
- Формировать волевые качества
- Воспитывать умение работать в коллективе

1.1.8. Планируемые результаты освоения Программы:

Возраст 3-5 лет:

- Знают и соблюдают правила безопасности
- Выполняют основные команды тренера
- Выполняют кувырок вперед с помощью тренера
- Демонстрируют технику безопасного падения на бок
- Активно участвуют в игровых заданиях

Возраст 5-7 лет:

- Соблюдают технику безопасности при работе в парах
- Уверенно выполняют кувырки вперед и назад
- Знают и демонстрируют базовую борцовскую стойку
- Знают и демонстрируют 2-3 вида удержаний в партере
- Обладают хорошим уровнем развития физических качеств

1.2 Организационно-педагогические условия реализации Программы

1.2.1. Язык реализации Программы

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

1.2.2. Форма обучения

Форма обучения по Программе – очная.

1.2.3. Особенности реализации Программы

Содержание Программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы обучающихся. Условия набора и формирования группы: набор в группу - свободный. Допускается дополнительный набор в группу в течение учебного года (при наличии свободных мест в группе). В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства; по желанию родителей (законных представителей) и др.

Программа рассчитана на один год обучения детьми дошкольного возраста в составе не более 12 человек. Периодичность занятий:

- младшая группа (3-5 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут
- старшая группа (5-7 лет) - 2 раза в неделю по 45 минут

Занятия начинаются в октябре и заканчиваются в мае. Занятия проходят в спортивном зале Образовательной организации.

1.2.4. Условия набора и формирования групп

Программа ориентирована на добровольные одновозрастные группы детей, различного уровня подготовки. На обучение по Программе принимаются все желающие дошкольного возраста 3-7 лет, имеющие интерес к занятиям физической культурой. Наличие специальной подготовки или каких-либо навыков не требуется.

1.2.5. Форма проведения занятий

- традиционное тренировочное занятие;
- занятие-игра;
- занятие-эстафета;
- сюжетно-ролевое занятие.

Формы проведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей;
- показательные выступления;
- спортивные праздники;
- видеоотчеты для родителей.

1.2.6. Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;
- круговая тренировка.

Физкультурно-спортивная деятельность включает выполнение следующих заданий:

- общеразвивающие упражнения на освоение и закрепление двигательных навыков;
- акробатические элементы: кувырки, перекаты, стойки;
- упражнения на самостраховку: обучение безопасным падениям;
- борцовские элементы в партере: удержания, контроль позиции;
- упражнения в стойке: передвижения, захваты;
- игровые задания и эстафеты;
- упражнения с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками;
- задания на развитие координации и равновесия.

Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга умений и навыков воспитанников.

1. Общеразвивающие упражнения проводятся в начале занятия, служат подготовкой организма к основной нагрузке. Включают в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения для различных групп мышц. Способствуют развитию и укреплению мышечного корсета, формированию правильной осанки.

2. Специальные упражнения направлены на освоение технических элементов единоборств. Проводятся в основной части занятия, носят развивающий и обучающий характер. Включают акробатические элементы, технику самостраховки, базовые борцовские приемы.

3. Игровые задания включают в себя разнообразные двигательные активности в игровой форме, способствуют закреплению изученного материала и развитию физических качеств.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает подготовительные упражнения: построение, приветствие, разминку для подготовки организма к нагрузке. По длительности – 1/4 часть общего времени занятия.

II часть включает обучение техническим элементам, специальные упражнения, работу в парах. По длительности – 1/2 общего времени занятия.

III часть включает игровые задания, эстафеты, упражнения на расслабление и восстановление дыхания. По длительности – 1/4 часть общего времени занятия.

Методические приемы:

Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным миром (движения животных, природные явления), где педагог, используя игровую атрибутику и образы, активизирует двигательную активность детей. Словесный метод. Это беседа о технике выполнения упражнений, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного двигательного действия.

Наглядный метод – выразительный показ упражнений, использование видеоматериалов.

1.2.7. Материально-техническое обеспечение Программы

- маты или татами – 6 шт.
- Гимнастические коврики - 12 шт.
- Мячи разных размеров - 15 шт.
- Обручи - 12 шт.
- Скакалки - 12 шт.
- Гимнастические палки - 12 шт.
- Полоса препятствий - 1 комплект
- Музыкальный центр – 1 шт.

1.2.8. Кадровое обеспечение Программы

Программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю дополнительной общеразвивающей программы «Основы смешанных единоборств для дошкольников». Тренер-преподаватель имеет соответствующее образование в области физической культуры и спорта, опыт работы с детьми дошкольного возраста.

2. Учебный план Программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие (диагностика)	1	0,5	0,5	Мониторинг
2	Обучение единоборствам по календарно - тематическому плану	62		62	Педагогические наблюдения
3	Контрольное итоговое занятие (диагностика)	1		1	Мониторинг
Итого		64		64	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего недель	Количество уч. дней	Количество уч. часов	Режим занятий
2026-2027	05.10	31.05	32	64	64	30мин/ 45 мин

4. Рабочая программа

4.1. Задачи и планируемые результаты

Группа 3-5 лет:

- Задачи: научить основам безопасности, выполнять кувырки и падения с помощью тренера
- Результаты: выполняют кувырок вперед с помощью, умеют падать на бок

Группа 5-7 лет:

- Задачи: научить безопасной работе в парах, освоить базовые борцовские элементы
- Результаты: выполняют кувырки самостоятельно, знают базовые стойки и удержания.

4.2. Содержание программных тем

Для группы 3-5 лет:

1. Вводное занятие: Знакомство с залом, правила поведения
2. ОФП: Упражнения на координацию, бег, прыжки
3. СФП: Кувырки вперед (с помощью), перекаты, падения на бок
4. Игровая практика: Эстафеты, игры с использованием изученных элементов

Для группы 5-7 лет:

1. Вводное занятие: Философия уважения, техника безопасности в парах
2. ОФП: Комплексы ОРУ, упражнения с собственным весом
3. СФП: Акробатика, само страховка, основы борьбы в стойке и партере
4. Игровая практика: Учебные схватки с ограниченными заданиями

4.3. Календарно-тематическое планирование по Программе

Группа 3-5 лет (64 занятия)

1-2. Диагностика и адаптация

Содержание: Оценка физической подготовленности детей. Обучение правилам безопасности в зале. Знакомство с оборудованием. Основные команды тренера. Игры на знакомство и адаптацию.

3-4. Основы движения

Содержание: Изучение базовой стойки. Перекаты на спине ("бревнышко"). Ходьба и бег с изменением направления. Упражнения на координацию. Игра "Зеркало".

5-6. Первые кувырки

Содержание: Кувырки вперед с помощью тренера. Упражнения для укрепления мышц спины и пресса. Полоса препятствий. Игра "Обезьянки".

7-8. Безопасные падения

Содержание: Обучение падению на бок из положения сидя. Упражнения на равновесие. Работа в парах (элементарные взаимодействия). Игра "Кот и мыши".

9-10. Развитие ловкости

Содержание: Совершенствование кувырков вперед. Прыжковые упражнения. Упражнения с мячами. Эстафета "Зайчики-попрыгайки".

11-12. Силовая подготовка

Содержание: Комплекс ОФП для всех групп мышц. Перекаты на бок. Упражнения с гимнастическими палками. Игра "Силачи".

13-14. Координация в движении

Содержание: Ходьба по начерченной линии. Прыжки с продвижением. Совершенствование техники падений. Игра "Тихие ниндзя".

15-16. Акробатические элементы

Содержание: Кувырки вперед с минимальной помощью. Упражнения на гибкость. Полоса препятствий усложненная. Эстафета "Спасатели".

17-20. Закрепление основ

Содержание: Повторение всех изученных элементов. Круговая тренировка. Работа в парах. Подвижные игры.

21-24. Развитие равновесия

Содержание: Упражнения на баланс. Ходьба с предметами на голове. Совершенствование акробатических элементов. Игра "Цапля".

25-28. Работа с предметами

Содержание: Упражнения с мячами, обручами. Прыжки через скакалку. Эстафеты с предметами. Игра "Собери шишки".

29-32. Подготовительные игры

Содержание: Игровые задания с использованием изученных элементов. Развитие реакции. Командные эстафеты. Подвижные игры.

33-40. Борцовские основы в партере

Содержание: Изучение позиций в партере. Удержания с боков. Борьба за позицию. Учебные задания в парах.

41-48. Развитие физических качеств

Содержание: Комплексная тренировка (сила, ловкость, координация). Совершенствование техники. Круговые тренировки. Эстафеты.

49-56. Игровая практика

Содержание: Закрепление материала через игры. Сюжетно-ролевые занятия. Командные соревнования. Творческие задания.

57-64. Итоговый блок

Содержание: Совершенствование всех изученных элементов. Подготовка к показательным выступлениям. Контрольные задания. Итоговые игры.

Группа 5-7 лет (64 занятия)

1-2. Диагностика и техника безопасности

Содержание: Оценка физической подготовленности. Углубленный инструктаж по технике безопасности. Философия единоборств.

3-4. Базовые стойки и перемещения

Содержание: Изучение борцовской стойки. Передвижения в стойке. Захваты за руки. Упражнения на координацию.

5-6. Акробатическая подготовка

Содержание: Кувырки вперед и назад самостоятельно. Стойка на голове у стены. Упражнения на гибкость.

7-8. Само страховка

Содержание: Техника безопасных падений с высоты. Кувырки через плечо. Страховка и помощь в парах.

9-12. Борьба в партере

Содержание: Борцовские позиции. Удержания (с боков, со стороны головы). Переходы между позициями. Учебные схватки.

13-16. Работа в стойке

Содержание: Захваты за корпус. Выведение из равновесия. Подсечки. Тактические задания в парах.

17-20. Силовая подготовка

Содержание: Комплекс упражнений с собственным весом. Круговая тренировка. Упражнения на выносливость.

21-24. Координационные способности

Содержание: Сложные координационные упражнения. Баланс на одной ноге. Прыжковая подготовка. Эстафеты.

25-28. Техника болевых приемов

Содержание: Изучение рычага на руку. Техника безопасности. Учебные задания. Контрольные упражнения.

29-32. Тактика ведения боя

Содержание: Работа на опережение. Контроль дистанции. Обманные движения. Учебные схватки по заданию.

33-36. Акробатические комбинации

Содержание: Связки акробатических элементов. "Колесо" с помощью. Перевороты. Страховка и помощь.

37-40. Борьба в клинче

Содержание: Захваты за пояс. Борьба в плотном контакте. Выведения из равновесия. Тактические комбинации.

41-44. Развитие гибкости

Содержание: Углубленный стретчинг. Упражнения на шпагат. Комплекс на растяжку всех групп мышц.

45-48. Комбинационная техника

Содержание: Связки из 3-4 приемов. Переходы из стойки в партер. Учебные схватки по заданию.

49-52. Силовая выносливость

Содержание: Интервальная тренировка. Упражнения с сопротивлением партнера. Круговые тренировки повышенной сложности.

53-56. Техника удушающих приемов

Содержание: Изучение треугольника. Техника безопасности. Учебные задания. Контрольные упражнения.

57-60. Тактика защиты

Содержание: Защита от удержаний. Защита от болевых приемов. Контрзахваты. Учебные задания.

61-64. Итоговый блок

Содержание: Совершенствование всей изученной техники. Подготовка к итоговым соревнованиям. Контроль нормативов. Показательные выступления.

Особенности планирования:

- Каждое занятие включает разминку, основную часть и заминку
- Используются игровые методы обучения
- Постепенное увеличение сложности упражнений
- Индивидуальный подход к каждому ребенку
- Регулярный контроль техники безопасности

5. Методические и оценочные материалы

Методы обучения:

Словесные: объяснения в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы о философии единоборств, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде и с разделением на части; анализ техники с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов; демонстрация правильной страховки.

Практические: многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях; изучение движений в игровой и соревновательной деятельности; выполнение контрастных движений.

Навыки единоборств формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения.

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы акробатики и гимнастики;
- упражнения на координацию и баланс;
- силовые упражнения с собственным весом.

Подготовительные упражнения:

- передвижение в основных стойках;
- упражнения на само страховку (падения, кувырки);
- дыхательные упражнения;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на реакцию и скорость.

Технические упражнения "с опорой и без":

- движения в стойке и партере;
- техника захватов и освобождений;
- согласование движений рук, ног, корпуса;
- выполнение технических элементов в координации движений.

Игры и игровые упражнения, способствующие:

- развитию умения передвигаться в различных стойках;
- овладению навыком безопасных падений;
- развитию координационных способностей;
- овладению базовыми техническими элементами;
- развитию физических качеств;
- формированию навыков работы в парах и группе.

Основной принцип обучения детей – учить технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, безопасным и целесообразным движениям, наиболее полезным для здоровья.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением в статическом положении;
- 2) изучение движений с опорой и страховкой;
- 3) изучение движений в медленном темпе;
- 4) изучение движений в игровых условиях и учебных схватках.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие принципы обучения:

Систематичность. Занятия единоборствами должны проводиться регулярно, в определенной системе. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений тренером, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность – это не легкость, а посильная трудность.

Условия доступности:

- от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих упражнений);
- от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Активность. Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения и представления движений.

Последовательность и постепенность. При обучении детей простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним надо приступать только после хорошего освоения предыдущих.

Принцип сознательности и активности. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Воспитанию сознательности и активности занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога.

Реализация этого принципа предполагает:

- формирование у занимающихся осмысленного отношения и интереса к целям физического воспитания;
- формирование устойчивой потребности к регулярным занятиям;
- выработку привычки к анализу, самоконтролю и корректровке своих действий.

Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов. Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

Возрастной подход к развитию ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям.

Индивидуальный подход обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения;
- проявление чувства радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств;
- воспитание дисциплины и уважения к товарищам.

Технологии реализации содержания программы: для успешной реализации программы и создания атмосферы радостного проживания дошкольного детства на занятиях по единоклассникам используются следующие технологии: здоровьесберегающие - разминка, упражнения на различные группы мышц; игровые - подвижные игры, сюжетно-ролевые игры; соревновательные - эстафеты, учебные схватки.

Список литературы

1. Харлампиев А.А. «Борьба самбо». – М.: «Физкультура и спорт».
2. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на тренировке». – М.: «Советский спорт».
3. Лепешкин В.А. «Акробатика». – М.: «Академия».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).
5. Иванов-Катанский С.А. «Основы рукопашного боя для начинающих». – М.: «Фаир-Пресс», 2005.
6. Макияма М. «Бразильское джиу-джитсу: теория и техника». – СПб.: «Диалектика», 2018.
7. Жуков А.Д. «Дзюдо: система и борьба». – М.: «Советский спорт», 2006.
8. Пшеничников С.В. «ММА: смешанные единоборства для начинающих». – М.: «АСТ», 2019.
9. Гагонин С.Г. «Самбо: техника и тактика борьбы». – СПб.: «Лань», 2008.
10. Зубрилов И.В. «Детская самооборона: методика обучения». – М.: «СпортАкадемПресс», 2016.
11. Роденберг Д. «Психология победителя в единоборствах». – М.: «Олимп-Бизнес», 2017.

Диагностическая карта:

Педагог _____

Образовательная программа

«ОСНОВЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

возраст 3-5 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Знают и соблюдают правила безопасности		Выполняют основные команды тренера		Выполняют кувырок вперед с помощью тренера		Демонстрируют технику безопасного падения на бок		Активно участвуют в игровых заданиях	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											
3											

«н» - начало года; «к» - конец года

Критерии оценки:

Высокий – 3 балла

Средний – 2 балла

Низкий – 1 балл

Диагностическая карта:

Педагог _____

Образовательная программа

«ОСНОВЫ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

возраст 5-7 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Соблюдают технику безопасности при работе в парах		Уверенно выполняют кувырки вперед и назад		Знают и демонстрируют базовую борцовскую стойку		Знают и демонстрируют 2-3 вида удержаний в партере		Обладают хорошим уровнем развития физических качеств	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1											
2											
3											

«н» - начало года; «к» - конец года

Критерии оценки:

Высокий – 3 балла

Средний – 2 балла

Низкий – 1 балл