ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо Kids (далее – Программа Самбо) является авторской и имеет комплексную физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии со стратегией социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, а также во исполнение требований и рекомендаций постановления Правительства Кировской области № 754-П от 30 декабря 2019 года (с изменениями на 7 июля 2020 года) об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие образования».

Самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Это относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира.

Программа представляет собой групповой образовательный кружок с постоянным составом групп, **наполняемость группы** – 11-15 человек. Предназначена для обучающихся **7-9 лет**. **Форма обучения** – очная. **Срок реализации** – 8 месяцев, продолжительность 128 академических часов (по 2 академических часа два раза в неделю). Возможны корректировки в зависимости от желания и возможностей обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, относящихся к первой и второй группам здоровья, и не рекомендована для обучающихся, относящихся к третьей, четвертой и пятой группам здоровья, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ всех категорий). Для обучения по данной программе требуется медицинская справка.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Данная программа направлена не только на получение образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что за основу контрольно-переводных нормативов, проводимых по окончанию каждого этапа, приняты тесты, которые используются в ДЮСШ в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки. Программа способствует

повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность программы. Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. В данной программе создается особая развивающая среда для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ходе занятий у обучающихся происходит формирование единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Целью программы является создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Для достижения поставленной цели были определены и сформулированы следующие **задачи**:

1. Обучающие

- расширение кругозора обучающихся;
- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы самбо;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия.

2. Развивающие

- общее укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств обучающихся (быстрота, реакция, выносливость, сила и др.);
- развитие моторной памяти, волевых качеств, настойчивости, целеустремленности и упорства;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников.

3. Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизм, чувства дружбы;
- воспитание сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание стойкого интереса к занятиям самбо и физкультурой, спортом в целом.