

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
г. Мурманска ДЮСШ №4
А.Н. Черепанов
«31» августа 2022 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

| | |
|-----------------------------------|--|
| Название программы | Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» |
| Учреждение, реализующее программу | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 4. Адрес:184635, г. Мурманск, жилой район Росляково ул. Заводская, 13/1, |

| | |
|---|---|
| | т. 8(8152)47-04-49 |
| Разработчик программы | Литвинов Олег Игоревич заместитель директора по УВР Шептало Юрий Анатольевич тренер-преподаватель |
| Аннотация | Программа направлена на получение знаний умений и навыков по виду спорта «Самбо», развитие общефизических и специальных двигательных качеств обучающихся 13-17 лет. Занятия по программе «Самбо» сформирует знания по избранному виду спорта, научит как самостоятельной, так и совместной работе в группе. |
| Год разработки программы | 2022 г. |
| Кем и когда утверждена программа | Приказом директора от 24.05.2022 № 59 |
| Программа принята в новой редакции | Принята на заседании тренерского совета Протокол от 23.05.2022 г. № 3 |
| Тип программы по функциональному назначению | Общеразвивающая |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Форма обучения по программе | Очная |
| Вид программы по уровню организации деятельности учащихся | Рассчитана на групповую, фронтальную работу групп и индивидуализированную деятельность |
| Вид программы по уровню освоения содержания программы | Базовый уровень |
| Вид программы по признаку возрастного предназначения | Старший школьный возраст |
| Охват детей по возрастам | 13-17 лет |
| Срок реализации программы | 9 месяцев |
| Степень реализации программы | Программа реализуется в полном объеме |
| Финансирование программы | Персонифицированное финансирование |

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения учащихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности. Закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами борьбы в самбо;
- освоение знаний об истории и современном развитии самбо, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в борьбе самбо.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям;

формировать устойчивость к соревновательному стрессу, снятие соревновательного напряжения.