****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня здоровье подрастающего поколения, оставляет желать лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их психическому и физическому здоровью. Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Актуальность** программы. Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо, где используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play»1, а также укрепляют свое здоровье.

**Педагогическая целесообразность.**

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений.

Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

**Адресат программы.**

По программе «Самбо» могут заниматься дети 8-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний без предварительного отбора по уровню физического развития, способностей и навыков.

**Цель:** содействие разностороннему развитию личности, самореализации, организация досуговой деятельности и привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий самбо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

 способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;

 способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

 изучить основные элементы борьбы самбо;

 сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

*Развивающие:*

 содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

 способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;

 способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

 развить навыки по самообороне.

 содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

*Воспитательные:*

 сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

 воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

 формировать коммуникативные качества личности учащихся.

**Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год.

Количество часов по программе: 144 часов.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество учащихся в группах 1 года обучения: не менее 15 человек. В течение года возможен дополнительный набор по результатам собеседования.

**Формы и режим занятий**

Обучение по данной образовательной программе осуществляется с группой учащихся.

**Формы занятий:**

- практические занятия,

- соревнования,

- спортивные праздники,

- тестирование – сдача контрольных нормативов,

- встречи с интересными людьми,

- показательные выступления.

**Форма организации детей**: групповая.

Режим занятий (продолжительность академического часа – 45 минут):

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 акад. часов в год).

Наполняемость группы – не менее 15 человек.

**Материально- техническое обеспечение реализации образовательной программы:**

Сведения о помещении: занятия проводятся в спортивном зале с помещением для переодевания. В хорошую погоду возможно проведение занятий на улице (спортивная площадка, пересеченная местность, парк).

**Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий**

Для реализации дополнительной образовательной программы " Самбо" необходимы:

 спортивный зал;

 оборудование (борцовский ковер, маты)

 спортивный инвентарь (утяжеленные мячи на каждого учащегося)

 спортивная одежда (куртка самбо)

**Кадровое обеспечение:** занятия по программеведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

 формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению

 формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной деятельности;

 формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

 развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, трудолюбие, дисциплинированность.

**Метапредметными** результатами программы является формирование **универсальных учебных действий** (УУД):

***Регулятивные УУД, умение:***

 определять и формулировать цели деятельности; проговаривать последовательность действий;

 давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

***Познавательные УУД, умение:***

 добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятия.

 умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы.

 ***Коммуникативные УУД, умение****:*

 донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи;

 слушать и понимать речь других;  совместно договариваться о правилах общения и поведения во время занятия и следовать им. **Предметные результаты**

К концу обучения учащийся будет знать:

 основные теоретические понятия спортивного самбо;

 историю возникновения самбо;

 основные принципы здорового образа жизни;

 основные элементы техники самбо;

 принципы оздоровление организма;

 основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу обучения ребенок будет уметь:

 выполнять основные удержания;

 выполнять основные броски;

 выполнять общефизические и специальные упражнения;

 выполнять основные упражнения по самообороне.

 Контролировать состояние своего здоровья

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **темы** | **Тема** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие. Понятие "Самбо» | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2 | История развития борьбы самбо | 2 | 2 | - | Диалог |
| 3 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | 12 | 2 | 10 | Сдача зачёта по ОФП |
| 4 | Беседа о морально-волевых качествах самбиста | 2 | 2 |  | Беседа |
| 5 | Само-страховка и страховка соперника | 15 | 3 | 12 | Анализ выполнения упражнений |
| 6 | Борьба лежа | 24 | 21 | 3 | Анализ выполнения упражнений |
| 7 | Борьба стоя | 30 | 4 | 26 | Анализ выполнения упражнений |
| 8 | Болевые приемы | 16 | 4 | 12 | Анализ выполнения упражнений |
| 9 | Приемы самозащиты | 14 | 2 | 12 | Анализ выполнения упражнений |
| 10 | Спортивно-развивающие игры | 17 | 1 | 16 | Анализ результатов игр |
| 11 | Показательные выступления | 8 |  | 8 | Разбор выступлений |
| 12 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Выполнение в игровой форме упражнения на скорость |
|  | **ИТОГО** | **144** | **26** | **118** |  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов в год | Режим занятий |
| 1 | 10.09.2017г | 25.05.2018г | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин |
|  |  |  |  |  |  |