

## АННОТАЦИЯ

### к курсу внеурочной деятельности «САМБО»

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Отличительными особенностями Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» для 4, 7, 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования);

- с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности по самбо, разработанной под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации.;

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми 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.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;

- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;

- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки учащихся:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения

программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 10 до 15 лет, 5-9 классы по 3 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 4 – 6 классов.
- Базовый уровень – обучающиеся 7 – 8 классов
- Углубленный уровень – обучающиеся 9 класса.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не превышает 15 человек.

Программа «Самбо» предусматривает *общий объем прохождения материала* в течение 5 лет обучения за 170 академических часов.

*Общий срок освоения программы* определяется содержанием программы:

*Ознакомительный уровень*

68 часов на весь период обучения, 68 недель, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

*Базовый уровень*

68 часов на весь период обучения, 68 недель, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

*Углубленный уровень*

34 часа на весь период обучения, 34 недели, 9 месяцев, 1 год; ежегодный режим занятий

– 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа «Самбо» предусматривает следующие *формы организации учебно – тренировочных занятий* и формы организации учебной деятельности:

теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);

