

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая
подготовка. Самбо»

Наименование муниципалитета	Г. Сочи
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Сочи
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	19144
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка. Самбо»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Воскобоев Сергей Николаевич, Такмазян Армен Давидович
Краткое описание программы	<p>Программа предназначена для детей и подростков от 6 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям в спортивной школе и желающих заниматься самбо, но не достигших возраста либо не прошедших конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.</p> <p>Занятия проходят 1 раз в неделю с продолжительностью 90 минут.</p> <p>Учебный план на 72 часа. Из них:</p> <ul style="list-style-type: none">• Теоретическая подготовка — 2 часа;• Общая физическая подготовка — 68 часов;• Контрольное занятие — 2 часа.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	36 учебных недель (72 часа)
Возрастная категория	6-18
Цель программы	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

	улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.
Задачи программы	<p style="text-align: center;"><i>обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основным техническим элементам и правилам самбо; - обучить стандартным тактическим действиям; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития самбо в России и в мире; <p style="text-align: center;"><i>развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать тактические навыки и умения по самбо; - развить общефизические и специальные физические качества; - укрепить здоровье средствами борьбы самбо; - расширить функциональные возможности организма; - развить творческое мышление, в решении поставленных задач; - развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей; <p style="text-align: center;"><i>воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности; - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребность к ведению здорового образа жизни; - воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.
Ожидаемые результаты	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знания о самбо и его роли в укреплении здоровья; -умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; -умение вести наблюдение за показателями своего физического развития. <p>Личностные результаты. В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Метапредметные результаты включают:

	<ul style="list-style-type: none"> - изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных). - способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. - развитие навыков взаимодействия с другими учащимися; - развитие физических и морально-волевых качеств личности; - развитие потребности в систематических занятиях самбо.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Данная общеобразовательная программа предусматривает обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельная категория обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).
Возможность реализации в сетевой форме	да
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	С возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий
Материально-техническая база	Для реализации программы необходимы: хорошо проветриваемое просторное помещение, татами, маты, скакалки, мячи футбольный и баскетбольный, набивной мяч весом 3-4 кг