**Описание программы.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в самбо» (Стартовый уровень).**

**Актуальность и новизна программы.** Самбо переживает бурное развитие в мире. Число стран, которые принимают участие в первых этапах мировых первенств, растёт, как и уровень зрелищности этих соревнований. Активно развивается этот вид спорта и в Российской Федерации, в Мурманской области, Кандалакше.

МАУДО «ДЮСШ» располагает необходимой материально-технической базой для реализации программы «Введение в самбо» (Стартовый уровень) для детей 6-9 лет. Программа разработана впервые и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Актуальность программы «Введение в самбо» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных и дошкольных организаций, города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий борьбой с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера.

**Форма реализации программы:** очная

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что занятия самбо положительно влияют на здоровье обучающихся, укрепляют и сохраняют двигательные функции детей. Обучающиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с самого раннего возраста.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

**Принцип комплексности** выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи, возможны коррективы в построении тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

**Срок реализации программы –** 1 год обучения 10 месяцев (39 недель), 2 год обучения 10 месяцев (39 недель).

**Объём программы и режим работы**. Программа 1 и 2 года обучения рассчитана на 156 часов, режим занятий *–* 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 30 минут).

В зависимости от периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

**Адресат программы –** дети 6-9 лет включительно. Приём детей в МАУДО «ДЮСШ» производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

**Наполняемость групп.** Минимальная наполняемость группы 15 человек.

**Формы организации образовательного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в товарищеских схватках и официальных соревнованиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, занятия по индивидуальным планам в летний период. Минимальное количество обучающихся в группе 15 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 20.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

**Основными средствами обучения являются:**

- упражнения для изучения техники, тактики самбо и совершенствование в ней;

- общефизические упражнения;

- специальные физические упражнения;

- тренировочные схватки.

**Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполненияприѐмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная и игровая практика.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения.

**Личностные результаты:**

**-** умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты:**

**-** адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;

**-** умение подчинить свои действия задачам коллектива;

**-** проявление сплоченности в коллективе;

**-** умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;

**-** формирование собственной позиции и мнения, учёт мнения других.

**Предметные результаты:**

**-** формирование знаний по терминологии самбо;

**-** формирование представлений о технике выполнения основных элементов самбо;

**-** формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Спортивно-оздоровительная группа 2 года обучения.

**Личностные результаты:**

**-** укрепление и оздоровление организма обучающихся, посредством активной деятельности;

- в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремлённости и уверенности в себе;

- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- формирование основ Российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметные результаты:**

**-** проявление активного применения знаний и умений в познавательной деятельности на практике в области физической культуры и спорта (по виду спорта самбо);

**-** практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения навыками передвижения, захватов, управления равновесием во взаимодействие с партнёром;

**-** активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

**-** умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;

**-** формирование собственной позиции и мнения, учёт мнения других.

**Предметные результаты:**

**-** устойчивые знания по терминологии самбо;

**-** знания в технике выполнения основных элементов самбо;

**-** умение выполнять упражнение на развитие координационных движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для каждой возрастной группы).

- знать о технических приемах ведения защиты и атаки.

**Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;

- собеседование;

- опрос;

- самостоятельная практическая работа.

- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года;

- сдача технических нормативов;

- участие в соревнованиях.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

* открытые занятия;
* участие в соревнованиях;
* мастер-классы;
* показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределѐн с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основное внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.