**Описание программы.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы боевого самбо» (Базовый уровень).**

**Актуальность и новизна программы.** Боевое 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 «Основы боевого самбо» (Базовый уровень) для детей 11-17 лет. Программа разработана впервые и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Актуальность программы «Основы боевого самбо » (Базовый уровень) продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных 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 боевым 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 года обучения рассчитана на 78 часов, режим занятий *–* 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа 45 минут). Программа 2 года обучения рассчитана на 117 часов, режим занятий *–* 3 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительность академического часа 45 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 11-17 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 10 человек, максимальная 12 человек.

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной и социально-активной личности посредством обучения боевому самбо.

**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 первоначальных представлений и знаний по терминологии боевого самбо;

**-** формирование представлений о технике выполнения основных элементов боевого 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 подростка, посредством активной спортивной деятельности на тренировках и соревнованиях;

-в развитие личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности и уверенности в себе, высоких коммуникативных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания не только с партнерами по команде, но и с соперниками;

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития. Использование этих наблюдений при проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

**- Предметные результаты:**

**-** устойчивые знания по терминологии боевого самбо;

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

**-**умение 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).

- знать о технических приемах ведения защиты и атаки.

-владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

-управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности в боевом самбо.