

**Аннотация**  
**к рабочей дополнительной общеразвивающей программе**  
**по самбо для спортивно-оздоровительных групп**

**Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет.**

Предлагаемая учебная программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределения учебного материала, основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования воспитанниками освоенных знаний, способов и физических упражнений.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения жизненно важных навыков в беге, ходьбе и прыжках, лазании и ползании, а также разучивают комплексы упражнений на развитие осанки, гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися подвижных игр и навыков самостоятельной организации их проведения.

Вместе с этим в учебном материале этого возраста увеличивается удельный вес физических упражнений повышенной координационной сложности из таких базовых видов спорта, как: легкая атлетика, гимнастика и акробатика, футбол и баскетбол, борьба; прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.