

Аннотация к дополнительной общеобразовательной программе «САМБО в школу»

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Вид программы – модифицированная

Уровень усвоения – общекультурный

Направленность – физкультурно-спортивная.

Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия самбо.

Задачи

Обучающие:

- изучить основные элементы техники самбо и сформировать общую культуру движений;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- пропагандировать исторические русские традиции.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности;

Планируемые результаты:

Предметные:

- приобретут технико-тактическое мастерство;
- приобретут соревновательный опыт;
- сформируют умения и навыки самообороны;
- овладеют основами техники выполнения комплекса физических упражнений и подвижных игр;
- усвоят нормы личной гигиены и самоконтроля;
- освоят правила техники безопасности проведения спортивного поединка.

Метапредметные:

- укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
- разовьют общие физические качества;
- научатся анализировать свои действия и действия соперника в поединке;
- сформируют потребность в ведении здорового образа жизни;
- приобретут навыки самоорганизации.

Личностные:

- повысят уровень культуры поведения в коллективе;
- научатся выполнять поставленные задачи;
- приобретут навык самоорганизации.

Адресат программы: принимаются все желающие (7-12 лет), не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 акад. часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Наполняемость групп: 1 год обучения – 15 человек, 2 год-12.