Жижина Оксана Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Жижина Оксана Юрьевна
Дата: 2023.12.04 08:12:07 +05'00'

Аннотация
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Борьба самбо»
Возраст обучающихся 8-14 лет
Срок реализации: 3 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность обучающимся приобрести устойчивую потребность в познании, максимально реализовать себя, самоопределиться предметно, личностно. Для удовлетворения данной потребности созданы условия, позволяющие реализовать интересы каждого ребенка, приходящего в учреждения дополнительного образования.

.

Основная направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы. Данная образовательная программа рассчитана на девочек и мальчиков в возрасте от 8 до 14 лет. В объединение принимаются все желающие, кто имеет медицинский допуск для занятий.

Этап занятий спортивно-оздоровительный.

Объем и сроки освоения программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения программы – 306 часов.

Первый год обучения – 102 часа в год
Второй год обучения - 102 часа в год
Третий год обучения - 102 часа в год

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (всего 3 часа в неделю по годам обучения). Минимальное количество занимающихся в группе 12-15 человек, что обеспечивает полноценное проведение группового занятия и позволяет работать в парах. Максимальное количество 20 человек, что позволяет поддерживать требуемый уровень дисциплины, в достаточной степени уделять внимание каждому занимающемуся, свободно заниматься, как в групповых частях занятия, так и в парах.

Продолжительность 1 занятия: 45 минут;

Перерыв между занятиями - 15 минут.

Цель - обеспечение разностороннего спортивно-оздоровительного развития и укрепления здоровья учащихся.

Задачи

Предметные (образовательные)

-обучить простейшим элементам борьбы самбо;
-обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
-обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям.

Метапредметные

-укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость);
-развить личностные качества: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;
-привитие навыков личной гигиены.

Личностные

-формирование у детей и подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
-воспитание морально-волевых качеств;
-профилактика девиантного поведения и вредных привычек.