Название программы: Самбо

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Железнов А.Л., педагог дополнительного образования

Краткая аннотация программы:

Основная цель программы:

Социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе посредством знакомства с многообразием физической культуры и спорта, участие в социально-значимой деятельности.

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий борьбы Дзюдо.

Достижения цели можно достичь через реализацию следующих задач:

Образовательные задачи:

- -обучить овладению мастерством тактики и техники Самбо;
- -обучить самоконтролю личности спортсмена и межличностных отношений в группе;
- -обучить установки на тренировочную деятельность.

Развивающие задачи:

- -развить общие и специальные физические качества: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- развить координационные качества: равновесия, точности, меткости, амплитуды движений в суставах, пластичности, ритмичности;
- -развить основные функции мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- -развить спортивный интеллект, психологические функции и психомоторные качества;
- развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память.

Воспитательные задачи:

- -воспитать чувства гражданственности и любви к Родине, патриотизма.
- -воспитать осознанную потребность в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- воспитать умения адаптироваться в социальных условиях;
- -воспитать чувства милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;
- -воспитать смелость, решительность, психологическую устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.
- подготовить спортивного команду и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- популяризация борьбы Самбо.

Отличительная особенность программы

Борьба САмбо дает прекрасную возможность освоить теоретическую и практическую часть. Отличительной особенностью данной программы- разновозрастная группа (от 7 до 13 лет), помогают развивать у учащихся такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, честность, уважение к окружающим, искренность.