

## Аннотация

# к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ПУТЬ К УСПЕХУ – ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА»



Распоряжение  
Правительства Новосибирской  
области от 24.09.2019 №393-рп  
«О реализации мероприятий по  
созданию новых мест  
дополнительного образования  
детей в рамках федерального  
проекта «Успех каждого ребёнка»  
национального проекта  
«Образование» в Новосибирской  
области, во исполнение приказа  
Министерства образования  
Новосибирской области от  
30.10.2020 №2143 «О реализации  
мероприятий по созданию в 2021  
году новых мест дополнительного  
образования детей в рамках  
федерального проекта «Успех  
каждого ребёнка».



**Уровень программы – базовый.**

Возраст обучающихся – 5 – 10 лет

Срок реализации: 3 года

### Учебный план:

Продолжительность учебного года – 46 недель.

Учебные занятия ведутся 3 раза в неделю по 2 часа.

В учебный год - 276 часов

**Цель** – развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.

### Задачи программы:

- **предметные** – овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в городских и региональных соревнованиях по борьбе в соответствующей весовой и возрастной группе.

– познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у обучающихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;

– познакомить с историей греко-римской борьбы;

– познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;

– познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;

– расширение двигательного опыта за счет разнообразных общеразвивающих, физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, овладение современными системами физических упражнений.

**личностные:**

приоритетными в содержании воспитательной работы будут задачи коммуникативного и коллективного воспитания, физического воспитания и нравственного воспитания, гармонизация физической и духовной сфер;

- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

- расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности;

- использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности обучающихся.

#### **метапредметные:**

- развить познавательные, физические, нравственные способности обучающихся путём использования их потенциальных возможностей;

- способствовать формированию личности воспитанника, поэтому важно приобщить его к здоровому образу жизни, развить в нём стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость, силу и другие физические качества обучающихся;

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга.

#### **Программа направлена:**

- стабильность состава занимающихся;

- укрепление здоровья обучающихся;

- развитие у обучающихся специфических качеств, необходимых в единоборстве;

- привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям борьбой.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:** отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты.** Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты.** Характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по греко-рискской борьбе:

- формирование знаний о борьбе и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Особые условия:** обучающийся должен иметь разрешение врача-педиатра или заключение врачебно-физкультурного диспансера на занятия данным видом спорта.