

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«СИЛАЧИ»

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.

DOOC SPUTNIK