

### **Аннотация к дополнительной образовательной программе «Самбо»**

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья воспитанника, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на один год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи:

- 1.Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
- 2.Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
- 3.Развить простейшие двигательные навыки.
- 4.Обучить основам техники борьбы.

Сроки реализации: 1 год

Программа ориентирована на детей 5-7 лет без специальной подготовки.

Режим занятий: Проводятся: 2 часа в неделю

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности воспитанников на занятиях:

- подгрупповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

Ожидаемые результаты:

обучающиеся будут знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

- выполнять простейшие приёмы самообороны;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование

Педагог: Гусев Олег Михайлович, педагог дополнительного образования, мастер спорта по самбо