

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

Вольная борьба - это единоборство двух атлетов по определенным правилам с помощью специальных технических приемов. Цель борцовского поединка – заставить соперника коснуться ковра обеими лопатками и удержать его в таком положении не менее 2 секунд. Если за время схватки никому из соперников сделать это не удастся, победителем признается спортсмен, набравший большее количество очков за удачно проведенные технические приемы.

Вольная борьба занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Также вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вольная борьба» является модифицированной, имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 7 лет до 10 лет. В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий вольной борьбой.

Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. После 45 мин. занятий обязателен перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Цель программы

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.