

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Хабаровский краевой центр внешкольной работы «Созвездие»

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
КГБОУ ДО

«Хабаровский краевой
центр внешкольной работы
«Созвездие»

/А.Е. Волостникова

Приказ № 01-09/549
от «28» 12 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»
(образовательный блок)**

Возраст воспитанников: 13-16 лет
Продолжительность реализации
программы 7 дней

Автор-составитель программы
Баранник Андрей Борисович

Место реализации:
Хабаровский край, р. п. Переяславка,
«Созвездие»

2018 год

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»
(образовательный блок)**

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить обучающихся к занятиям спортом, укрепить здоровье, формировать двигательные умения и навыки, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся по средствам обучения борьбе самбо.

Актуальность программы в том, что она способствует сохранению физического здоровья обучающихся, формированию привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Программа рассчитана на семь занятий и направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по борьбе самбо, но и на обеспечение содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Особенность программы в том, что она разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций.

В результате реализации программы обучающиеся познакомятся с правилами борьбы самбо, научатся выполнять технические приемы индивидуально и в группах, познакомятся с техникой самостраховки, борьбы в стойке, способами самозащиты.