

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами самбо»**

**Составитель:** Куштанов Д.Б.

Дополнительная программа составлена в соответствии с основными нормативными документами.

### **Актуальность:**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на формирования здорового образа жизни (предупреждения злоупотребления ПАВ, адаптированных к уровню и потребностям различных возрастных групп); профилактику нарушений осанки, недостатка мышечной массы, низкой самооценки личности, на подготовку молодых людей к службе в рядах Российской армии.

**Цель программы:**— формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; обучение, воспитание и развитие занимающихся различного уровня подготовленности элементам самбо.

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучить простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- сформировать знания, навыки и умения в теории и методике самбо и других видов борьбы;

**Развивающие (метапредметные):**

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия посредством игр и соревнований;
- развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, наглядно-действенное мышление;
- развивать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

**Воспитательные (личностные):**

- прививать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
  - воспитывать чувство ответственности за себя и команду, а также волю, смелость;
  - воспитывать сознательное и ответственное отношение к вопросам техники безопасности на занятиях;
  - воспитывать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.
- Формы и методы работы:** Основной формой работы в объединении является занятие.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Данная программа рассчитана** на 3 года обучения для граждан 8 - 18 лет.

**Занятия проходят:**

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов в год

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часа в год

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов в год