**Аннотация к программе дополнительного образования «Вольная борьба»**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «Вольная борьба» |
| Направления деятельности | Физкультурно-спортивная |
| Адресат деятельности, возраст | 7-17 лет, |
| Сроки реализации программы | 2023-2024 учебный год. |
| Форма организации | Кружок |
| Количество часов | 34 часа |
| Основные цели и задачи реализации содержания предмета | **Цель**: формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей обучающихся, а также сохранение и укрепление здоровья. **Задачи** программы **Обучающие:** - познакомить с историей и особенностями вольной борьбы; - обучить умениям и навыкам вольной борьбы; -ознакомить с основными понятиями и терминологией **Развивающие:** - развитие общей культуры личности путём приобщения к занятиям спортом; - формирование техническую и тактическую подготовку; - совершенствование двигательные умения и навыки; - способствование развитию физических способностей **Воспитательные:** - приобщение обучающихся к здоровому образу жизни; - воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;  - привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности; - воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи |
| Структура курса | 1. Инструктаж т/б. История возникновения вольной борьбы. 2. Тактическая подготовка. 3. Общая физическая подготовка.  4.Специальная физическая подготовка. 5. Техническая подготовка. 6. Контрольные нормативы. |
| Структура программы внеурочной деятельности | 1) Результаты освоения курса внеурочной деятельности; 2) Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности; 3) Тематическое планирование. |