**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. |