

Аннотации к программам физкультурно-спортивной направленности

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо»

Возраст детей: младший, средний и старший школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на 3 года.

В айкидо используются приемы борьбы, не наносящие вреда противнику. Основной упор при занятиях делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости, координации движений, физической силы и выносливости. Программа учитывает необходимость умения для детей и подростков решать различные жизненные ситуации. На занятиях большое внимание уделяется развитию таких качеств, как самодисциплина, ответственность, терпимость по отношению к окружающим, на развитие способности решения различных жизненных ситуаций мягко и бесконфликтно. На занятиях учащиеся вырабатывают логическое мышление и чувство команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого. Постепенно учащиеся приходят к пониманию необходимости постоянно поддерживать хорошую физическую форму. В конце каждого года учащиеся сдают аттестационные экзамены на соответствующую ученическую степень.

Режим занятий: программа имеет вариативный характер занятий:

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлетизм»

Возраст детей: средний и старший школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на 3 года.

Занятия по программе способствуют развитию базовых двигательных качеств, формированию мышечного корсета, формированию правильной осанки. Атлетизм позволяет в достаточной степени обеспечить не только необходимый объем двигательной активности, но и развитие силы, общей и специальной выносливости, координации и гибкости, являясь, при этом, универсальным средством физического развития подростков. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств занимающихся используются как свободные отягощения (штанги, гантели), так и специально созданные механические приспособления – тренажеры. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание, мышление, самостоятельность.

Режим занятий: программа имеет вариативный характер занятий:

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры народов мира»

Возраст детей: младший и средний школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **3 года**.

Обучение детей основам мировой культуры на примере национальных игр дает возможность ребенку приобщиться к культуре различных народов и истории разных стран, понять мышление и стратегию развития этих стран.

Игровые формы обучения позволяют сделать это легко и интересно для ребенка. В течение года дети изучают такие игры как: «Русские шашки» (Россия), «Реверси» (Япония), «Нарды» (Азия), «Тама» (Армения), «Рендзю» (Китай), «Чекерс» (Англия), «Калах» (Африка), «Стоклеточные шашки» (Франция), «Шахматы» (Индия), «Столбы» (Россия). Обучение по данной программе способствует развитию толерантности у ребенка.

Режим занятий:

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

2 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

3 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

4. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Интеллектуальные игры народов мира»

Возраст детей: средний и старший школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **3 года**.

Данная программа направлена на интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка, на создание условий для творческой самореализации. Участие в интеллектуальных играх народов мира, такими как: «Сига» (Египет), «Агон» (Греция), «Латрункули» (Рим), «Змеи и лестницы» (Индия), «Войцы» (Китай) «Болотуду» (Африка), «Гальма» (Европа) и многих других. создает предельно широкий фронт для познания, самостоятельной деятельности и реализации творческого потенциала учащихся, начиная от приобретения конкретных знаний о различных предметах, выходящих за рамки школьной программы, до самостоятельного исследования. В ходе изучения игр приобретаются навыки анализа и синтеза, формируются умения работы в команде, расширяется кругозор учащихся.

Режим занятий:

1 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт»

Возраст детей: младший, средний и старший школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **3 года**.

Программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства. В процессе занятий у детей формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Команды активно участвуют в соревнованиях различного уровня. Существуют две номинации соревновательного черлидинга: «Чир-данс» (танцевальная программа с выполнением прыжков, пируэтов - поворотов и использованием помпонов) и силовое направление - «Чир». В последней номинации, предусматривается исполнение сложных пирамид в три уровня, состоящих из нескольких отдельных стантов, акробатических элементов (кувырки, перевороты, рондаты и сальто), чир-прыжков в «шпагат», танцевальный блок упражнения.

Режим занятий: программа имеет вариативный характер занятий:

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный рок-н-ролл»

Возраст детей: младший, средний и старший школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **3 года**.

Молодежь 21 века не приемлет жизнь в «темпе вальса»; требуя более энергичные ритмы, например, «46-48», как у акробатического рок-н-ролла. Такой вид танца в полной мере отвечает современным требованиям подрастающего поколения: динамичный, зрелищный, зажигательный, артистичный. Как вид массовой физической культуры способствует формированию стойкого интереса у детей и подростков к занятиям физической культуры и спортом. Программа по акробатическому рок-н-роллу направлена на повышение двигательной активности учеников, совершенствование технических умений и приобретение новых двигательных навыков, формирование умения работать в команде, воспитывая тем самым дисциплинированность и ответственность.

Режим занятий:

1 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русские шашки»

Возраст детей: младший и средний школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **2 года**.

Как интеллектуальный спорт шашки давно стали признанной частью общечеловеческой культуры. Программа направлена на развитие мышления, социальную активность ребенка и его способность адекватно действовать в различных ситуациях. В процессе занятий дети знакомятся с историей появления шашек, с правилами игры в шашки; с правилами оценивания шашечных турниров. У детей развивается логическое мышление, память, внимание, наблюдательность, воображение. Дети учатся сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения учебной шашечной задачи. У них развивается стремление к успеху и достижению прогнозируемого результата.

Режим занятий: программа имеет вариативный характер занятий:

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

4 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русские шашки. Продвинутый уровень»

Возраст детей: младший и средний школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **2 года**.

Шашки – игра творческая. В этом и заключается секрет ее привлекательности. Шашки обладают исключительно сложным и занимательным игровым механизмом, предоставляют широкие возможности для применения логических, творческих, умственных способностей детей, формируют желание заниматься шашками углубленно и достичь спортивных высот в этом виде спорта. Шашки позволяют развить воображение, фантазию, зрительную память, мышление и восприятие нового предмета, тонкий вкус и сознательный контроль над своими чувствами. Программа является продолжением вводного курса изучения шашечной игры и дает фундаментальные знания по теории русских шашек.

Режим занятий:

1 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

9. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист»

Возраст детей: младший школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **3 года**.

Одна из разновидностей футбола, получивших в последние годы широкое распространение - это мини-футбол (футзал), соревнования по которому проводятся под эгидой Международной Федерации Футбольной Ассоциации (ФИФА). Благодаря высокой эмоциональности и физической активности минифутбол становится всё более популярным в нашей стране. Программа направлена на улучшение здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. В процессе тренировки юные футболисты научатся решать задания индивидуально и в группах, справляться с непривычными ситуациями.

Режим занятий: программа имеет вариативный характер занятий

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»

Возраст детей: средний школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **4 года**.

Мини футбол - это быстрая, очень динамичная и, в то же время, изящная игра набирает популярность во всем мире. Это спортивная игра, относящаяся к разряду командных. По сути, это тот же классический футбол. Единственное и ключевое отличие заключается в том, что игроки "гоняют" мяч не по зеленому газону футбольного поля, а на твердом паркете в закрытом помещении. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для будущих футболистов. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Режим занятий: программа имеет вариативный характер занятий

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

4 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

11. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы»

Возраст детей: младший и средний школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **2 года**.

Игра в шахматы организует чувства ребенка, его нравственные качества, воспитывает характер и силу воли. Желание побеждать заставляет ребёнка серьезнее заниматься, а любая ошибка или поражение – это только новая возможность для развития. И, наконец, шахматы учат творчеству. В отличие от многих дисциплин, в шахматах нет готовых ответов на все вопросы. Ребенок учится соотносить мыслительные процессы с практическими действиями, творчески применять полученные на занятиях знания, искать нетривиальные решения и создавать прекрасные комбинации на доске. Шахматы – это не только игра, доставляющая детям много удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития, самовоспитания. Дети, освоившие данную программу, смогут устанавливать логическую последовательность событий и действий, легко решать логические задачи.

Режим занятий:

1 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

2 год: 4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

12. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Айкидо. Продвинутый уровень»

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на **3 года**.

Методы тренировки в айкидо позволяют достичь высоких результатов, независимо от пола и возраста. На физическом уровне Айкидо работает как одна из совершенных дыхательно-оздоровительных систем, развивает выносливость, физическую силу и умственные способности. Помогает приобрести необходимые навыки и опыт в экстремальных ситуациях молодым людям и подросткам путем регулярных тренировочных занятий. В основе технического действия Айкидо лежит не столько удар, как в других боевых искусствах, а бросок или контролирующий замок. И если ситуация привела к применению физической силы, Айкидо позволяет не уничтожать противника, а взять его под контроль и успокоить. Замечательной особенностью Айкидо является то, что оно делает огромный скачок от традиционного физического искусства к духовному боевому искусству, от относительного воинственного искусства к искусству абсолютному, от агрессивного, бойцовского боевого искусства к духовному воинственному искусству, которое ищет, как уничтожить конфликт. В конце каждого года учащиеся сдают аттестационные экзамены на соответствующую ученическую степень.

Возраст детей: средний и старший школьный возраст.

Режим занятий:

1 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

3 год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

13. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шашки»

Возраст детей: младший и средний школьный возраст.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на 1 год.

Программа рассчитана на детей с ОВЗ и направлена на развитие мышления, социальной активности ребенка и его способности действовать в различных ситуациях. В программе представлены игровые формы обучения, которые являются эффективным средством решения проблем детей с ОВЗ.

Программа занятий предусматривает непрерывное участие ребенка в разных видах деятельности, которые учат детей думать и действовать в разных ситуациях. Большое значение в формировании мотивации имеет стремления ребенка к успеху и достижению прогнозируемого результата. Поэтому занятия шашками являются одним из важных этапов в процессе реабилитации ребенка.

Режим занятий:

1 год: 2 часа в неделю. Всего: 72 часа

4 часа в неделю. Всего: 144 часа

2 год: 2 часа в неделю. Всего: 72 часов

4 часа в неделю. Всего: 144 часа.

14 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кроссфит»

Возраст детей: среднего и старшего школьного возраста.

Краткая аннотация программы: программа рассчитана на 2 года.

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Систематические занятия спортом, физической культурой помогают подросткам воспитывать в себе дисциплинированность и волю, развивать коммуникативные навыки и дружеское отношение к окружающим. Ощущение физической силы и здоровья придает людям бодрость и жизнерадостность. Огромное значение физической культуры состоит во всестороннем развитии личности, в которой сочетается духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Кроссфит – это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, легкая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, пауэрлифтинг.

Режим занятий:

1. год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.

2. год: 6 часов в неделю. Всего: 216 часов.