

## 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:**

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

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

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

### 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 режим занятий:

1 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

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

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

### **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:** программа имеет вариативный режим занятий:

1 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

2 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

3 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

### **4. 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 подросткам 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.

### **5. 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, 144 часа в год.

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

## **6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный футболист»**

**Возраст детей:** младший школьный возраст.

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

Данная Программа входит в комплекс двух обучающих программ «Футбольного клуба «Красногвардеец» и является первой ступенью обучения. 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 мини-футбол становится всё более популярным в нашей стране. Программа направлена на улучшение здоровья учащихся, обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

В основу обучения положены нормативные требования по физической и технической подготовке, опыт педагогов физической культуры и спорта. Футбол - это искусство, и, пожалуй, ни один вид спорта не может с ним сравниться по популярности, а через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность развить физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Режим занятий:** программа имеет вариативный характер занятий

1 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

2 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

3 год: 4 часа в неделю, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

## **7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол»**

**Возраст детей:** средний школьный возраст.

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

Программа является второй ступенью обучения в «Футбольном клубе «Красногвардеец» содержание Программы «Футбол» подразумевает более глубокое изучение теории тактики и техники игры в мини- и более динамичную их отработку на практике. 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. Общая физическая подготовка

предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для будущих футболистов.

Футбол увлекает, дисциплинирует, настраивает на здоровый образ жизни, развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему детского организма, поэтому дети, занимающиеся футболом, практически не болеют. 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, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

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

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

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

## **8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы»**

**Возраст детей:** младший и средний школьный возраст.

**Краткая аннотация программы:** программа рассчитана на **3 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, 144 часа в год.

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

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

## **9. 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 прикладные и спортивные двигательные умения и навыки, 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, 144 часа в год / 6 часов в неделю, 216 часов в год.

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

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

## **10. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Чир-спорт Про»**

**Возраст детей:** младший, средний и старший школьный возраст.

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

Основной задачей реализации данной программы является углубленная подготовка команды по чир-спорту к конкурсной и соревновательной деятельности, по сравнению с программой «Чир-спорт». Данная программа является продолжением программы «Чир-спорт». Обучение по данной программе дает возможность детям усовершенствовать свои умения и навыки в чирлидинге. Отличительной особенностью является реализация программы только в категории «Перфоманс» на усложненном уровне.

Категория «Перфоманс» включает в себя разнообразные стили джазового танца, поп, фанк, лирический стиль, хореографии, гимнастики, элементов акробатики, прыжки, пируэты, использование атрибутики (помпонов), командное или парное взаимодействие.

**Режим занятий:** программа имеет вариативный характер занятий:

1 год: 6 часов в неделю, 216 часов в год / 9 часов в неделю, 324 часа в год.

2 год: 6 часов в неделю, 216 часов в год / 9 часов в неделю, 324 часа в год.

3 год: 6 часов в неделю, 216 часов в год / 9 часов в неделю, 324 часа в год.

## **11. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства ММА»**

**Возраст детей:** младший, средний и старший школьный возраст.

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

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа представляет собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств, таких как бокса, карате, самбо и джиу-джитсу. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

Занятия смешанными единоборствами повышают уверенность в себе. Учащиеся имеют возможность участвовать в соревнованиях, аттестоваться на пояса, проводить лето на спортивных сборах в Крыму.

**Режим занятий:**

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

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

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