

**Аннотации к дополнительным общеобразовательным
программам
физкультурно-спортивной направленности
(на бюджетной основе)
2015-2016 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс»

- 1. Автор-составитель:** Михалёв Павел Леонидович, педагог дополнительного образования
- 2. Статус программы:** программа объединения «Бокс», компилятивная. В основе данной программы лежит типовая программа по боксу для детско-юношеских спортивных школ. Ориентирована на физическое воспитание детей и подростков средствами бокса.
- 3. Направленность:** физкультурно-спортивная
- 4. Срок реализации:** 7 лет
- 5. Возраст детей:** 10-18 лет
- 6. Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья, физического развития и совершенствования спортивного мастерства учащихся средствами бокса.
- 7. Задачи программы:**
 - сформировать у учащихся стойкий интерес к занятиям спортом, ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
 - воспитать физические, морально-этические и волевые качества спортсмена;
 - способствовать развитию таких личностных качеств, как самодисциплина, трудолюбие, целеустремленность, ответственность, чувство патриотизма;
 - создать условия для освоения техники и тактики бокса, а также приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- 8. Особенности программы:** Программа охватывает всю систему подготовки боксеров: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, идейно-воспитательную работу, средства и методы восстановления их работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсмена, планирование подготовки.
- 9. Условия организации образовательного процесса:** К занятиям допускаются учащиеся без медицинских противопоказаний. Группы учащихся формируются по уровню подготовки. Режим занятий: группа начальной подготовки - 6 часов в неделю, 216 часов в год; учебно-тренировочная группа - 8 часов в неделю, 288 часов в год; группа спортивного совершенствования – 10 часов в неделю, 360 часов в год. Перерывы устанавливаются согласно требованиям СанПиН.
- 10. Ожидаемые результаты и требования к уровню подготовки учащихся:**
 - о необходимости медицинского контроля; основные показатели здоровья;
 - значение самоконтроля;
 - основные симптомы и профилактические меры утомления и переутомления;
 - о средствах восстановления;
 - основные задачи специальной физической подготовки;
 - показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.
 - **Должен уметь:**
 - выполнять рекомендации врача;
 - следить за здоровьем; пользоваться тестами для физической подготовки;
 - делать упражнения на расслабление;
 - восстанавливаться после тренировки, соревнований;
 - выполнять упражнения на тренажерах;
 - провести спарринги, условные бои в высоком темпе, с сильным партнером; бегать, плавать, играть в спортивные игры в высоком темпе; правильно наносить удары с отягощениями.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Общая физическая подготовка детей на основе подвижных игр»

1. Авторы-составители: Котик Андрей Святославович, Михалёв Павел Леонидович, педагоги дополнительного образования

2. Статус программы: программа для учащихся объединений «Баскетбол» и «Бокс», компилятивная. Ориентирована на физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста.

3. Направленность: физкультурно-спортивная

4. Срок реализации: 2 года

5. Возраст детей: 5-9 лет

6. Цель программы: создание условий для воспитания физически развитой, гармоничной личности средствами общей физической подготовки и подвижных игр.

7. Задачи программы:

- Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.
- Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора подвижных игр и физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
- Формировать правильное отношение детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.
- Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, стойкости, формированию осанки, изяществу, ловкости, грациозности и уверенности в движениях.
- Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, охраны здоровья, физической культуры.
- Научить детей правильно пользоваться спортивным оборудованием, инвентарем, беречь его.

8. Особенности программы: Образовательный процесс проводится в форме игровых занятий с элементами спортивной направленности. В игровые упражнения, эстафеты обязательно вводятся определённые задания, которые ребёнок должен освоить (прыжки, ведение мяча, преодоление препятствий и т.д.).

9. Условия организации образовательного процесса: Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу, в год 108 часов. В группе занимается не более 12 человек. Перерывы устанавливаются согласно требованиям СанПиН.

10. Ожидаемые результаты и требования к уровню подготовки учащихся: Должен *знать:* правила выполнения упражнений; правила подвижных игр; правила личной гигиены при занятиях спортом.

Должен *уметь* кувыркаться, прыгать, отжиматься, преодолевать сложные препятствия, хорошо владеть мячом и другим спортивным инвентарём.

У детей, освоивших данный курс, должна развиваться стойкая мотивация к здоровому, активному и подвижному образу жизни, занятиям физкультурой и спортом, любовь к спортивным играм. А также желание продолжить занятия в спортивной секции по выбранному направлению, совершенствовать спортивное мастерство.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

- 1. Автор-составитель:** Котик Андрей Святославович, педагог дополнительного образования
- 2. Статус программы:** программа объединения «Баскетбол», компилятивная, на основе типовой программы по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ. Ориентирована на воспитание физически развитой, здоровой, активной и свободно ориентирующейся в современном обществе личности.
- 3. Направленность:** физкультурно-спортивная
- 4. Срок реализации:** 5 лет
- 5. Возраст детей:** 8-17 лет
- 6. Цель программы:** создание условий для воспитания физически развитой, обладающей высокими морально-волевыми качествами личности средствами баскетбола.
- 7. Задачи программы:**
 - сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровому образу жизни;
 - воспитать физические, морально-этические и волевые качества спортсмена;
 - обучить воспитанников технике и тактике игры в баскетбол;
 - подготовить к участию в соревнованиях различного уровня.
- 8. Особенности программы:** В программе отражены все этапы подготовки учащихся, начиная с начальной подготовки и заканчивая контрольными нормативами для выпускников. В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия согласно учебно-методического плана, с выполнением самостоятельных заданий по плану, разработанному педагогом.
- 9. Условия организации образовательного процесса:** Группы формируются согласно возрасту и году обучения. 1-ый год обучения недельная нагрузка 2 часа, в год 72 часа. 2-3-ий годы обучения – в неделю 7,5 часов, в год – 270 часов. 4-ый год – 9 часов в неделю, в год – 324 часа. 5-ый год обучения – 9,5 часов в неделю, в год 342 часа. К занятиям допускаются учащиеся без медицинских противопоказаний. Перерывы устанавливаются согласно требованиям СанПиН.
- 10. Ожидаемые результаты и требования к уровню подготовки учащихся:**
 - принципы и правила игры в баскетбол;
 - особенности физического развития при занятиях баскетболом;
 - правила гигиены и самоконтроля;
 - правила организации соревнований.

Дополнительная общеобразовательная программа «Капоэйра»

- 1. Автор-составитель:** Игнатьева Анастасия Владимировна, педагог дополнительного образования
- 2. Статус программы:** программа объединения «Капоэйра», компилятивная, составлена на основе учебной программы для детско-юношеских спортивных школ. Ориентирована на воспитание гармоничной, здоровой, умеющей мыслить и четко оценивать ситуацию личности.
- 3. Направленность:** физкультурно-спортивная
- 4. Срок реализации:** 2 года
- 5. Возраст детей:** 5-14 лет
- 6. Цель программы:** создание условий для формирования физически и духовно развитого человека, знакомство с новым в России направлением единоборства – капоэйрой.
- 7. Задачи программы:**
 - Укрепление физического развития детей и подростков средствами капоэйры.
 - Приобретение необходимых знаний и навыков в области капоэйры.
 - Развивать способность правильно двигаться, телесную схематику, ориентирование, чувство времени, гибкость, ловкость, координацию, равновесие, сила, чувство ритма и реакцию, изучая аспекты капоэйры.
 - Формирование здорового образа жизни.
- 8. Особенности программы:** Отличительная особенность программы состоит в том, что в ней представлена система тренировочных занятий по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях групп.
- 9. Условия организации образовательного процесса:** Группы формируются смешанного типа. Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 часа, в год 216 часов. Перерывы устанавливаются согласно требованиям СанПиН.
- 10. Ожидаемые результаты и требования к уровню подготовки учащихся:** владение основными психологическими терминами; объективная самооценка; умение анализировать свою жизнь; грамотное построение коммуникативных связей; приобретение способности самовыражения; развитый навык эффективного взаимодействия в сложных ситуациях человеческих отношений; практические навыки организации собственного досуга, а также опыт участия в общественно-значимой и социально-позитивной деятельности; умение организовать работу объединения собственными силами.