

Аннотации к дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим программам
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия баскетболом содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, воспитанию важнейших физических качеств.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Особенностью программы является логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии, даются с учетом возрастных особенностей учащихся. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала и физических способностей учащихся, воспитывает личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности, воспитывает чувства коллективизма.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной» игры;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки баскетболиста (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют навыками тактической подготовки;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать правила игры в баскетбол.

В результате освоения данной программе у учащихся формируется представление об истории спорта и физической культуре; повышается качество физической подготовки; развиваются практические навыки игры в баскетбол; подготавливается школьная

баскетбольная команда.

«Основы физической подготовки с элементами Кёкусинкай каратэ-до»

Программа «ОФП с элементами Кёкусинкай каратэ-до» способствует включению обучающихся в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий, их социализации и приобщению к здоровому образу жизни.

Новизной данной программы можно считать её направленность на формирование общей грамотности занимающихся в области восточных единоборств, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма, как на начальной ступени обучения, так и на уровне спортивного мастерства.

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Занятия в группе ОФП формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- воспитание силы воли, упорства в достижении цели, выносливости, самообладания и выдержки
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Предметные

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- получение специальной физической подготовки средствами изучения приёмов каратэ.
- создание условий для продвижения обучающихся к собственным успехам.
- развитие двигательных способностей детей.

Метапредметные

- расширение знаний о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- знание общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
- обобщение и углубление знаний об истории восточных единоборств

Результатом освоения программы «ОФП с элементами Кёкусинкай каратэ-до» будет успешное сдача квалификационных экзаменов на 10 кю (белый пояс), 9 и 8 кю (белосиний и синий пояс).

«Волейбол»

Программа «Волейбол» предоставляет обучающимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол. Занятия в объединении позволят решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и

тактических умений игры в волейбол.

Занятия в объединении способствуют повышению самооценки, занимаясь в неформальной обстановке, в отличие от занятий в школе, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности как физические, так и личностные.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и навыков. При этом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, развиваются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентирования в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Планируемые результаты:

Личностные

- сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
- сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
- сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;
- будут осознавать необходимость следования правилам «честной» игры;
- будут уметь планировать режим дня.

Предметные

- овладеют навыками технической подготовки волейбол (ведение, передачи мяча, удары по мячу);
- овладеют навыками тактической подготовки;
- разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость);
- будут знать правила игры в волейбол.

Благодаря занятиям у обучающихся разовьются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Итоги реализации программы предусматривают создание школьной команды по волейболу, участие в соревнованиях школьного, районного и городского уровней.

«Подвижные игры»

Образовательная программа «Подвижные игры» предоставляет обучающимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро.

Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Для решения данной проблемы и исходящих условий, создана представляемая программа.

Игра является одним из важнейших средств формирования у детей и подростков высоких нравственных физических качеств. Особенно большое место они занимают в

физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как игры благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха и досуга после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию.

Критериями успешности обучения служат соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года.

Планируемые результаты:

Предметные:

- укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- знание основных факторов, влияющих на здоровье человека, основы правильного питания.
- расширение знаний об истории возникновения подвижных игр.
- правила проведения игр, эстафет и праздников;
- расширение знаний о способах и особенностях движения и передвижений человека.

Метапредметные

- расширение знаний о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.
- знание общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
- расширение знаний о традициях русских народных праздников, об историческом наследии русского народа и русских народных подвижных играх.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Развивающий компонент:

- умение применять игры в самостоятельных занятиях.
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость).
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.
- умение владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём.
- умение составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- умение организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Личностные

- формирования у детей и уверенности в своих силах.
- приобретение навыка культуры общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- формирование навыка взаимодействия с одноклассниками в процессе занятий.

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Регулярно проводятся контрольные испытания (тесты), которые помогают педагогу и самим занимающимся, вести контроль состояния своего здоровья.

Занятия по программе помогут обучающимся научиться работать в команде, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

«Футбол»

Образовательная программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет обучающимся научиться работать в команде.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки обучающихся в объединении является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Новизна программы состоит в том, что она реализуется в два этапа. Первый этап – начальная общефизическая подготовка, второй этап – специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий в данной программе широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включающие элементы соревнований.

Обучение технике игры в футбол является сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося в объединении, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся.

Планируемые результаты

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,

- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстром темпе;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

Учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения, регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы. Программа предусматривает привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки квалифицированных футболистов.

«Шахматы»

В начале XXI века игра в шахматы остается одним из самых массовых и популярных видов спорта. Ведущие педагоги признают полезность шахматных занятий для детей, целью которых является общее интеллектуальное и личностное развитие ребенка на шахматном материале. Современная российская шахматная школа остается одной из ведущих во всем мире. Российские шахматисты объективно являются сильнейшими в мире и занимают первые места в мировой системе квалификации, продолжая традиции еще советской шахматной школы. И в свою очередь шахматы популярны и любимы среди детей.

Система подготовки юных шахматистов строится с учетом всех психических процессов ребенка, его деятельности, его индивидуально-психологических особенностей. Обучение юных шахматистов, учитывающее индивидуальные особенности ребенка, позволит реализоваться каждому ученику, в максимальной степени раскрыть все внутренние ресурсы, даст возможность для самореализации. Шахматные игры развивают такой комплекс важнейших качеств, что с давних пор приобрели особую социальную значимость - это один из самых лучших и увлекательных видов досуга, когда-либо придуманных человечеством.

Отличительная особенность данной образовательной программы является комплексный характер, который предполагает изучение всех компонентов шахматного искусства в их взаимосвязи. Лекции, сообщения, рассказы, обсуждения, планируемые и проводимые педагогом, развивают у учащихся способность слушать и слышать, видеть и замечать, наблюдать и воспринимать, говорить и доказывать, логически мыслить. На занятиях используется материал, вызывающий особый интерес у детей: загадки, стихи, сказки песни о шахматах, шахматные миниатюры и инсценировки. Ключевым моментом занятий является деятельность самих детей, в которой они наблюдают за передвижением фигур на доске, сравнивают силу фигур и их позицию, делают выводы, выясняют закономерности, делают свои первые шаги на шахматной доске. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность детей на занятиях, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций.

Конкурсы, игры помогают учащимся приобретать опыт взаимодействия, принимать решения, брать ответственность на себя, демонстрировать свои достижения и достойно воспринимать достижения других людей. Программой предусмотрена промежуточная аттестация в конце учебного года. Промежуточная аттестация проходит в форме соревнования. Учащиеся должны показать все теоретические знания, приемы и навыки, которыми они научились и овладели за время обучения.

Планируемые

результаты

Личностные

результаты:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- Знание шахматных терминов: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.
- правильно определять и называть белые, чёрные шахматные фигуры;
- Правильно расставлять фигуры перед игрой;
- Сравнить, находить общее и различие.
- Уметь ориентироваться на шахматной доске.
- Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.
- Знать названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и её правила.
- Правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», лёгкие и тяжёлые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки, принципы игры в дебюте;
- Грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации; точно разыгрывать простейшие окончания.