

Аннотации к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, физкультурно-спортивной направленности реализуемым в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества детей и молодёжи Аксайского района в 2022-2023 учебном году

№	Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Содержание	Нормативный срок освоения
Программы физкультурно-спортивной направленности			
1	«Единоборства»	<p>Направленность программы: физкультурно-спортивная;</p> <p>Предмет изучения программы: 3 этапа: –1,2 этап - это развитие и укрепление здоровья обучающихся. Знакомство и усвоение основных приемов техники и тактики борьбы (самбо, дзюдо); 3- закрепление основ умений и навыков техники и тактики борьбы (самбо, дзюдо);</p> <p>Вид программы: модифицированная.</p> <p>Уровень программы: общекультурный (ознакомительный).</p> <p>Цель программы: приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, обращение к личностным проблемам обучающегося, формирование их нравственных качеств, творческой и социальной активности.</p> <p>Новизна программы: осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярko просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Для более успешного усвоения борьбы самбо используются и изучаются приемы борьбы дзюдо и рукопашного боя, так как рукопашный бой - это вид борьбы близкий по технике и тактике борьбе боевого самбо. Техника и тактика дзюдо практикуется для оттачивания техники борьбы самбо в стойках без прохода в ноги. Эти виды восточных единоборств популярны среди школьников, имеют огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.</p> <p>Адресат программы: 5-16 лет;</p> <p>Формы проведения занятий: групповые (4,6 часов в неделю).</p> <p>Режим занятий: 572 часа</p> <p>1 год обучения (144 часа в год) – 4 занятия (по 45 мин.) 2 раза в неделю по два часа;</p> <p>2,3 год обучения (216 часов в год) – 6 занятий (по 45 мин.) 3 раза в неделю по два часа.</p> <p>С целью охраны здоровья детей на занятии проводятся физкультурные минутки в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Формы контроля: для отслеживания результативности образовательного процесса, проводятся входная, промежуточная и итоговая диагностики в различных формах: беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.</p> <p>По окончании курса обучения:</p> <p>На 1 этапе обучающиеся изучают: правила безопасности; основы приемов борьбы; основы элементов техник борьбы; правила ведения боев; умение ориентироваться во время ведения боя; умение распознать тактику ведения борьбы соперника.</p> <p>На 2 этапе обучающиеся отрабатывают: правила безопасности; технику и тактику борьбы; ориентирование в создавшейся ситуации, предлагаемой соперником; судейскую терминологию и правила судейства;</p>	3 года

		<p>На 3 этапе (5 и 6 год обучения) обучающиеся овладевают в совершенстве: правилами безопасности, техникой и тактикой борьбы; индивидуальной стратегией борьбы; идет интенсивная тренировка и подготовка к соревнованиям;</p> <p>Условия набора обучающихся: на добровольной основе, по заявлению родителей (законных представителей)</p>	
2	«Рукопашный бой»	<p>Направленность программы: физкультурно-спортивная;</p> <p>Предмет изучения программы:</p> <p>Вид программы: модифицированная.</p> <p>Уровень программы: общекультурный (ознакомительный).</p> <p>Цель программы: создание условий для развития личности обучающегося, удовлетворения его индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом развитии, формирования культуры здорового образа жизни посредством занятий рукопашным боем.</p> <p>Новизна программы: программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.</p> <p>Адресат программы: 5-17 лет</p> <p>Формы проведения занятий: групповые (4 часа в неделю).</p> <p>Режим занятий: 572 часа</p> <p>1 год обучения (144 часа в год) – 4 занятия (по 45 мин.) 2 раза в неделю по два часа;</p> <p>2,3 год обучения (216 часов в год) – 6 занятий (по 45 мин.) 3 раза в неделю по два часа.</p> <p>С целью охраны здоровья детей на занятии проводятся физкультурные минутки в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Формы контроля: для отслеживания результативности образовательного процесса, проводятся входная, промежуточная и итоговая диагностики в различных формах: беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.</p> <p>По окончании курса обучения наблюдаются следующие результаты: совершенствование тактико-технической подготовки, техники передвижения и борьбы, общефизической подготовки для выполнения спортивных разрядов. Обучающиеся изучат комплексы упражнений для специальной физической подготовки. Примут участие в соревнованиях.</p> <p>Обучающиеся совершенствуют свои ЗУН в комплексах упражнений на различные группы мышц, обучились методам развития специальной выносливости, скоростных и специальных силовых качеств. У них укрепится мотивация к поддержанию здорового образа жизни, своего здоровья, продолжению обучения по основам физической культуры. Они изучат приемы самостраховки при выполнении упражнений, познакомятся с системой дыхания по Стрельниковой</p> <p>Условия набора обучающихся: на добровольной основе, по заявлению родителей (законных представителей)</p>	3 года
3	«Волейбол»	<p>Направленность программы: физкультурно-спортивная;</p> <p>Предмет изучения программы: Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена</p>	2 года

		<p>проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.</p> <p>Вид программы: модифицированная.</p> <p>Уровень программы: общекультурный (ознакомительный).</p> <p>Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.</p> <p>Новизна программы: в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.</p> <p>Адресат программы: среднего и старшего школьного возраста 9-16 лет;</p> <p>Формы проведения занятий: групповые (4 часа в неделю).</p> <p>Режим занятий: 360 часов</p> <p>1 год обучения (144 часа в год) – 4 занятия (по 45 мин.) 2 раза в неделю по два часа;</p> <p>2 год обучения (216 часов в год)- 6 занятий (по 45 мин) 3 раза в неделю по два часа.</p> <p>С целью охраны здоровья детей на занятии проводятся физкультурные минутки в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Формы контроля: для отслеживания результативности образовательного процесса, проводятся входная, промежуточная и итоговая диагностики в различных формах: беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.</p> <p>По окончании курса обучения обучающиеся узнают: физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, понятия «Техника игры», «Тактика игры», правила игры первичные навыки судейства.</p> <p>научатся: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;</p>	
--	--	--	--

		<p>уметь: выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите; выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, осуществлять судейство соревнований по волейболу.</p> <p>Условия набора обучающихся: на добровольной основе, по заявлению родителей (законных представителей)</p>	
4	«Детский джампинг. Прыгаем и танцуем»	<p>Направленность программы: физкультурно-спортивная.</p> <p>Предмет изучения программы: «танцы на батутах» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам деятельности (танцевальная аэробика, стретчинг, джампинг).</p> <p>Вид программы: модифицированная.</p> <p>Уровень программы: общекультурный (ознакомительный).</p> <p>Цель программы: мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ аэробики, стрейчинга, джампинга, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.</p> <p>Новизна программы: направлена на формирование здорового образа жизни, определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики, стрейчинга, развития чувства ритма, такта и координации, что является необходимой составляющей полноценного развития личности детей.</p> <p>Адресат программы: возраст 7-14 лет</p> <p>Формы проведения занятий: групповые (4 часа в неделю).</p> <p>Режим занятий: 144 часа</p> <p>1 год обучения (144 часа в год) – 4 занятия (по 45 мин.) 2 раза в неделю по два часа;</p> <p>С целью охраны здоровья детей на занятии проводятся физкультурные минутки в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Формы контроля: для отслеживания результативности образовательного процесса, проводятся входная, промежуточная и итоговая диагностики в различных формах: беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование.</p> <p>По окончании курса обучения у обучающихся будет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия. 2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам. 3. Развитие креативных способностей в двигательной сфере. 4. Повышения уровня: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения. <p>Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.</p> <p>Условия набора обучающихся: на добровольной основе, по заявлению родителей (законных представителей)</p>	3 года

