

«Альпинизм»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 12-16 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, посредством занятий альпинизмом, выполнение спортивных нормативов на звание «Альпинист России».

Краткое содержание:

знакомство с мерами безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, с основами ориентирования в горах, формами горного рельефа, с табельным снаряжением альпиниста, его применением и уходом за ним. Обучение технике передвижения по тропам, травянистым склонам, осыпям, по снегу. Знакомство с правилами выполнения основ страховки, работы с альпинистской веревкой. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

умение соблюдать меры по обеспечению безопасности, использовать различные приемы при передвижении по льду, по снегу с применением страховки, ледоруба. Умение работать в команде, доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Скалолазание»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 9-14 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, знакомства с базовым курсом подготовки начинающего скалолаза.

Краткое содержание:

знакомство со специальным снаряжением скалолаза, с видами зацепов и их использованием, техническими приемами скалолазания на различных рельефах (искусственных и естественных). Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

знание и выполнение правил по обеспечению безопасности на занятиях. Активное применение различных технических элементов и приемов скалолазания. Развитие физических качеств и способностей, необходимых для скалолаза (равновесие, координация, пространственно-временная ориентировка). Укрепление опорно-двигательного аппарата. Умение работать в команде, доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях (лазание на трудность, лазание на скорость, боулдеринг).

«Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 7-10 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством занятий ОФП с элементами кикбоксинга.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития спортивных единоборств. Изучение приемов проведения закаливающих процедур, составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. Обучение основным техническим элементам кикбоксинга. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

знание основных теоретических и практических аспектов кикбоксинга. Освоение техники подвижных игр, развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Самостоятельная разработка и составление специального комплекса физических упражнений с элементами кикбоксинга для утренней гимнастики. Воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, отзывчивости, трудолюбия. Доброжелательное отношение к товарищам, уважительное восприятие не только своих достижений, но и успехов соперников. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Кикбоксинг»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 9-14 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий кикбоксингом.

Краткое содержание:

знакомство с историей возникновения и развития боевых искусств. Обучение технике выполнения обширного комплекса физических упражнений и комплекса специальных физических упражнений. Изучение приемов техники и тактики ведения боя. Знакомство с правилами проведения соревнований. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

знание и практическое применение основ техники и тактики ведения поединка. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья посредством занятий кикбоксингом. Формирование навыков объективной самооценки и самоанализа, психологической подготовки, культуры здорового и безопасного образа жизни. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Рукопашный бой»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 10-15 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством занятий рукопашным боем.

Краткое содержание:

знакомство с терминологией рукопашного боя, правилами составления комплекса физических упражнений для проведения разминки. Обучение основам техники и тактики ведения поединка и приемам самообороны. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

знание основных теоретических и практических аспектов рукопашного боя. Выполнение норм по общей и специальной физической подготовке. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Воспитание толерантного отношения к окружающим людям, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, уважительного отношения к результатам своих достижений и успехам других. Формирование навыков объективной самооценки и самоанализа, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, боевыми видами спорта. Активное участие в соревнованиях различного уровня.

«Армейский рукопашный бой»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 14-16 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для обеспечения разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, посредством занятий армейским рукопашным боем.

Краткое содержание:

синтеза техник контактных видов спорта: рукопашного боя, кикбоксинга (работа ногами, работа на разных дистанциях, комбинаторная техника рук и ног), бокса (работа рук, работа на дистанциях), дзюдо (броски, работа в партере: удержания, болевые и удушающие приемы; работа против одного, двух, нескольких нападающих, вооруженных и безоружных; способы обезоруживания нападающего с ножом, пистолетом, палкой; способы конвоирования). Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

формирование знаний, умений и навыков способов решения технико-тактических задач с использованием различных техник и умений применять их на практике, объединяя отдельные движения в единое действие. Знание основных теоретических и практических аспектов рукопашного боя. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Активное участие в соревнованиях различного уровня.

«Общая физическая подготовка с элементами мини-футбола»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-8 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий ОФП с элементами мини-футбола.

Краткое содержание:

Знакомство с техническими приемами работы с мячом, тактическими приемами ведения игры, правилами игры в мини-футбол. Формирование представлений о технике выполнения основных элементов в мини-футболе, формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы.

Ожидаемый результат:

формирование знаний терминологии, используемой в мини-футболе, формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы). Адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий. Умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи. Формирование установки на ведение здорового образа жизни;

«Мини-футбол»

Срок реализации программы: 6 лет

Возраст учащихся: 8-15 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий мини-футболом.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития футбола, техническими приемами работы с мячом, тактическими приемами ведения игры, правилами участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

овладение умениями и навыками игры в футбол, развитие координации, быстроты реагирования и передвижения. Умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам соревнований. Устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Ступени мастерства в мини-футболе»

Срок реализации программы: 7 лет

Возраст учащихся: 6-14 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования интереса к спортивным играм (мини-футболу) с учетом индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

Краткое содержание:

Знакомство обучающихся с технико-тактическими приемами ведения игры и владения футбольным мячом, правилами игры в мини футбол. Участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорту. Формирование умения технично правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Ожидаемый результат:

умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи. Формирование установки на ведение здорового образа жизни. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. Умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи; - формирование установки на ведение здорового образа жизни. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Плавание»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 7-11 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и 3 обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями школьников посредством плавания.

Краткое содержание:

знакомство с подготовительными упражнениями для освоения водной среды, с имитационными упражнениями для освоения техники плавания. Обучение навыкам техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй». Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

умение выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений, общих и специальных физических упражнений, грамотно применять на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Формула воды (для детей с ОВЗ)»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 13-15 лет

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством плавания.

Краткое содержание:

а укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, нервной и дыхательной систем, т.к. наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением уровня скоростных и координационных способностей.

Ожидаемый результат:

умение технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурнооздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Формирование знаний в области специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы). Формирование знаний и умений техники выполнения способов плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине».

«Юный пловец»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 8-12 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

формирование культуры здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья учащихся посредством плавания.

Краткое содержание:

а изучение техники плавания, в программе введены схемы учета физического развития детей, проведение мониторинга физического развития и состояния здоровья. Предусмотрен раздел подводных упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия.

Ожидаемый результат:

умение выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений, общих и специальных физических упражнений, грамотно применять на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям.

«Учусь плавать (для детей с ОВЗ)»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 6-8 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

укрепление здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья посредством плавания.

Краткое содержание:

соблюдение активного двигательного режима, укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем. Старого дозированной физической нагрузка, плавание позволяют снизить суточную дозу инсулина как короткого, так и длительного действия.

Ожидаемый результат:

умение выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений, общих и специальных физических упражнений, применять на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

«Спортивное плавание»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 10-12 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

совершенствование техники стилей плавания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Краткое содержание:

отработка выполнения имитационных плавательных упражнений, стартов, поворотов в комплексном плавании, техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй». Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

совершенствование навыков выполнения комплексов имитационных плавательных упражнений для всех способов плавания и специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости, применения на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй», комплексного плавания. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

«Основы шахмат»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-11 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

создание условий для развития интеллектуальных способностей и творчества детей, посредством занятий шахматами.

Краткое содержание:

знакомство с шахматными фигурами и их особенностях, тактическими приемами ведения шахматной партии. Формирование знаний о правилах хода и взятия каждой фигуры, знание о рокировке короля, объявлении шаха, постановке мата и умения решать элементарные задачи на мат в один ход, умение играть целую шахматную партию с соперником от начала и до конца, с записью своих ходов и ходов соперника, знать основные тактические приёмы в шахматной игре и уметь ими пользоваться. Формирование умения строить логические цепи рассуждений, умение анализировать результат своих действий, умение воспроизводить по памяти информацию, умения устанавливать причинно – следственные связи.

Ожидаемый результат:

формирование знаний о терминологии шахматной игры, функционального смысла и направленности действий при закреплении изученного шахматного материала в двигательной активности. Формирование основ шахматной культуры. Приобретение основных навыков сотрудничества. умение с помощью педагога и самостоятельно выделять, и формулировать познавательную цель деятельности в шахматной игре. Овладение способом структурирования знаний в области шахмат;

«Шахматы»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 8-15 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

подготовка юных шахматистов, владеющих базовыми навыками стратегии, тактики и техники шахматной борьбы, основами общей шахматной культуры.

Краткое содержание:

Знакомство с шахматными фигурами и их особенностях, тактическими приемами ведения шахматной партии, с ведением шахматной партии. Формирование умения и навыка постановки мата одинокому королю с использованием элементарных шахматных средств, умения и навыка записывать шахматную партию, умение и навык играть цельную шахматную партию, быстро решать шахматные задачи на мат в один ход, умение играть с шахматными часами.

Ожидаемый результат:

умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Формирование умения использовать тактические приёмы во время шахматной партии. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

«Голубая чаша»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 6-13 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Форма обучения: очная

Язык, на котором осуществляется обучение: русский

Цель программы:

разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством плавания.

Краткое содержание:

формирования у учащихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся, профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма.

Ожидаемый результат:

умение уверенно держаться на воде, применять на практике технику плавания «кроль на груди». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям.

«Основы альпинизма»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 18 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, выполнение спортивных нормативов на звание «Альпинист России».

Краткое содержание:

знакомство с мерами безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, с основами ориентирования в горах, формами горного рельефа, с табельным снаряжением альпиниста, его применением и уходом за ним. Совершенствование техники передвижения по тропам, травянистым склонам, осыпям, по снегу. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

умение соблюдать меры по обеспечению безопасности, использовать различные приемы при передвижении по льду, по снегу с применением страховки, ледоруба. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Активное участие в спортивных соревнованиях.