

Спортивный отдел

Краткая аннотация общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в 2016/2017 учебном году

Программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Срок реализации программы: 9 лет

Возраст учащихся: 8-18 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по мини-футболу.

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.

«Кикбоксинг»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 10-15 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по кикбоксингу.

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.

«Общая физическая подготовка

с элементами спортивных единоборств»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 7-10 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по физической подготовке с элементами спортивных единоборств.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития различных видов спортивных единоборств и их отличительными особенностями. Изучение приемов проведения закаляющих 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.

«Рукопашный бой»

Срок реализации программы: 4 года

Возраст учащихся: 10-15 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по рукопашному бою.

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.

«Скалолазание»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 10-14 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по скалолазанию.

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).

«Альпинизм»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 13-17 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по альпинизму.

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.

«Учусь плавать»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-11 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

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». 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». 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.

«Юный пловец»

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 7-12 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

Краткое содержание:

знакомство с видами закаливания, правилами выполнения ныряния в воду в длину и в глубину, выполнения стартов. 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.

«Основы спортивного плавания»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 11-13 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по спортивному плаванию в бассейне.

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.

«Флорбол»

Срок реализации программы: 6 лет

Возраст учащихся: 8-15 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по флорболу.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития флорбола, с правилами проведения закаливающих процедур. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, техническим приемам игры. Участие в соревнованиях.

Ожидаемый результат:

знание основных теоретических и практических аспектов флорбола. Умение выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке, овладение техническими и тактическими приемами игры. 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.

«Кик-аэробика»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 10-17 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий кик-аэробикой.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития различных видов спортивных единоборств и их отличительными особенностями. Изучение приемов проведения закаливающих процедур, составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. Обучение основным техническим элементам кикбоксинга и аэробики. Участие в показательных выступлениях.

Ожидаемый результат:

знание основных теоретических и практических аспектов кикбоксинга и аэробики. 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. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

«Основы флорбола»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 12-13 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по флорболу.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития флорбола, с правилами проведения закаливающих процедур. Обучение простейшим техническим приемам игры.

Ожидаемый результат:

знание основных теоретических и практических аспектов флорбола, овладение основными техническими приемами игры. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

«Основы мини-футбола»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 8-10 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по мини-футболу.

Краткое содержание:

знакомство с историей развития мини-футбола в Мурманской области, основными техническими приемами работы с мячом, правилами игры в мини-футбол.

Ожидаемый результат:

овладение основными приемами игры в мини-футбол, развитие координации, быстроты реагирования и передвижения. Умение участвовать в совместной деятельности. Устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Программы, реализуемые на платной основе

«Учимся плавать»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 6 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Цель программы:

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

Краткое содержание:

знакомство с подготовительными упражнениями для освоения водной среды, с имитационными упражнениями для освоения техники плавания. Обучение навыкам техники плавания «кроль на груди».

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.

«Футзал»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 18 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Цель программы:

удовлетворение потребностей учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по футболу.

Краткое содержание:

совершенствование технических приемов работы с мячом, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, развитие оперативного мышления и памяти, правилами игры в футбол.

Ожидаемый результат:

совершенствование технических элементов игры в футбол.

«Основы скалолазания»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 18 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

удовлетворение потребностей учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по скалолазанию.

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, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

«Основы альпинизма»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: от 18 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа

Цель программы:

удовлетворение потребностей учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по альпинизму.

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.