

Аннотация на дополнительную общеобразовательную программу «Ритмика. Мир танца»

1. Название программы: «Ритмика. Мир танца»

2. Направленность программы: физкультурно-спортивная

3. Сроки реализации программы: 4 года

4. Возраст детей: 7-10 лет

5. Цель и основные задачи программы.

Цель: формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию младших школьников.

Задачи:

Обучающие

- укрепление здоровья школьников;
- формирование представлений о физической культуре и современной хореографии и аэробике, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения детей подвижным играм, физическим упражнениям;
- обучение учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния.

Развивающие

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие творческих способностей младших школьников, их этических и эстетических качеств на основе связи движений с музыкой и использования элементов танца;
- развитие потребности в повышении двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма школьников.

Воспитывающие

- воспитание положительных качеств личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и культурно-массовой деятельности;
- стимулирование «поиска себя», «своего внутреннего мира»;
- формирование ответственного отношения воспитанников к порученному делу, готовности отстаивать свои позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

6. Краткое содержание образовательной деятельности.

Программа «Ритмика. Мир танца» направлена на объединение и использование в комплексе таких средств как ритмическая гимнастика, аэробика, элементы акробатики, современный танец.

Актуальность программы обусловлена необходимостью укрепления здоровья, развития физических способностей и двигательных навыков младших школьников.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в сбалансированной реализации общеобразовательной программы за счет увеличения двигательной активности младших школьников. При создании программы учитывались

потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей.

7. Основной образовательный результат.

- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных особенностях организма, способах профилактики заболеваний
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по ритмической гимнастике и аэробике, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности
- способность организовывать самостоятельные занятия ритмической гимнастикой и аэробикой
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- восприятие концертной деятельности как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;
- владение эффективными способами организации свободного времени;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
- знание основ современной хореографии и танцевальной аэробики;
- умение работать в коллективе;
- умение работать самостоятельно и помогать товарищам при выполнении и изучении сложных движений.

8. Методическое обеспечение программы.

Данная программа позволит повысить интерес воспитанников к занятиям спортом. На занятиях обучающиеся познакомятся с возможностью своего организма, научатся получать удовольствие и уверенность от движений своего тела. Для детей 7 – 10 лет занятия проводятся в **игровой форме**, т.к. игра – необходимое составляющее в детской жизни. Игровые паузы, элементы спортивных игр превращают монотонные тренировки в занимательные и веселые занятия, которые развивают координацию, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве, а также учат общаться и играть друг с другом.

Особенностью занятий является максимально полное использование самостоятельной работы учащихся. Работа проводится таким образом, чтобы научить детей, грамотно выполнять упражнения, контролировать и оценить реакцию организма на нагрузку, определять результаты и вносить необходимые коррективы.

В образовательном процессе по данной программе целесообразно использовать и **комбинированные формы обучения**, которые взаимно дополняют друг друга и составляют целостную систему. Изучение материала по истории хореографии и аэробики, танцевальных культур рекомендуется проводить в виде беседы, самостоятельного подбора детьми информации из специальной литературы и интернета; практическую часть – в виде определенных творческих заданий. Последние важны, прежде всего, своим воспитательным эффектом, поскольку при получении положительного результата деятельности создается основа для повышения самооценки воспитанника и его личностного самоутверждения.

9. Наличие рецензий: 0

Аннотация на дополнительную общеобразовательную программу «Основы спортивной борьбы»

1. Название программы: «Основы спортивной борьбы»

2. Направленность программы: физкультурно-спортивная

3. Сроки реализации программы: 3 года

4. Возраст детей: 7-17 лет

5. Цель и основные задачи программы.

Цель: формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий спортивной борьбой

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики спортивной борьбы;
- обучить технике и тактике спортивной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

Развивающие:

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям спортивной борьбой и спортом в целом.

Воспитательные:

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

6. Краткое содержание образовательной деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

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.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия спортивной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

7. Основной образовательный результат.

1-го года обучения

Обучающие:

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике спортивной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

Сформированы навыки: основные двигательные навыки.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям спортивной борьбой.

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

2-го года обучения

Обучающие:

Обучающиеся должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

Уметь:

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по спортивной борьбе;
- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформированы навыки: игры с элементами единоборства.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;

- основы культуры поведения.

3-го года обучения

Обучающие:

Обучающиеся должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

Уметь:

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

Сформированы: навыки ведения схватки.

Развивающие:

У обучающихся должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

Воспитательные:

У обучающихся должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.

8. Методическое обеспечение программы.

Программа направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка, стадион).

Также направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного материала в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, благодаря которому учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, ознакомление их техническим арсеналом вольной борьбы, развития у них спортивных качеств борца.

Организация учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе и его содержание на различных годах обучения принципиальных различий не имеют, но с каждым годом происходит постепенное повышение тренировочных, развития специфических качеств, необходимых в борьбе, формирование устойчивого интереса к дальнейшим занятиям избранным видом спорта.

Формы занятий по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержание учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседа, рассказ в начале практического урока). При проведении данных занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); *количественному составу* занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности борцов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности борцов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случае проверки качества работы педагогов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

9. Наличие рецензий: 0

Аннотация на дополнительную общеобразовательную программу «Мини-футбол»

1. Название программы: «Мини-футбол»

2. Направленность программы: физкультурно-спортивная

3. Сроки реализации программы: 2 года

4. Возраст детей: 9-14 лет

5. Цель и основные задачи программы.

Цель: развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини-футбол и придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности образовательного процесса.

Задачи:

обучающие

- освоение доступных занятий в области физической культуры и спорта;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;
- формирование необходимого объема двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол.

развивающие

- содействовать развитию растущего организма, укреплению их здоровья;
- содействовать всестороннему развитию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно – силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

воспитательные

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- воспитывать коммуникативность, патриотизм, гражданственность.

6. Краткое содержание образовательной деятельности.

Футбол-это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения. Футболом в России занимается около 3млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Всё это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Программа рассчитана на 2 года обучения и построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения физической нагрузки. Темы занятий отражаются в тематическом плане на каждый год. Основными формами занятий являются индивидуальные и групповые занятия, тренировочные занятия. По окончании определенного цикла занятий проводятся соревнования.

7. Основной образовательный результат.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры футбол (мини - футбола).

Учащиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами футбола (мини-футбола);
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

8. Методическое обеспечение программы.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендовано давать занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для футболистов.

Цель специально физической подготовки достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

Улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально - волевых качеств. В зависимости от основных особенностей в планирование занятий по физической подготовке делаю акцент на воспитание определённых физических качеств.

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

9. Наличие рецензий: 0