

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, утверждена приказом директора Муниципального учреждения дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа». Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее - Программа) разработана для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет. При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание были использованы следующие **нормативные документы**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);

Всероссийский реестр видов спорта.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Программа представляет собой целостный комплекс обучения, воспитания и оздоровительной тренировки по легкой атлетике. Она определяет оптимальное соотношение разносторонней физкультурно-спортивной подготовленности обучающихся, обеспечивающее физическое развитие, овладение основами техники базовых упражнений, повышение ее

экономичности и точности, приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Основные цели и задачи программы:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом;
- приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (овладение необходимыми навыками ходьбы, бега, прыжков и метаний, обучение основам техники всех видов легкой атлетики, широкому кругу двигательных навыков и т.д.);
- формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и закаливание, устранение недостатков физического развития, поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями, отбор наиболее перспективных учащихся на обучение по предпрофессиональной программе спортивной подготовки;
- осуществление гармоничного развития личности;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческого труда детей и подростков;
- организация содержательного досуга.

Отличительные особенности. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория и практика (ОФП, СФП и ТТП, другие виды спорта и подвижные игры), соревнования и контрольные испытания. Предусмотрены медицинские осмотры, воспитательная работа, применение восстановительных средств и мероприятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы - от 7 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и физических данных.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта легкая атлетика **реализуется** только на **спортивно-оздоровительном этапе. Срок реализации – 3 года.**

Формы занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе являются: групповые занятия, участие в соревнованиях и контрольных испытаниях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, обсуждений).

Ожидаемые результаты реализации программы - приобретение

обучающимися следующих знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- развитие легкой атлетики в России и за рубежом;
- правила поведения на стадионе, открытых площадках, тренажерном и спортивном залах, бассейне, техника безопасности;
- гигиена физических упражнений, закаливание, режим дня и питания, профилактика заболеваний, влияние физических упражнений на организм человека;
- техника и терминология видов легкой атлетики, основы методики тренировки, спортивный инвентарь и оборудование, правила, организация и проведение соревнований по легкой атлетике;
- самоконтроль, основные средства восстановления, первая медицинская помощь.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, гармоничное физическое развитие.

В области вида спорта легкая атлетика:

- овладение терминологией видов легкой атлетики;
- овладение необходимым навыками бега, прыжков, метаний;
- овладение элементарной техникой видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта, знаний основных правил проведения соревнований;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение спортивных разрядов.

В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Зачисление на этап (спортивно-оздоровительный), перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся следующей продолжительности: на спортивно-оздоровительном этапе до 2 часов.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по футболу для спортивно-оздоровительных групп

Вид спорта: футбол

Дополнительная общеразвивающая программа по футболу (далее Программа) разработана для воспитанников Муниципального учреждения дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

и с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного Приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 147.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит воспитанникам идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в футболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят воспитанникам восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы

Данная программа отличается от других в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Цель программы - разносторонняя физическая подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы: образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния. воспитательные
 - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
 - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта;
- в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни. развивающие
 - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
 - совершенствование навыков и умений игры;
 - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

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.

Программа рассчитана преимущественно на возраст 8 - 11 лет.

Срок реализации - 3 года

Первый год обучения - начальная подготовка;

Второй год обучения - углубленное обучение технике игры;

Третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у воспитанников, занимающихся по данной программе;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у воспитанников потребности в продолжение занятий спортом.
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- 1 год обучения
 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
 - сдача контрольных нормативов по ОФП.
- 2 год обучения
 - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
 - сдача контрольных нормативов по ОФП.
 - результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- 3 год обучения
 - проверка умения организовывать и судить соревнования по футболу;
 - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
 - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство района;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности). Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса по баскетболу в муниципальном учреждении дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение).

Программа разработана с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель Программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- развитие и совершенствование физических качеств;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;

- овладение техникой избранного вида спорта;

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

-воспитывать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

Реализация Программы направлена на:

- создание условий для гармоничного развития личности ребенка;

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, профилактику асоциального поведения обучающихся;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Педагогическая целесообразность Программы:

- позволяет решить проблему свободного времени детей и подростков;
- способствует формированию всех физических качеств;
- пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность Программы обеспечена необходимостью воспитания физически здорового человека, а также социальным заказом родителей обучающихся.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- содержание программы;
- методическое обеспечение и условия реализации программы;
- систему контроля и зачетные требования;
- список литературы

Разделы программы:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольно-переводные испытания

Срок реализации Программы составляет 8 лет. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет. Программа рассчитана на 312 часов (52 недели) с учетом 6 недель для самостоятельных. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Все обучающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовки.

Прием детей на обучение в Учреждение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки о состоянии здоровья.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Знать:

- историю развития баскетбола;
- место и роль развития физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы строения и функций организма;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- закаливание организма, здоровый образ жизни;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- правила игры в баскетбол, терминологию баскетбола;

- требования техники безопасности при занятиях баскетболом;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту обучающихся.

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта
«Волейбол»

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки (юноши и девушки) ДЮСШ разработана с учетом основных положений и требований: Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»; - Федерального закона от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа предназначена для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по волейболу в МУ ДО «Новоспасская ДЮСШ».

Срок реализации программы 3 года. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы с обучающимися 8-18 лет, приводятся планы распределения учебного материала спортивно-оздоровительного этапа по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и зачетных требований.

Основными задачами реализации Программы являются:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовно сильных юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены;
- формировать школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать интерес, потребности к систематическим занятиям волейболом;
- достигнуть возможного для каждой возрастной группы уровня развития физических и игровых качеств;
- развивать специальные физические качества и способности;
- создать в процессе обучения атмосферу доброжелательности, сотрудничества;

В пояснительной записке дана характеристика избранного вида спорта, сформулированы его цели и задачи, четко излагается структура спортивной

подготовки.

В нормативной части программы отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся. Планируемые результаты, предельные тренировочные нагрузки, требования к спортивному инвентарю. Принципы, средства, методы спортивной тренировки. В методической части программы содержатся: методические рекомендации по проведению тренировки, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, инструкции по ТБ, врачебно-педагогический контроль, программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки, система психологического сопровождения тренировочного процесса.

Формы подведения итогов

- контрольные и товарищеские игры;
- соревнования на первенство района;
- контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).

Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по тхэквондо.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке в полете», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Программа разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Сроки реализации программы: 3 года. Группы спортивно-оздоровительные – 3 года. Программа подлежит ежегодному обновлению с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Цель программы: достижение гармоничного единства, физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке в полете», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка детей для занятий в группах начальной подготовки
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

Воспитательные:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств
- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.
- Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
- Повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей с 6 до 9 лет.
- Привитие интереса к занятиям тхэквондо.

Отличительные особенности программы.

Особенностью дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо является: направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Освоение тхэквондо обучающимися осуществляется в единстве с содержанием важных организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных встречах.

Основным методом подготовки детей 6 – 9 лет в тхэквондо является игровой метод. Кроме этого, используются метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения, соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Актуальность. Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать

положительные результаты в физическом развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СОГ даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий тхэквондо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 6 до 18 лет.

Формы и режим занятий. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; инструкторско-методические занятия; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие во внутренних соревнованиях, в соответствии с планом работы спортивной школы.

Занятия по 45 минут с перерывом на отдых не менее 10 минут.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка детей для занятий в группах начальной подготовки.
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования одаренных детей.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Самбо»

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» (общеразвивающая) (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.10 ч.2, ч.6, ст.12 ч.5, ст.23 ч.3, ст.75 ч.4, ст.84 ч. 3; приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (от 04.07.2014г. №41); примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844).

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся с 7 летнего возраста, имеющие заключение врача-педиатра и заявление родителей.

Направленность: дополнительная общеразвивающая Программа в области физической культуры и спорта.

Новизна: в разработанных ранее программах «Самбо» для спортивно-оздоровительных групп технические действия по самбо выполнялись, в основном, в форме имитации. Желание детей - реально изучать приемы.

Актуальность: настоящая Программа предусматривает изучение приемов самбо в стойке и партере.

Педагогическая целесообразность: концептуальной основой является положение о том, что организация деятельности ребенка идет на сильном для него уровне обучения с использованием здоровьесберегающих методик и способствует эмоциональному, психическому, нравственному оздоровлению каждого учащегося в целом.

Цель данной Программы направлена на физическое воспитание личности.

Задачи данной Программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;

- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- выявление одарённых детей;
- формирование основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта - самбо, формирование двигательных умений и навыков.

Отличительная особенность: Программа основывается на

последовательном обучении детей на следующих характеристиках: вариативности, гибкости, комплексности, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей, рефлексивности.

В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо и других смежных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

Занятия с детьми подразделяются на теоретические, занятия по развитию физических качеств и техники самбо, сдачи контрольных нормативов.

Изложение программного материала носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки учащихся с учетом возрастных особенностей.

Средства, применяемые на занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные, акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей. В Программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий самбо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию тренировочного процесса с учетом возрастных,

половых, индивидуальных особенностей учащихся при соблюдении гигиенических требований, а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам и общению (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию поведения здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Спортивно-оздоровительные средствами самбо и других видов спорта направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Возраст: учащиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) в возрастном диапазоне 8-9 лет.

Сроки реализации: учащиеся спортивно-оздоровительных групп проходят подготовку в течение 1-го года в детско-юношеской спортивной школе.

Форма и режим занятий: форма занятий очная, три раза в неделю по два академических часа. Все учащиеся проходят один раз в полгода медицинское обследование у врача-педиатра (сентябрь, март).

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности: результатом работы на спортивно-оздоровительном этапе является физическая, психологическая подготовка и начальная техника борцовских навыков для перехода в группы начальной подготовки. По итогам каждого года подготовки учащиеся сдают контрольные нормативы по физической подготовке. Вовлечение в систему регулярных занятий.

Форма подведения итогов реализации Программы: соревнования - «первенство группы» по борьбе в партере (март) по правилам самбо без болевых приёмов, первенство группы по борьбе в стойке (июль).

Требования к подготовленности учащихся.

Основной возраст 8-9 лет: прирост индивидуальных показателей по

ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение требований по технике самбо.

Количество часов в неделю 6, количество тренировок в неделю 3-4 количество часов в год 312. Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения и включительно 6 недель - самостоятельная работа по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха и тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Дзюдо»

Дополнительная общеразвивающая программа по «Дзюдо» (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса по дзюдо на спортивно-оздоровительном этапе в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа » (далее – Учреждение).

Программа разработана с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Цель Программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Основными задачами Программы являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
 - формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
 - развитие и совершенствование физических качеств;
 - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;
 - овладение техникой избранного вида спорта;
 - воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- Воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

-воспитывать духовно-нравственные качества поведения в коллективе.

Реализация Программы направлена на:

- создание условий для гармоничного развития личности ребенка;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, профилактику асоциального поведения обучающихся;

- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Педагогическая целесообразность Программы:

- позволяет решить проблему свободного времени детей и подростков;
- способствует формированию всех физических качеств;
- пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Актуальность Программы обеспечена необходимостью воспитания физически здорового человека, а также социальным заказом родителей обучающихся.

Программа имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- учебный план;
- содержание программы;
- методическое обеспечение и условия реализации программы;
- систему контроля и зачетные требования;
- список литературы

Структура учебного предмета:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- контрольно-переводные испытания

Срок реализации Программы составляет 3 года. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет. Программа рассчитана на 312 часов (52 недели) с учетом 6 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и самостоятельных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Все обучающиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня физической подготовки.

Прием детей на обучение в Учреждение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки о состоянии здоровья.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- место и роль развития физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы строения и функций организма;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- закаливание организма, здоровый образ жизни;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- терминологию дзюдо;

- требования техники безопасности при занятиях дзюдо;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики дзюдо в соответствии с программным материалом;
- самостоятельно заниматься спортом;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту обучающихся.

Аннотация
к дополнительной общеразвивающей программе по боксу для
спортивно-оздоровительных групп

Программа составлена для работы в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Новоспасская детско-юношеская спортивная школа». При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс были использованы следующие **нормативные документы**:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"; Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий боксом.

Ожидаемые результаты реализации образовательной программы:

В результате обучения по Программе, обучающиеся должны **знать**:

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге;

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Программа составлена на весь период обучения и рассчитана на детей в возрасте 6 - 18 лет. Продолжительность занятий в спортивно - оздоровительных группах 3 раза в неделю по 2 часа.

Общеразвивающая программа «Бокс» включает в себя разделы:

- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- техническая, тактическая подготовка
- теоретическая подготовка
- приемные и переводные испытания
- подвижные и спортивные игры
- участие в соревнованиях
- восстановительные мероприятия

Аннотация к общеразвивающей программе «Плавание»

Основная цель программы:

- создание условий для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Программа решает задачи:

обучающие:

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием;
- формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

воспитывающие:

- воспитание чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса, чувство гармонии;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

развивающие:

- улучшение состояния здоровья и закаливания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Настоящая образовательная программа по спортивному плаванию реализует на практике следующие **принципы:**

- систематическое проведение занятий;
- от простого к сложному (при обучении физическим упражнениям);
- простота и доступность (физических упражнений);
- индивидуальный подход.
- о непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

Методы обучения:

словесный метод; наглядный метод; практический метод.

словесный метод:

1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;
2. указания, распоряжения, описания.

наглядный метод:

1. использование учебных, наглядных пособий

видеозаписей, соревнований квалифицированных пловцов;

2. демонстрация (живой показ, пример);

практический метод:

1. метод упражнений;

2. целостный и расчленённый методы разучивания;

3. соревновательный метод;

4. игровой метод;

5. метод круговой тренировки;

6. дистанционный равномерный и переменный

Режим работы спортивно-оздоровительных учебных групп.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования ОФП, СФП, ТП	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	6	15	6	Выполнение нормативов в СФП	46	276

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х часов;

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование СФП, ОФП, ТП
- медицинский контроль,
- участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты итогов образовательной программы:

Группы СОГ

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- стойкий интерес к занятиям избранным видом спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу обучения;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания

Аннотация к общеобразовательной общеразвивающей программы «Фигурное катание на коньках»

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения фигурного катания на коньках МБОУ ДО «ДЮСШ № 1».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фигурному катанию на коньках разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов:**

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Программа предназначена для детей 6-18 лет. Срок реализации программы 1 год.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить

запросы родителей и детей в организации занятий фигурного катания на коньках дошкольного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта.

Таким образом, программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является педагогически целесообразной.

Цель программы: Формирование интереса у детей и подростков к занятиям по фигурному катанию на коньках на спортивно-оздоровительных этапах.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
развитие специальных физических качеств и общей физической подготовки;

изучение базовой техники фигурного катания на коньках; выявление задатков и способностей детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники фигурного катания на коньках, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

Основополагающие принципы программы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины фигурного катания на коньках,
2. историю развития фигурного катания на коньках,
3. основы правил соревнований в избранном

виде спорта **уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,

2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой фигурного катания на коньках

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.