Дополнительные образовательные программы

физкультурно-спортивной направленности, реализуемые
в ШСК «Атлант»
2018 -2019

«Футбол» Для детей 7 -12 лет Срок реализации программы 3 года	В секцию футбола привлекаются ребята младшей группы в возрасте 7 – 12 лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. **Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. Программа имеет спортивно-массовую направленность (вид спорта - футбол) и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции: • создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»; • способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности; • выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования. Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта. **Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. **Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством клубной деятельности по интересам. **Адресат программы.** В коллектив принимаются все желающие,

	не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 7-12 лет.
«Волейбол» Для детей 14 -17 лет Срок реализации программы 5 года	Дополнительная образовательная программа “Волейбол” предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа предназначена для школьников 7-11 классов с основной и подготовительной группой здоровья и рассчитана на 5 лет. *Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:* В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 14-17 лет. *Новизна и оригинальность* программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человек. Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность важна для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
«Баскетбол» для детей 11-14 лет Программа рассчитана на 4 года	Актуальность программы Данная программа актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, направлена на вовлечение их в различные секции; в условиях агрессивной информационной среды формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощён, что дает возможность раскрыть его скрытые способности по формированию логического мышления. ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом. ЗАДАЧИ: *1.Образовательные:* • обучить учащихся техническим приемам волейбола; • дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; • дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивной игры (волейбол);

	• обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола; • научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. *2. Развивающие:* • развить координацию движений и основные физические качества. • способствовать повышению работоспособности обучающихся, • развивать двигательные способности, • формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; *3. Воспитательные:* • воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать дисциплинированность; • способствовать снятию стрессов и раздражительности; • способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
Баскетбол **«Школа мяча»** для детей 8-10 лет. Срок реализации: 3 года	Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Освоение программы в течение трех лет позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждению у них интереса к определённому виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. **Актуальность программы.** Данная программа актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, направлена на вовлечение их в различные секции; в условиях агрессивной информационной среды формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощён, что дает возможность раскрыть его скрытые способности по формированию логического мышления. **Новизна** программы состоит в том, что программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также уделить внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

	Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств у занимающихся, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.
«Тхэквондо» для детей 7-10 лет Программа рассчитана на 3 года	Занятия в секции **«Тхэквондо»** являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью развития общей физической подготовки, укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры. <u>Основные задачи программы:</u> - прививать интерес к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом; - развивать и совершенствовать двигательные способности обучающихся; - овладевать практическими приемами и элементами тхэквондо. Данный курс рассчитан на учащихся начального звена 7-10 лет на 3 года обучения (2 занятия в неделю).
«Каратэ-до» для детей 14-17 лет Срок реализации: 5 лет	**Направленность программы**: физкультурно-спортивная **Актуальность программы.** Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта является приоритетным направлением молодежной политики. В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тхэквондо, айкидо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

	Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. **Основные цели занятий:** 1. Приобретение детьми и подростками двигательных навыков, способствующих развитию гибкости, подвижности суставов, эластичности связочного аппарата, повышению мышечного тонуса. 2. Освоение техники боевого искусства за счёт индивидуальной и парной работы, в том числе и спарринговой с дозированным контактом, освоение принципов тактики боя. **Адресат**: Мальчики и девочки 12-17 лет, имеющие начальный опыт каратэ или обладающие хорошей физической подготовкой; особых данных для освоения программы не требуется, отбор по спортивным критериям не производится; физическая группа здоровья – основная, допускаются небольшие ограничения по состоянию здоровья с указанием конкретных ограничений по движениям (в случае наличия данные ограничения должны быть чётко прописаны в медицинском допуске врача вместе с имеющимся диагнозом).
«Черлидинг» для детей 11-14 лет Программа рассчитана на 3 года	Черлидинг (от английского Cheer-приветственное восклицание) приобрёл широкое распространение в 70-е годы прошлого столетия в США. Черлидинг как вид спорта, органично сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта. Кроме того, что Черлидинг выступает как самостоятельный вид спорта, он успешно может использоваться как вариативный компонент на уроках по физической культуре, т.к. является одним из средств физического воспитания, который направлен на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения. Занятия черлидингом включают в себя элементы гимнастики, акробатики, аэробики и спортивных танцев, используются в упражнениях по лёгкой атлетике, спортивных играх, что способствует развитию координации. Черлидинг, как самостоятельный вид спорта, можно разделить на два основных направления: 1) соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам; 2) работа со спортивными школьными командами, для выполнения следующих задач: - привлечение зрителей на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни; - создание благоприятного морально-психологического

	климата на соревнованиях, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов; - поддержка спортивных команд, участвующих в соревнованиях. **Цель программы** – содействие физическому развитию и укреплению здоровья, выявление творческих и лидерских задатков учащихся средствами «Черлидинга» **Новизна программы** заключается в синтезе спорта и эстрадного танца с характерными чертами Черлидинга. Программа включает в себя дисциплины: - партерная гимнастика - ритмика - элементы ОФП и СФП - основы акробатики Для начальных занятий Черлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие от 11 лет. **Форма подведения итогов –** выступления
«Легкая атлетика» для детей 9-15 лет Программа рассчитана на 5 лет	Лёгкую атлетику не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. История лёгкой атлетики, как самостоятельного вида спорта, берёт своё начало где-то в глубине тысячелетий. Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сызмальства сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития школьников всех возрастных групп. Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений. **Основная задача: у**крепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов. Важным условием реализации данной программы является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.
	Программа «К стартам готов!» является программой

«К стартам готов!» для детей 7-10 лет Программа рассчитана на 2 года	физкультурно – спортивной направленности. Данная программа направлена на укрепление здоровья детей младшего школьного возраста 7 – 10 лет. Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся. **<u>Цели программы</u>:** - привитие интереса к учебным и самостоятельным занятиям физкультурой и спортом; - совершенствование двигательных способностей; **Ожидаемые результаты:** - укрепление здоровья, улучшение физического развития; - обогащение двигательного опыта; - расширение кругозора учащихся; - привитие стойкого интереса к занятиям спортом. **Формы подведения итогов:** Спартакиады, спортивные праздники, презентации, соревнования (школьные, районные, городские).
Танцевальный спорт для детей 7-15 лет Программа рассчитана на 3 года	**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие обучающихся, и, как следствие, на укрепление здоровья, но и на овладение пластикой тела, пробуждение чувства красоты и желания выразительно и эмоционально двигаться, исполняя композиции или просто под музыку. Программа по танцевальному спорту помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики. <u>Актуальность программы.</u> Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого обучающегося в условиях коллектива, социума. Занятия танцевальным спортом помогут детям в будущем, кем бы они ни стали, какую бы профессию ни выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А хореографические навыки помогут воспитанникам ощутить необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность обучающихся при общении с окружающими их людьми. Основной целью программы является приобщение ребенка к миру танца, воспитание любви и интереса к танцу, формирование пластики движений, их выразительности. <u>Цели программы:</u> 1. Приобщать обучающихся к миру музыки и танцев. 2. Воспитывать любовь и интерес к предмету. 3. Развивать творческие способности обучающихся. 4. Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и

	навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, эстетического развития. 5. Обучить основам этикета и красивым манерам. <u>Этапы реализации программы</u> **<u>1 этап:</u>** • знакомство с терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног; • обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами; • партерная гимнастика (упражнения на гибкость и растяжку); • обучение базовым элементам танцев, аэробики; **<u>2 этап:</u>** разучивание танцевальных движений; **<u>3 этап:</u>** составление и разучивание танцевальных композиций; подготовка конкурсных номеров.
«Гимнастика» Для детей 10-13 лет Срок реализации программы: 3 года	Образовательная программа «Гимнастика» имеет <u>физкультурно-спортивную направленность,</u> по уровню освоения программа <u>общеразвивающая</u>, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. <u>*Отличительные особенности*</u> данной ОП: Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных ранее навыков, ОФП и расширенное освоение более глубоких элементов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам: 1. Общие основы гимнастики. 2. Изучение и обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах. 3. Основы физической подготовки в гимнастике. <u>*Новизна и оригинальность*</u> программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться гимнастикой с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «гимнастики» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека <u>*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:*</u> Программа предназначена для школьников 5-7 классов с основной и подготовительной группой здоровья.
«Шахматы» Для детей 10-13 лет Срок реализации программы: 3 года	**Направленность программы**: физкультурно-спортивная **Актуальность программы.** Шахматы по своей природе остаются, прежде всего, игрой. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как игру. Поэтому развитие личности ребенка происходит через

	шахматы в ее игровой форме, что вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке. О социальной значимости шахмат, их возрастающей популярности можно судить по таким весомым аргументам как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных международных соревнований. Шахматы это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное эффективное средство их умственного развития, формирования внутреннего плана действий - способности действовать в уме. Игра в шахматы развивает наглядно-образное мышление, способствует зарождению логического мышления, воспитывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Ребенок, обучающийся этой игре, становится собраннее, самокритичнее, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца, не унывать при неудачах. Экспериментально же было подтверждено, что дети, вовлеченные в волшебный мир шахмат, лучше успевают в школе, а так же положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. **Отличительные особенности программы:** • начальное изучение теории; • подготовка и участие в различных командных городских и районных соревнованиях; • устранение ошибок возникающих при участии в соревновательном процессе. **Адресат**: Мальчики и девочки 6-15 лет, не имеющие начального опыта игры в шахматы; особых данных для освоения программы не требуется; физическая группа здоровья – основная.