

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ

Программа обучения адаптирована на возраст 8 лет, благодаря этому, учтены все особенности данного возраста, она соответствует всем современным требованиям к образовательным процессам, в результате этого, ребенка получает необходимые и востребованные навыки.

Все этапы программы тщательно проработаны педагогом и методистами нашего учреждения опираясь на многолетний опыт и учитывая все самые актуальные тенденции в образовании. Программа обучения четко описывает результаты, которые приобретает ребенок по окончанию периода обучения. Наш преподаватель постоянно совершенствует свой уровень профессионализма, за счет аттестаций и курсов повышения квалификации, что гарантирует его высокий профессионализм и знание современных методов работы с детьми.

Условия для занятий соответствуют самым строгим санитарным правилам и нормам, которые в свою очередь, обеспечивают безопасность нахождения ребенка в нашем учреждении. В результате обучения затрагиваются следующие актуальные моменты в первую очередь активными командными движениями по забросу мяча. Баскетбол положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляет нервную, поддерживает тонус мышц, создает хорошее настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, совершенствование умений и навыков в баскетбола.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол;
- формирование необходимых навыков и умений в области баскетбола; организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья;
- развитие двигательных способностей.

Личностные:

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;
- формирование коммуникативных, организационных возможностей обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях физкультурного центра и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Группы «Начало» 1 год обучения: 6 часов в неделю

Вводное занятие 1 час
теоретическая подготовка – 15 часов;
общая физическая подготовка – 220 часа;
спортивные соревнования – 18 часов;
контрольные испытания 3 часа.

Всего – 276 часов.

Группы «Начало» 2 год обучения: 9 часов в неделю

Вводное занятие 1 час;
теоретическая подготовка – 19 часов;
общая физическая подготовка – 322 часа;
спортивные соревнования – 16 часов;
контрольные испытания 3 часа.

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего – 368 часов.

Группы «Начало» 3 год обучения: 9 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 часов;
3. общая физическая подготовка – 322 часа;
4. спортивные соревнования – 16 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего – 368 часов.

Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю

Вводное занятие 1 час;
теоретическая подготовка – 20 часов;
общая физическая подготовка – 506 часов;
спортивные соревнования – 16 часов;
контрольные испытания 3 часа;

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего 552 часа.

Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 20 часов;

3. общая физическая подготовка – 594 часа;
4. спортивные соревнования – 18 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов.

Всего 644 часа.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР) и особенности развития избранного вида спорта;
физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
освоят тактические и технические навыки игры в баскетбол.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники баскетбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;
развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
укрепление здоровья, физическое развитие ребенка;
воспитание морально – волевых качеств;
развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство сопереживания за результаты общего дела.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Занятия проводятся на бесплатной основе. К занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие справку о состоянии здоровья от врача-педиатра.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учебное помещение

спортивный зал находится по адресу ул. Доватора, 33/4, Новосибирск СОШ № 87

Материально-техническое оборудование

шведские стенки, гимнастическая скамья, маты, баскетбольные корзины с сеткой, мячи баскетбольные.

Информационное обеспечение

Центр на интернет площадке представлен официальным сайтом МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский» <http://dussh2nsk.edusite.ru>, в инстаграмме https://instagram.com/mbudo_dzerzhinsk, онлайн-занятия наших тренеров-преподавателей проходят в ZOOM, центр подключен к электронной почте на сайте nios.ru

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста

АННОТАЦИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Пульс Игры»

Настольный теннис – увлекательный мир, где два человека на столе с сеткой играют ракетками по перекидыванию мяча. В ней участвуют от 2 до 4 человек (одиночная или парная игра). Два игрока или пары стоят за столом напротив друг друга. С подачи начинается розыгрыш очка, и мяч должен быть послан на игровую половину противника таким образом, чтобы сделать невозможным необходимый ответный удар. Настольный теннис – это эмоциональная игра, от которой любой взявший в руку ракетку получит не только удовольствие, но и пользу.

С семи лет идет приём детей по адаптированной для этого программе, в которой учтены все особенности данного возраста. Для малышей, конечно же, это стресс. Но и родители переживают при этом не меньше. Для снятия стресса, комфорта детей и родителей, единения, понимания всеми участниками образовательного процесса целей и задач обучения в спортивной школе, педагогом было принято решение о проведении для групп начальной подготовки совместных учебно-тренировочных занятий с родителями 2-3 раза в месяц по субботам.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, также занимаются в группах по программе совместной деятельности «Вместе». Программа тщательно проработана педагогами нашего учреждения опираясь на многолетний опыт и учитывает все самые актуальные тенденции в образовании.

Программа обучения «Настольный теннис» чётко описывает результаты, которые приобретает ребёнок по окончании периода обучения. Наш педагог постоянно совершенствует свой уровень профессионализма, за счёт аттестации и курсов повышения квалификации, что гарантирует вашим детям высокий уровень профессионализма и знание современных методов работы с детьми. Условия для занятий соответствуют самым строгим правилам и нормам который обеспечивают вашему ребёнку безопасность нахождения в нашем учреждении.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Воспитание физически здоровой личности ребенка изучая основы настольного тенниса.

ЗАДАЧИ:

Личностные:

- формирование навыков культуры общения и поведения в социуме (общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания);
- формирование умения проявлять положительные качества и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- развитие личностной потребности в занятиях физической культурой и спортом, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Метапредметные:

- развитие умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование знаний для определения общей цели и путей её достижения;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие навыков взаимного контроля в совместной деятельности, адекватной оценки собственного поведения и поведения окружающих;
- формирование знаниями начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- развитие умений анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний и умений по сохранению природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- знание способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, умение применять их на практике;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях физкультурного центра и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Группы «Начало» 1 год обучения: 6 часов в неделю

Вводное занятие 1 час

теоретическая подготовка – 15 часов;

общая физическая подготовка – 220 часа;

спортивные соревнования – 18 часов;

контрольные испытания 3 часа.

Всего – 276 часов.

Группы «Начало» 2 год обучения: 9 часов в неделю

Вводное занятие 1 час;

теоретическая подготовка – 19 часов;

общая физическая подготовка – 322 часа;

спортивные соревнования – 16 часов;

контрольные испытания 3 часа.

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего – 368 часов.

Группы «Начало» 3 год обучения: 9 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час;

2. теоретическая подготовка – 19 часов;

3. общая физическая подготовка – 322 часа;

4. спортивные соревнования – 16 часов;

5. контрольные испытания 3 часа;

6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего – 368 часов.

Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю

Вводное занятие 1 час; теоретическая подготовка – 20 часов;

общая физическая подготовка – 506 часов;

спортивные соревнования – 16 часов;

контрольные испытания 3 часа;

подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

Всего 552 часа.

Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час;

2. теоретическая подготовка – 20 часов;

3. общая физическая подготовка – 594 часа;

4. спортивные соревнования – 18 часов;

5. контрольные испытания 3 часа;

6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов.

Всего 644 часа.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- знание способов формирования и ведения здорового образа жизни;
- знание способов профилактики заболеваний средствами физической культуры, умение применять их на практике;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- технических и тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева; контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;
- защита подрезкой справа и слева;
- навыки здорового образа жизни.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять простейшие лечебно-профилактические упражнения, гимнастические комбинации с предметами на гимнастических снарядах, упражнения лёгкой атлетики;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции.

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- способность активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Занятия проводятся на бесплатной основе. К занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие справку о состоянии здоровья от врача-педиатра.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Учебное помещение

спортивное сооружение МБУДО ДЮФЦ "Дзержинский" находится по адресу Бориса Богаткова 266/3 состоит из трех залов: зал настольного тенниса 380,2 кв.м., зал гимнастики 76,2 кв.м. зал хореографии 59,5 кв.м.

Материально-техническое оборудование

Зал настольного тенниса 380,2 кв.м. по адресу улица Бориса Богаткова 266/3, оснащён 9 теннисными столами и сетками,

заградительными стойками 12 шт., роботом-автоматом- 1 шт., утяжелителями для рук и ног 10 шт., скакалками-10 шт., матами-4 шт.

Информационное обеспечение

В центре 3 принтера-сканера и 2 принтера, 3 компьютера, 2 ноутбука, центр подключен к интернету.

Центр на интернет площадке представлен официальным сайтом МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский» <http://dussh2nsk.edusite.ru>, в инстаграмме https://instagram.com/mbudo_dzerzhinsk, онлайн-занятия наших тренеров-преподавателей проходят в ZOOM, центр подключен к электронной почте на сайте nios.ru

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Программа для ДЮСШ № 2 по художественной гимнастике составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ. В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Цель программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи спортивной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.
4. Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.
5. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Нормативная часть программы:

1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра на этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами выбранного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. **Срок реализации 3 учебных года.**

2 этап учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. **Срок реализации 5 учебных лет**

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 3 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой и имеющие письменное

разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ

Рабочая программа по хоккею с шайбой для занятий спортивно-оздоровительных групп составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 149 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по видам спорта хоккей» Зарегистрировано в Минюсте России 03.06.2013 № 28636)

Рабочая программа рассчитана на возраст учащихся от 7 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В данной программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволяет тренерам-преподавателям ДЮСШ № 2 придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Среди ряда методических принципов следует выделить следующие:

- **Принцип комплексности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (виды подготовки, воспитательной работы, контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложенного программного материала, его соответствие для данного этапа подготовки, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала на данном этапе подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

Программа является основным регламентирующим документом, охватывает комплекс параметров подготовки хоккеистов на спортивно-оздоровительном этапе, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для дальнейшей специализации по хоккею с шайбой.

Целью юных хоккеистов ДЮСШ № 2 является обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья с целью формирования групп начальной подготовки в дальнейшем.

Основными задачами для начальной и учебно-тренировочных групп являются: привлечение большого количества детей (дошкольного и младшего

школьного возраста) к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование элементарных навыков игры в хоккей

Основными показателями работы МБОУ ДОД ДЮСШ № 2 являются – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности учащихся.

Анализ деятельности ДЮСШ № 2 показывает, что обучение в начальной и учебно-тренировочных группах стабилизирует состав занимающихся на начальных этапах обучения.

Нормативная часть программы:

1 этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача педиатра на этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами выбранного спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. **Срок реализации 3 учебных года.**

2 этап учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. **Срок реализации 5 учебных лет**