**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 152 имени А.Д. БЕРЕЗИНА»  
(МАОУ СШ № 152)**

Ястынская ул., 9 «д», г. Красноярск, Красноярский край, Россия, 660131

Контактные телефоны: приемная 276-36-80, бухгалтерия 276-36-86, e-mail: [sch152@mailkrsk.ru](mailto:sch152@mailkrsk.ru)

ИНН 2465297206, КПП 246501001, ОГРН 1132468043476

**Аннотация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ структурного подразделения**

**«Физкультурно-спортивный клуб «Олимп»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название программы/ссылка в АИС «Навигатор»**  Вы можете оставить заявку на обучение по программе, перейдя по ссылке | **Аннотация** | **Возраст** |
| **Программы физкультурно-спортивной направленности** | | |
| **Волейбол**  <https://navigator.krao.ru/program/10603-voleibol> | Программа предполагает изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.  Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:  потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;  умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;  спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;  стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей и т.д.). | 8 – 16 лет |
| **Настольный теннис**  <https://navigator.krao.ru/program/10895-nastolnyi-tennis> | Занятие по программе "Настольный теннис" предполагает развитие и совершенствование физических и спортивных показателей обучающихся, укрепление здоровья  - умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;  - умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;  - умеют применять спортивные и медицинские знания;  - могут участвовать во внутри школьных, районных и городских соревнованиях и мероприятиях;  - получение теоретических знаний, для дальнейшего развития;  - повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств;  - улучшение психических свойств и моральных качеств, за счёт коллективных и индивидуальных действий; | 7 – 10 лет |
| **Шахматы**  <https://navigator.krao.ru/program/10752-shakhmaty> | Начальный курс по обучению игре в шахматы максимально прост и доступен младшим школьникам. Большое значение при изучении шахматного курса имеет специально организованная игровая деятельность, использование приема обыгрывания учебных заданий, создания игровых ситуаций. Учащиеся учатся наблюдать, сравнивать, классифицировать, группировать, делать выводы.  К концу обучения обучающиеся будут:  – уметь объяснять шахматные названия фигур и термины (белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые и чёрные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья);  – ориентироваться на шахматной доске, знать правила хода и взятия каждой фигуры;  – правильно располагать шахматную доску между партнёрами, правильно расставлять фигуры перед игрой;  – рокировать короля, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, знать, что такое ничья, пат и вечный шах, знать «цену» каждой шахматной фигуры;  – знать технику матования одинокого короля двумя ладьями, ферзём и ладьёй, ферзём и королём, владеть способом взятия на проходе;  – уметь играть целую шахматную партию с партнёром от начала до конца с записью своих ходов и ходов партнёра. | 7 – 8 лет |
| **Фитнесс-аэробика**  <https://navigator.krao.ru/program/30786-fitnes-aerobika> | Гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребности в культуре движений, красивом телосложении и крепком здоровье. Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок.  Ожидаемые результаты реализации Программы:  - повышение общего уровня физического и функционального развития обучающихся, их адаптационных возможностей;  - эмоционально положительное отношение детей к занятиям физической культурой и спортом;  - формирование первоначальных представлений о спорте в целом и о данном виде спорта «фитнес - аэробике» в частности;  - совершенствование музыкально-ритмической подготовки, освоение правил поведения в игровой деятельности, умение ориентироваться в пространстве;  - перспективы продолжения обучения: специализация в аэробике, переход на программы предпрофессиональной подготовки. | 14-18 лет |
| **Бодибилдинг**  <https://navigator.krao.ru/program/30784-bodibilding> | Гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребности в культуре движений, красивом телосложении и крепком здоровье. Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии. Обучение методике формирования индивидуального стиля и формирование своей фигуры. Самостоятельные занятия упражнениями типа «БОДИБИЛДИНГ». Разработка собственной программы занятий на основе усвоенных теоретико-методических посылок. Самоконтроль. | 14-18 лет |
| **Спортивные бальные танцы в школе «Престиж»**  <https://navigator.krao.ru/program/11303-sportivnye-balnye-tantsy-v-shkole>  <https://navigator.krao.ru/program/11193-sportivnye-balnye-tantsy-v-shkole> | Обучение танцам по программе «Спортивные бальные танцы в школе», создает среду, в которой дети раскрепощаются, становятся более крепкими физически, раскрываются эмоционально, в них воспитывается чувство прекрасного и любовь к искусству.  У обучающихся укрепляется мышечный корсет, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшается координация движений. Ребенок приобретает сценический и соревновательный опыт, становится более стрессоустойчивым и уверенным в себе.  В программе:  стили, старая, новая школа, базовые движения и понятия;  основы музыкальной грамоты, музыка в движении;  общая физическая подготовка;  элементы акробатики, включающие шпагаты, стойки на руках и поддержки;  работа над импровизацией и подготовка концертных номеров. | 7 – 10 лет |
| **Баскетбол**  <https://navigator.krao.ru/program/23846-basketbol> | Программа «Баскетбол» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований, способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.  В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:  - значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональны возможностей;  - названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при их выполнении;  - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости);  - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения основное содержание правил соревнований;  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;  могут научиться:  - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой; выполнять технические приемы и тактические действия;  - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)  - демонстрировать жесты судей, проводить судейство соревнований. | 9 – 12 лет |
| **Скандинавская ходьба**  <https://navigator.krao.ru/program/27000-skandinavskaya-khodba> | Во время обучения в школе дети должны раскрыть свой потенциал не только умственно, но и физически. Однако, большинство учащихся ведут малоподвижный̆ образ жизни, ввиду большого объема учебной̆ нагрузки, в результате чего происходит истощение нервной̆ системы и ослабевание защитных функций организма детей̆.  Скандинавская ходьба – доступная и быстро осваиваемая техника. Занятия скандинавской ходьбой оказывают положительное влияние на процесс физического формирования школьника:  повышается физическая активность;  достаточная аэробная нагрузка, при этом равномерно нагружаются все мышцы организма человека;  улучшается концентрация и память;  положительно влияет на нервную систему и выработку «положительных» гормонов (эндорфина, дофамина и серотонина, что является профилактикой стрессов и депрессий). | 8 – 13 лет |
| **Черлидинг**  <https://navigator.krao.ru/program/31935-cherliding> | Черлидинг — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика).  Занятие черлидингом способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.  Черлидинг - это не просто вид спорта, это еще и танец. Он сочетает в себе выполнение танцевальных, гимнастических элементов и акробатических трюков. Занятия черлидингом, позволит обучающимся не только развить физические данные но и показать свою артистичность и пластичность танцоров и актеров. | 8-17 лет |