**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

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 |