

Аннотации к рабочим программам учебных дисциплин

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ	КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол базового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – базовый. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка. Форма – групповая. Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336. Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8. Планируемые результаты: По итогам обучения по Программе базового уровня обучающиеся должны знать: 1. Состояние и развитие баскетбола в России. 2. Правила техники безопасности. 3. Правила игры. 4. Терминологию баскетбола. Должны уметь: 1. Выполнять передачу. 2. Ведение, бросок мяча в корзину. 3. Анализировать и оценивать игровую ситуацию. 4. Владеть тактикой нападения и защиты. 5. Судить соревнования по баскетболу. Должны иметь навыки: 1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча. 2. Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите. 3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.</p>

<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта плавание углубленного уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – углубленный. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка. Форма – групповая. Количество часов в год: 1 год обучения – 378; 2 год обучения – 420; 3 год обучения – 504; 4 год обучения – 588. Количество часов в неделю: 1 год обучения – 9; 2 год обучения – 10; 3 год обучения – 12; 4 год обучения – 14. Планируемые результаты: В результате обучения обучающийся должен знать/понимать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность; - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и тому подобное; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта всестилевое каратэ стартового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовленность. Форма – групповая. Количество часов в год: 252. Количество часов в неделю: 6. Планируемые результаты: Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта: <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения каратэ и его различных стилей; - основы философии и психологии единоборств; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки; - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; - основы спортивного питания; - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта; в области общей и специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> - освоение комплексов физических упражнений; - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости); - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и </p>

	<p>функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);</p> <p>в области избранного вида спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать специальную терминологию; - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности; - овладение основами техники и тактики различных стилей каратэ; - приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, соответствующих возрасту, подготовленности обучающихся; <p>в области освоения других видов спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, технику безопасности при работе с партнером; <p>в области технико-тактической и психологической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие элементы кихон и ката; выполнять ката для уровня 10-9 кю (по окончании 1-го года обучения); - выполнять элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю; выполнять элементы базового кумитэ (по окончании 2-го года обучения); - освоение алгоритмов простейших технико-тактических действий; - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена; - умение концентрировать внимание в ходе поединка.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта фитнес-аэробика базового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – базовый. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовленность. Форма – групповая. Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336. Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8. Планируемые результаты:</p>

	<p>По итогам обучения по Программе базового уровня обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности; - специальную спортивную терминологию; - виды построений; - элементы разминки; - названия полуакробатических элементов; - понятия: такт, сильная доля, затакт, музыкальная фраза. - понятия анатомии: мышцы, связки, сухожилия, различные виды мышечных групп; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные построения комбинации; - выполнять базовые элементы аэробики; - выполнять программу растяжки; - выполнять усложненные варианты элементов; составить танцевальную связку, используя элементы танца, - акробатики и аэробики; представлять свою деятельность на публике. - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
--	---

	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта плавание стартового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка.</p> <p>Форма – групповая. Количество часов в год: 252. Количество часов в неделю: 6. Планируемые результаты: По итогам обучения обучающиеся должны знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние и развитие плавания в России. 2. Правила техники безопасности при занятиях плаванием. 3. Правила соревнований по плаванию. 4. Терминологию плавания. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; - умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой; - выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; - овладение основами техники плавания; - овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по плаванию.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт.</p>

<p>спорта спортивная аэробика углубленного уровня</p>	<p>Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – углубленный. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка. Форма – групповая. Количество часов в год: 1 год обучения – 378; 2 год обучения – 420; 3 год обучения – 504; 4 год обучения – 588. Количество часов в неделю: 1 год обучения – 9; 2 год обучения – 10; 3 год обучения – 12; 4 год обучения – 14. Планируемые результаты: Обучающиеся должны знать: 1. Понятие «физическая культура». 2. Значение и место аэробики в системе физического воспитания. 3. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. 4. Физические качества. 5. Понятие о гигиене и санитарии. 6. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. 7. Значение и характеристика терминологии в спортивной аэробике. 8. Значение спортивных соревнований. Обучающийся должен уметь: 1. Выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх. 2. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. 3. Планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность. 4. Взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности. 5. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх. 6. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. 7. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной</p>
---	--

	<p>физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.</p> <p>8. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.</p> <p>9. Организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и тому подобное.</p> <p>11. Элементы хореографии.</p> <p>12. Играть в подвижные игры.</p> <p>13. Принимать участие в показательных выступлениях.</p> <p>14. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта волейбол базового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая.</p> <p>Образовательная область - физическая культура и спорт.</p> <p>Направленность - физкультурно-спортивная.</p> <p>Уровень – базовый.</p> <p>Срок реализации – 4 года.</p> <p>Пол – смешанный.</p> <p>Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовленность.</p> <p>Форма – групповая.</p> <p>Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336.</p> <p>Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8.</p> <p>Планируемые результаты:</p> <p>По итогам обучения по Программе базового уровня обучающиеся должны знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние и развитие волейбола в России. 2. Правила техники безопасности на занятиях волейболом. 3. Правила игры. 4. Терминологию волейбола. 5. Виды подачи: требования к ним, техника выполнения. 6. Тактики игр. Подачи, защита, нападение. 7. Состав и обязанности судейской коллегии.

	<p>Должны уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контролировать своего самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях. 2. Владеть знаниями основных правил игры. 3. Обладать коммуникативными способностями. 4. Уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим. 5. Владеть знаниями оказания первой помощи. 6. Участвовать в соревнованиях. 7. Уметь классифицировать подачи и передачи в волейбол. 8. Уметь правильно использовать мяч. 9. Уметь взаимодействовать с партнером. 10. Уметь провести судейство учебно-тренировочной игры. 11. Уметь провести подготовительную часть занятия. 12. Уметь взаимодействовать в парной игре. 13. Уметь самостоятельно провести разминку, следовать основным принципам здорового образа жизни.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта тяжелая атлетика стартового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка.</p> <p>Форма – групповая. Количество часов в год: 252. Количество часов в неделю: 6. Планируемые результаты: По итогам обучения обучающиеся должны знать и уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом Программы. 2. Знать основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм. 3. Уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью. 4. Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой

	<p>деятельности.</p> <p>5. Максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по тяжёлой атлетике.</p> <p>6. Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p> <p>7. Владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.</p> <p>8. Воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие.</p> <p>9. Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>10. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</p>
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта плавание базового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая.</p> <p>Образовательная область - физическая культура и спорт.</p> <p>Направленность - физкультурно-спортивная.</p> <p>Уровень – базовый.</p> <p>Срок реализации – 4 года.</p> <p>Пол – смешанный.</p> <p>Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовленность.</p> <p>Форма – групповая.</p> <p>Количество часов в год: 1 и 2 год обучения – 252; 3 год обучения – 294; 4 год обучения – 336.</p> <p>Количество часов в неделю: 1 и 2 год обучения – 6; 3 год обучения – 7; 4 год обучения – 8.</p> <p>В результате обучения по настоящей Программе обучающийся должен знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

	<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность; - взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и тому подобное; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол углубленного уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – углубленный. Срок реализации – 4 года. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовленность. Форма – групповая. Количество часов в год: 1 год обучения – 378; 2 год обучения – 420; 3 год обучения – 504; 4 год обучения – 588. Количество часов в неделю: 1 год обучения – 9; 2 год обучения – 10; 3 год обучения – 12; 4 год обучения – 14. По итогам обучения обучающиеся должны знать:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - состояние и развитие баскетбола в России; - правила техники безопасности; правила игры; терминологию баскетбола. <p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; - анализировать и оценивать игровую ситуацию; - обладать тактикой нападения и защиты; судить соревнования по баскетболу. <p>Должны иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения техникой точной передачи мяча партнеру, - точного броска в корзину, различных видов ведения мяча; - применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; - самостоятельного применения всех видов перемещения, как с мячом, так и без мяча.
<p>Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта спортивная аэробика стартового уровня</p>	<p>Тип программы – общеразвивающая. Образовательная область - физическая культура и спорт. Направленность - физкультурно-спортивная. Уровень – стартовый. Срок реализации – 1 год. Пол – смешанный. Уровень освоения содержания образования - спортивная подготовка.</p> <p>Форма – групповая. Количество часов в год: 252. Количество часов в неделю: 6. Планируемые результаты: По итогам обучения обучающиеся должны знать и уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть всеми знаниями и умениями в соответствии с материалом Программы. 2. Знать основы анатомии и физиологии, мышечную работу, биологические процессы, влияние витаминов и пищевых добавок на организм. 3. Уметь управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью. 4. Оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности. 5. Максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и

	<p>сдаче контрольных нормативов по спортивной аэробике.</p> <ol style="list-style-type: none">6. Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.7. Владеть планированием учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.8. Воспринимать спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие.9. Владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.10. Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
--	--