

## **Физкультурно-спортивная направленность**

### **Цель физкультурно-спортивной направленности:**

Повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; --технику изучаемых упражнений;

Основные правила соревнования по выбранному виду спорта;

Методику судейства выбранного вида спорта;

Выполнять технические приемы и тактические действия освоение теоретического раздела программы;

- Выполнение нормативов ОФП и СФП.
- Привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города;
- Помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы;
- Увеличение количества учащихся в соревнованиях;
- Сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

### **Ожидаемые результаты физкультурно-спортивной направленности:**

- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата учащегося).
- Умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;
- Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (21%), окружного (14%), регионального (6%);
- Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 6%, серебряный значок 17%, бронзовый значок 22%.
- Организация инструкторской и судейской практики.

## **«Армейский рукопашный бой»**

Продвинутый уровень. Срок реализации программы – два года. В учебных группах обучаются мальчики, от 11 до 17 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы, увеличение количества учащихся в соревнованиях, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

### **Содержание учебного материала первого года обучения:**

вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою; развитие физических качеств и общей физической подготовки; изучение базовой техники армейского рукопашного боя; гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности; формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

### **Содержание учебного материала второго года обучения.**

Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по армейскому рукопашному бою, к которым относятся:

- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Ожидаемые результаты: Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (20%), окружного (12%), регионального (5%);

Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 5%, серебряный значок 15%, бронзовый значок 20%. Организация инструкторской и судейской практики.

## **«Рукопашный бой»**

базовый уровень. Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся , от 8 до 12 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы, увеличение количества учащихся в соревнованиях, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

### **Содержание учебного материала первого года обучения:**

вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою; развитие физических качеств и общей физической подготовки; изучение базовой техники рукопашного боя.

### **Содержание учебного материала второго года обучения.**

Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по рукопашному бою, к которым относятся: совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов; воспитание специальных психических качеств.

Ожидаемые результаты: Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (15%), окружного (10%), регионального (3%);

Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 3%, серебряный значок 10%, бронзовый значок 15%. Организация инструкторской и судейской практики.

## **«Смешанные боевые единоборства» (ММА)**

базовый уровень. Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся от 8 до 15 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы, увеличение количества учащихся в соревнованиях, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

### **Содержание учебного материала:**

- развитие физических качеств и общей физической подготовки;
- изучение базовой техники смешанных боевых единоборств;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности;

- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни. Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного навыка по смешанным боевым единоборствам, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Ожидаемые результаты: Участие учащихся в соревнованиях районного, окружного, регионального уровней; Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (10%), окружного (16%), регионального (2%);

- Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 3%, серебряный значок 10%, бронзовый значок 15%. Организация инструкторской и судейской практики.

## **«Тхэквондо»**

продвинутый уровень. Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся от 8 до 15 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы, увеличение количества учащихся в соревнованиях, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

Программа обеспечивает развитие физических качеств, формирование спортивных двигательных умений и навыков. Развитие общих и специальных физических качеств, Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.

Ожидаемые результаты: Участие учащихся в соревнованиях районного, окружного, регионального уровней; Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (10%), окружного (16%), регионального (2%);

- Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 3%, серебряный значок 10%, бронзовый значок 15%. Организация инструкторской и судейской практики.

### **«Самбо»**

базовый уровень. Срок реализации программы – 2 года. Возраст учащихся от 10 до 17 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы, увеличение количества учащихся в соревнованиях, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия в области «Самбо», укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Ожидаемые результаты: Участие учащихся в соревнованиях районного, окружного, уровней; Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (10%), окружного (16%);

- Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 3%, серебряный значок 10%, бронзовый значок 15%.

### **«Школа тхэквондо»**

стартовый уровень. Срок реализации программы – 2 года. Возраст учащихся от 5 до 7 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

Учебная нагрузка 108 часов, недельная нагрузка 3 учебных часов (1-х часовые занятия 3 раза в неделю).

Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность изучения новых двигательных действий, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

Тхэквондо приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Ожидаемые результаты: Участие учащихся в соревнованиях районного уровня;

- Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на серебряный, бронзовый значок.

## **«Настольный теннис»**

продвинутый уровень. Срок реализации программы – 3 года. Возраст учащихся от 11 до 17 лет.

Цель программы: привлечение учащихся из профильных классов общеобразовательных школ города, помощь учащимся в поступлении в высшие учебные заведения по профилю данной программы, увеличение количества учащихся в соревнованиях, сдача норм ГТО на золотой, серебряный и бронзовый значки.

### **Содержание учебного материала**

Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.

Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольного тенниса.

Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса. Начальная специализация. Формирование игрового стиля. Овладение основами тактики игры. Воспитание навыков соревновательной деятельности по настольному теннису.

Ожидаемые результаты: Участие учащихся в соревнованиях районного, окружного, уровней; Увеличение процента призеров и победителей из числа учащихся в соревнованиях районного (10%), окружного (16%);

- Повышение количества учащихся, успешно сдавших нормы ГТО на золотой значок 3%, серебряный значок 10%, бронзовый значок 15%. Организация инструкторской и судейской практики.

## **«Радуга фантазий»**

Стартовый уровень. Адаптивная физическая культура. Возраст учащихся от 8 до 14 лет.

Программа содержит следующие разделы подготовки: Повышение физиологической активности органов и систем организма. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия). Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки). Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Основная задача** адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.