

«Шахматы»

Возраст учащихся: 7 – 11 лет

Количество часов в год: 72

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, развивают умение концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени, учат анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

1. формирование у учащихся нравственных принципов и системы ценностных отношений к обществу и к себе;
2. формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
3. формирование у учащихся активной жизненной и гражданской позиции;
4. формирование у учащихся уверенности в себе, спортивного характера, ответственности за свои решения и поступки.
5. формирование у учащихся интереса к познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. личностное самосовершенствование учащихся;
2. расширение культурного поля учащихся;
3. формирование навыков самостоятельной работы с источниками информации;
4. формирование коммуникативных навыков;
5. развитие логического мышления учащихся.

Предметные результаты:

1. приобретение учащимися знаний по стратегии, тактике и психологии шахмат;
2. рост творческого мастерства учащихся;
3. знать историю возникновения шахмат.

«Юный футболист»

Возраст учащихся: 7 - 11 лет

Количество часов в год: 72

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Актуальность программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

1. осознают потребность и готовность к самообразованию;
2. научатся выстраивать уважительно-доброжелательное отношение к тому, кто не похож на тебя.

Метапредметные результаты:

1. разовьют мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. научатся осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

3. научатся определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
4. сформируют умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
5. усовершенствуют способности работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

1. повысится рост физических показателей у всех занимающихся;
2. сформируются потребности в движении, активном образе жизни, интерес к занятию футболом;
3. приобретут тактические и технические умения и навыки работы с мячом (отбор, пас, удар), выполнять пас и удар по воротам без значительных ошибок.

«Футбол»

Возраст учащихся: 12 – 18 лет

Количество часов в год: 144

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Актуальность программы заключается в восполнении недостатка двигательной активности у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Быстро меняющаяся обстановка приучает учащихся постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

1. рост физических показателей у всех занимающихся;
2. сформируется потребность в движении, активном образе жизни;
3. приобретение тактических и технических умений и навыков работы с мячом (отбор, пас, удар).
4. появится интерес к занятию футболом;
5. повысится уровень технического мастерства.

будут уметь:

1. развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
3. определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
4. корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
5. работать индивидуально и в группе;
6. выполнять пас и удар по воротам без значительных ошибок.

Личностные результаты:

1. научатся выстраивать уважительно-доброжелательные отношения;
2. будут иметь чувство товарищества и взаимопомощи в командных игровых действиях.

Метапредметные результаты:

1. разовьют физические качества: силу, скорость, гибкость, координацию, выносливость;
2. разовьют психические качества: силу воли, стремление к победе.

«Юный баскетболист» и «Баскетбол»

Возраст учащихся: 10 – 12 лет для программы «Юный баскетболист» и для программы «Баскетбол» 13-18 лет

Количество часов в год: 108

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 и/или 2 часа

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программ:

Личностные результаты:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по баскетболу и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Уметь организовывать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
4. Умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
5. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

1. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
2. Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
3. Владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
4. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Количество часов в год: 72

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа

Недостаточное внимание физическому воспитанию и тем более его игнорирование, в условиях общеобразовательного процесса, приводит к низкому уровню двигательной активности современных школьников и оказывает отрицательное воздействие на дальнейшее становление и развитие жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата). На негативное формирование здоровья детей влияют не только факторы внутришкольной среды, но и низкая двигательная активность школьников во внеурочное время, недостаточное пребывание на свежем воздухе, гипокинезия, вызванная

приготовлением школьных заданий, длительным просмотром телепередач и работой за компьютером.

Тем не менее в последнее время все больше юношей и девушек проявляют интерес к практическим возможностям физического совершенствования. А оно во многом зависит от гармонического развития мышечной системы человека. Буквально все физиологические процессы, начиная с движения крови в сосудистом русле, переваривания пищи и кончая сложнейшими мыслительными процессами в мозге человека, в той или иной степени связаны с движениями, возникающими во многом благодаря мышечным сокращениям.

Поскольку сокращение мышц обеспечивает и стимулирует работу всего организма, человек должен заботиться о постоянном поддержании достаточно высокого функционального уровня своей мускулатуры.

Один из наиболее эффективных способов достижения высокого уровня - это занятия лёгкой атлетикой.

Атлетическая гимнастика — это система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения методом развития мышц.

Занятия лёгкой атлетикой являются профилактикой атрофии мышц и остеопороза, делают человека уверенным в себе и внешне привлекательным.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате подготовки в рамках программы предполагается, что учащиеся должны укрепить состояние здоровья и повысить уровень общефизической подготовки средством атлетической гимнастики.

Личностные:

1. развита сила воли, целеустремленность;
2. получен положительный опыт дружелюбного общения.

Метапредметные:

1. развита мышечная сила и выносливость;
2. сформирована правильная осанка;
3. сформирована техника дыхания.

Предметные:

1. закреплены навыки двигательных действий.

В результате обучения происходит укрепление здоровья, достигается более высокий уровень общефизической подготовленности, обеспечивается оптимальное взаимодействие организма с внешней средой, возникает уверенность в своих силах и появляется желание систематически загружать свои мышцы.

«Юный волейболист» и «Волейболист»

Возраст учащихся: 10-12 лет для программы «Юный волейболист»,
13 – 17 лет для программы «Волейболист»

Количество часов в год: 144

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 4 часа в неделю

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы,

приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

1. проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
2. выстраивание своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат;
3. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
4. осознание потребности и готовности к самообразованию.

Метапредметные результаты:

1. самостоятельное планирование пути достижения цели;
2. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3. умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. владение основами самоконтроля, самооценки;
5. умение работать индивидуально, в парах и в группе;
6. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
7. организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Предметные результаты:

1. рост физических показателей у всех занимающихся;
2. формирование потребности в движении, активном образе жизни;
3. победы и призовые места у сборной команды на различных соревнованиях.