

## Аннотации к программа ОДОД

Программа	Срок освоения	Возраст учащихся	Краткая аннотация программы
<b>Физкультурно-спортивная направленность</b>			
<b>Баскетбол «Оранжевый мяч»</b>	2 года	9-18 лет	Баскетбол – это очень популярная сегодня игра и идеально подойдет для подрастающего поколения. Это не просто бросания мяча в корзину – это очень хорошая практика для развития мышц у детей, также баскетбол помогает улучшить работу опорно-двигательного аппарата, развить хорошее дыхание и улучшить качество работы сердечно-сосудистой системы, прибавить ловкости и координации.
<b>Волейбол «Белый мяч»</b>	2 года	11-15 лет	Программа направлена на развитие двигательных качеств и получение знаний и умений по разделу «волейбол». Изучение правил игры в волейбол и обучение основам техники и тактики игры.
<b>Фехтование «Львиная башня»</b>	2 года	11-18 лет	Программа направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, повышение уровня физической подготовки, способствует пропаганде здорового образа жизни, повышает интерес к культурно-историческому наследию России и мира, а также позволяет обучиться работе с различными столярно-слесарными инструментами.
<b>Подвижные игры</b>	1 год	7-10 лет	Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В программе делается упор на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.
<b>Футбол «Кожаный мяч»</b>	2 года	7-10 лет	Футбол – наиболее массовый, популярный, доступный вид спорта, имеющий большое прикладное значение. Регулярные занятия в беге, прыжках, ходьбе способствуют гармоничному развитию человека. В процессе занятия развиваются сила и выносливость, быстрота и ловкость,

			укрепляются внутренние органы и системы; занимающиеся улучшают своё здоровье и закаливают волю и характер.
<b>Спортивное ориентирование «Новички в ориентировании»</b>	2 года	8-15 лет	Спортивное ориентирование - это стремительный, эмоциональный вид кросса по незнакомой местности, связанный определенной физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приемами. Задачи, которые дистанция ставит перед спортсменами, требуют от них физической закалки, точного и быстрого мышления, способности умело преодолевать естественные препятствия, самостоятельно принимать правильное решение в любой обстановке, терпеливо переносить дождь и жару, ветер и мороз. Бег с картой и компасом с его неожиданностями и разнообразием, -увлекательная игра.
<b>ОФП</b>	2 года	10-15 лет	ОФП - система занятий, включающая комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, целью которых является развитие кондиционных способностей и формирование правильной осанки и фигуры. ОФП занимает особое место в системе физической культуры в связи с тем, что овладение ее средствами дают обучающимся возможность приобрести привлекательный внешний вид и формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения гимнастики включаются в каждую подготовительную часть занятия. Возможно, также в подготовительной части применять упражнения с предметами. Теоретическая подготовка занимающихся должна включать в себя знания о травматизме на занятиях, о гигиене занимающихся, их одежде и состоянии здоровья.
<b>Шашки</b>	2 года	7-10 лет	Большой популярностью среди многих спортивных объединений пользуются шахматно-шашечные объединения. Шашки являются народной игрой, глубоко вошедшей в быт. Возраст этой игры весьма

		<p>солидный, не менее пяти тысяч лет. Как интеллектуальный спорт шашки стали признанной частью общечеловеческой культуры.</p> <p>Программа создана в 1995 году на основе имевшихся в городе и личного опыта автора, обновлялась, дополнялась и приведена в соответствие с новыми требованиями и педагогическим опытом автора, корректировалась в 2017.</p>
--	--	--