

Аннотация к дополнительным общеобразовательным – дополнительным общеразвивающим программам

Программы имеют соответствующий гриф утверждения директором школы (приказ № 03-02-147/3) от «31» августа 2022г. Сегодня большое внимание отводится на развитие творческого потенциала школьников через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
3. ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
5. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, изложенные в письме Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. №28-02-484/16
6. Министерство образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. постановлений правительства РФ от 22.02.1997 № 212, от 08.08.2003 № 470)

1. Конструкторское бюро

Рабочая программа «Конструкторское бюро» составлена с учетом реализации мепредметных связей по разделам: развитие речи, развитие математических представлений, ознакомление с окружающим миром. Программа направлена на развитие логического мышления и конструкторских навыков, способствует многостороннему развитию личности ребенка и побуждает получать знания дальше, учитывает психологические, индивидуальные и возрастные особенности детей, нуждающихся в коррекции и развитии мелкой моторики, эмоционально-волевой сфере высших психических функций. Данная программа по направлению «Конструкторское бюро» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

2. Хочу все знать и уметь

В гимназии создана система внеурочной деятельности, включающая в себя кружковую, проектную деятельность и другие формы работы. Все это направлено на выявление одаренности обучающихся, на развитие личности ребенка, познания творчества, приобщению общечеловеческим ценностям, а также к духовному развитию.

Рабочая программа «Хочу все знать и уметь» составлена с учетом реализации метапредметных связей по разделам: развитие речи, развитие математических представлений, ознакомление с окружающим миром. Преемственность программы

выражается в том, что она составлена с учетом знаний и умений детей, которые они получают на уроках технологии, черчения, ИЗО в общеобразовательной школе и используют при изучении дополнительной общеразвивающей программы «Резьба по дереву». Данная программа по направлению «Резьба по дереву» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часов.

3. Эрудит

Мышление учеников младших классов имеет особенности. Именно в этот период наглядно-образное мышление, имевшее ранее основное значение, трансформируется в словесно-логическое, понятийное. Поэтому чрезвычайно важно уделять внимание становлению логического мышления.

Педагогу важно помочь каждому ребенку раскрыть свои способности. Это возможно только тогда, когда учитывается индивидуальность каждого ребенка. Кроме этого, раскрытию потенциала младшего школьника способствует разнообразная образовательная среда.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Происходят глубокие изменения в плане переживаний. Появляется обобщение переживаний, которые приобретают новый смысл для ребенка, между ними устанавливаются связи, становится возможной борьба переживаний. Такое усложнение эмоционально-мотивационной сферы приводит к возникновению внутренней жизни ребенка.

Программа относится к стартовому уровню, направлена на формирование конструктивности мышления, приобретение навыков поисковой деятельности, которая представляет результат личностного развития, характеризующийся стремлением к самостоятельному усвоению новых знаний и способов действий, умениями обнаруживать проблему, определить цель поиска, планировать умственные действия, применять знания в нужной ситуации. Данная программа по направлению «Эрудит» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

4. Дикторское искусство

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что средства массовой информации, как радио и телевидение, все больше требуются инициативные, творческие ведущие, корреспонденты. Целесообразнее начать подготовку работников телерадиовещания со школьной скамьи. Поэтому программа носит практико-ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися основами дикторского искусства и основами телерадиожурналистики. Актуальность программы «Дикторское искусство» состоит еще и в том, что обучение детей дикторскому искусству является одним из средств сохранения башкирских, русских языковых традиций, воспитания через слово тех личностных качеств, которые характеризуют действительно культурного человека, гражданина своей страны.

Единство речи, игры и движения – универсальное средство эмоционального и физического развития, нравственного и художественного воспитания детей, формирующее внутренний мир человека. Данная программа решает проблемы гармонического всестороннего развития личности и прививает устойчивую любовь к родной речи. Она основана на последних достижениях в изучении психологии ребёнка и особенностей голосообразования в детском возрасте, грамотного развития детского голоса, учитывая различия детской и подростковой психологии. Данная программа по направлению «Дикторское искусство» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

5. Полиглот

Английский язык на сегодняшний день остается самым востребованным языком в мире. На нем говорят и его учат в разных уголках нашей планеты. Этот язык помогает представителям разных стран общаться и обмениваться опытом. Английский язык сегодня становится в большей мере средством жизнеобеспечения общества, играя немаловажную роль в развитии экономических, политических, культурных и научных связей. Пилоты, программисты, гиды, руководители крупных фирм, дипломаты, ученые, пресс-секретари и представители многих других профессий должны владеть английским языком.

Стоит отметить и тот факт, что изучение языка развивает мышление, кругозор, память, учит эффективно общаться, толерантно относиться к другим культурам и мнениям других людей, выражать собственную точку зрения, анализировать и систематизировать.

Программа «Полиглот» не только расширяет и дополняет школьную программу по изучению английского языка, но ставит за основу обучения проектную деятельность. Данная программа по направлению «Полиглот» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

6. Музейное дело

Патриотическое воспитание современных подростков становится одной из наиболее острых проблем педагогики. Музейная педагогика может стать в этой связи инструментом, позволяющим это сделать.

Музей как социокультурное явление позволяет сохранять историческую память, способствует социализации личности с самых юных лет. Начальное изучение основ музейного дела с детьми среднего школьного возраста, приобретение практических навыков работы в музее позволит в дальнейшем учащимся расширить свой кругозор и творческий потенциал. Существование музея позволяет, с одной стороны, наглядно продемонстрировать многие аспекты музейной работы, а с другой стороны, способствует дальнейшему активному развитию музея, позволяет формировать в определенной степени профессиональный актив обучающегося, связанный с работой над индивидуальным и коллективным проектом музейной тематики. Данная программа по направлению «Музейное дело» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

7. Журналистика в школе

Современная быстроменяющаяся ситуация в обществе, стремительное развитие интернет-технологий оказывает серьезное влияние на формирование сознания подростка. Одним из направлений, влияющих на современное подрастающее поколение, является медиасреда. Именно, поэтому актуальным становится знание основ современных средств массовой информации, формирование навыков безопасного восприятия информации и умения свободного обращения с информационными потоками в ходе самостоятельной деятельности. Медиаобразование через включение подростков в процессы изучения и моделирования медиапродукции - неотъемлемая часть образования современного «цифрового» человека. Обучающиеся не только знакомятся, учатся анализировать и распознавать качественную информацию, но и занимаются проектированием собственного контента. Предлагаемая программа способна сформировать, расширить представление обучающихся о журналистике как об общественной, социально значимой деятельности по сбору, обработке и периодическому распространению актуальной политической, экономической и социальной информации через печать, радио и электронные средства массовой коммуникации. Кроме этого, приобщает к профессии журналиста и определению дальнейшего выбора профессии. Данная программа по направлению «Журналистика в школе» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

8. Французский язык

Возросла необходимость в знании иностранного языка, причем не одного языка, а нескольких. Поэтому программа дает возможность изучать французский язык как второй иностранный. Эффективное соединение таких видов деятельности как французский язык, исследовательская и проектная технологии и краеведение. Именно это триединство дает возможность гуманитарного развития и культуроведческого образования учащихся, которое в свою очередь является основополагающим принципом обновления содержания образования.

Программа основана на современных адаптированных многоуровневых программах и включает вводно-фонетический курс и семантико-тематические

лексические направления. Образовательный процесс опирается на новейшие учебно-методические комплексы, подобранные специально с учетом возрастных и индивидуальных способностей учащихся. Данная программа по направлению «Французский язык» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

9. Город мастеров. Модульная программа («Тестопластика», «Проектирование»).

Развитие функции руки и речи идет параллельно. Ученые, которые изучают развитие детской речи, утверждают, что движение пальчиков рук очень тесно связано с речевой функцией. Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов. Все последующее совершенствование речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев рук.

Из многообразия общеразвивающей деятельности «Тестопластика» является творческой деятельностью, которая лежит на пересечении таких видов искусств как керамика, прикладное искусство, скульптура, творчество и т.д. Она является одной из самых привлекательных для детей деятельностью по изготовлению изделий своими руками.

Изучение данной технологии учащиеся овладеют начальными трудовыми умениями и навыками, опытом творческой деятельности. Разовьют пространственное воображение, логическое мышление и практическое применение этих знаний и умений при разработке собственного изделия. Данная программа по направлению «Тестопластика» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Проектно-исследовательская деятельность является средством освоения действительности, её главные цели – установление истины, развитие умения работать с информацией, формирование исследовательского стиля мышления. Результатом этой деятельности является формирование познавательных мотивов, исследовательских умений, субъективно новых для учащихся знаний и способов деятельности.

Проектно-исследовательская практика ребенка интенсивно может развиваться в сфере дополнительного образования на занятиях. Проектно-исследовательская деятельность позволяет привлекать к работе разные категории участников образовательного процесса (учащихся, родителей, учителей), создает условия для работы с семьей, общения детей и взрослых, их самовыражения и самоутверждения, развития творческих способностей, предоставляет возможность для отдыха и удовлетворения своих потребностей. Данная программа по направлению «Проектная деятельность» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

10. Избранные вопросы математики

Данный курс имеет общеобразовательный, межпредметный характер, освещает роль и место математики в современном мире. Изучение методов решения типовых задач ведется в форме обзорных лекций с разбором ключевых задач. Курс состоит из пяти тем. Изучаемый материал примыкает к основному курсу алгебры, дополняя его историческими сведениями, сведениями, важными в общеобразовательном или прикладном отношении, материалами занимательного характера при минимальном расширении теоретического материала. Прежде, чем приступить к решению трудных задач, рассматривается решение более простых, входящих как составная часть в решение сложных. В конце изучения каждой темы отведено по 2 часа на решение типовых заданий из открытого банка заданий ОГЭ.

В ходе изучения материала данного курса сочетаются такие формы организации учебной работы, как практикумы по решению задач, лекции, беседа, тестирование, частично-поисковая деятельность. Развитию математического интереса способствуют математические игры (дидактическая, ролевая), викторины, головоломки. Используются элементы исследовательской деятельности. Данная программа по направлению «Избранные вопросы математики» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

11. Математическая мозаика

Математика занимает особое место в образовании человека, что определяется безусловной практической значимостью математики, её возможностями в развитии и формировании мышления человека, её вкладом в создание представлений о научных методах познания действительности. Являясь частью общего образования, среди предметов, формирующих интеллект, математика находится на первом месте.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на обучающихся 5 классов, склонных к занятиям математикой и желающих повысить свой математический уровень. Именно в этом возрасте формируются математические способности и устойчивый интерес к математике.

Предлагаемый курс предназначен для развития математических способностей обучающихся, для формирования элементов логической и алгоритмической грамотности, коммуникативных умений школьников с применением коллективных форм организации занятий и использованием современных средств обучения. Создание на занятиях ситуаций активного поиска, предоставление возможности сделать собственное «открытие», знакомство с оригинальными путями рассуждений, овладение элементарными навыками исследовательской деятельности позволят обучающимся реализовать свои возможности, приобрести уверенность в своих силах. Данная программа по направлению «Математическая мозаика» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

12. КиноХроника

Известно, что «кино — не только самое важное, но и самое массовое из искусств». Роль кинематографа трудно переоценить. Однако современная киноиндустрия, как правило, ориентирована на развлечение, образовательные и воспитательные цели оказываются мало востребованы массовым зрителем.

А ведь киноискусство универсально: оно позволяет оптимально адаптировать к социуму учащихся в процессе творческого самовыражения, позволяет формировать духовно-нравственные основы мировоззрения на опыте, предлагаемом в лучших фильмах русской кинематографии. Обилие посредственной кинопродукции на экранах отрицательно сказывается на развитии эстетического вкуса ребят, на духовно-нравственных качествах личности. Навязываемые стандарты лишают их возможности сформировать позитивный зрительский опыт, навыки критического мышления.

Киноклуб «КиноХроника» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса со всем комплексом учебно-воспитательных задач. Данная программа по направлению «КиноХроника» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

13. Литературное творчество

В настоящее время получение информации посредством чтения является одним из важнейших путей приобретения и пополнения знаний, присвоения опыта, накопленного человечеством в самых разнообразных областях: социальной, культурной, профессиональной и других видах деятельности. Чтение как разновидность информационной, поисковой и познавательной деятельности человека занимает особое место в образовании, развитии и обучении современного человека.

В условиях развития ИКТ обучающиеся все чаще стали прибегать к электронным источникам информации, многие из которых предлагают быстрый и легкий путь ее получения. Утрачиваются навыки работы с первоисточником, культура чтения, «авторитет книги». Необходимо создание системы работы по развитию умений обучающихся читать грамотно и осознанно с учетом принципов индивидуально-ориентированного обучения. Данная программа по направлению «Литературное творчество» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

14. Бумагопластика

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена важностью создания условий для формирования у школьников навыков пространственного мышления, которые необходимы для успешного интеллектуального развития ребенка. Предлагаемая система практических заданий и занимательных упражнений позволит формировать, развивать, корректировать у школьников пространственные и зрительные представления, наличие которых является показателем школьной зрелости, а также помочь детям легко и радостно включиться в процесс обучения.

Занятие бумагопластикой – процесс творческий, осуществляемый через совместную деятельность педагога и детей, детей друг с другом. Для педагога, родителей и ребёнка – это должно стать смыслом и образом жизни, который научит детей через развивающие практические занятия преодолевать трудности, принимать самостоятельные решения, находить более продуктивный и действенный способ достижения возникающей в ходе занятий учебной цели.

Данная программа является наиболее актуальной на сегодняшний момент, так как обеспечивает развитие интеллектуальных обще учебных умений у учащихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка. Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям школьника. Данная программа по направлению «Бумагопластика» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

15. Эстрадный вокал

Музыкальное искусство является неотъемлемой частью нашей жизни. Разнообразие направлений, жанров, стилей говорит о его огромном влиянии на человека и о том, что каждый человек способен найти «свою» музыку. В настоящее время многие дети и подростки с большим интересом следят за различными музыкальными проектами, программами. Наблюдая за деятельностью того или иного молодого исполнителя, они, сами того не замечая, становятся пассивными участниками этого процесса. А у некоторых из них появляется активное желание попробовать свои силы. Пение и танец всегда объединяли людей, это, и общение, и самовыражение, и вокально-танцевальный диалог. Современная жизнь не мыслима без творчества. Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время очень востребованы виды детского и юношеского искусства, в котором танец и пение занимают свое достойное место. Данная программа по направлению «Эстрадный вокал» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

16. ИЗОбражение

В ходе освоения программы дети приобщаются к искусству, познают культуру своей и других стран, приобретают практические навыки изобразительного творчества. Ведущими задачами являются формирование у ребёнка духовно-нравственных ценностей, эмоциональной отзывчивости, творческого и ответственного отношения к жизни. Решение этих истинно педагогических задач во многом зависит от уровня преподавания в школе художественно – эстетического цикла, разнообразия внеклассной работы. Факультативы по искусству – одна из форм углубления интересов учащихся по теории изобразительного искусства, а также развития навыков в практической деятельности художественного изображения. В число этих навыков входят наблюдение, художественно-образное восприятие и оценка окружающей действительности, решение учебно-творческих задач в художественных материалах с использованием композиции, рисунка, цвета и т.д. Кружок «ИЗОбражение» способствует творческому развитию учащихся, которое является результатом осуществления цельного учебно-воспитательного процесса со всем комплексом учебно-воспитательных задач. Данная программа по направлению «ИЗОбражение» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

17. Баскетбол

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Данная программа по направлению «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

18. Настольный теннис

Настольный теннис в начальной школе открывают широкие возможности и для кружковой работы, поднимают ее на новый качественный уровень, положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения. Данная программа по направлению «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

19. Шахматы

В начальной школе происходят радикальные изменения, связанные с приоритетом целей обучения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей. Грамотно поставленный процесс обучения детей шахматным азам позволяет реализовать многие позитивные идеи отечественных теоретиков и практиков – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения. Шахматы в начальной школе открывают широкие возможности и для кружковой работы, поднимают ее на новый качественный уровень, положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Данная программа по направлению «Шахматы» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

20. Рукопашный бой

Рукопашный бой (далее – РБ), рассматриваемый в данной учебной программе (далее – программа) основан на использовании системы Кадочникова А.А. («Способ Кадочникова А.А. самозащиты от нападения» - патент на изобретение № 215980 от 27 ноября 2000 года). Эта система РБ, рассматривается как способ достижения личной безопасности в экстремальных ситуациях XXI века, а также является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение здоровья (физического и психического) граждан. Непосредственно сам РБ составляет всего лишь один из разделов системы выживания. Помимо РБ в эту систему входят такие разделы как безопасность человека в чрезвычайных ситуациях (далее – ЧС) и медико-психологическая подготовка. Данная программа, позволяет через РБ и другие разделы становление духовно-нравственных и физических качеств. События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, резко снизили воспитательное воздействие российской

культуры, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. Данная программа по направлению «Рукопашный бой» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

21. Спортивные игры

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеурочная работа. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Спортивные игры». Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Спортивная программа позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Данная программа по направлению «Спортивные игры» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

22. Телесно-ориентированная терапия

На протяжении столетий человечество пытается разгадать тайны взаимосвязей психики и тело(души и тела). Осознание научной общественностью тесной связи психики и телонеоспоримо и принято почти всеми. В современных психологических словарях существует немало определений понятий «тела» и «телесности» человека. Тем не менее, данные феномены довольно редко рассматриваются в психологии. Недостаточное внимание к телу и телесности человека в современном обществе приводит к снижению телесного компонента общего интеллекта человека, очерствению его природных свойств: неумению чувствовать свое тело, отслеживать телесные состояния, уметь управлять телесными проявлениями и т.д. Вследствие чего человек утрачивает связь между инстинктами, интеллектом и интуицией, что препятствует формированию гармоничной структуры личности, здорового духа и здорового тела. Отношение к здоровью как базовая ценность закладывается в детском возрасте, поэтому очень важно уделять внимание телесности человека и формировать должное к ней отношение именно с детства. Данная программа по направлению «Телесно-ориентированная терапия» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

23. Силовая гимнастика

Силовая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Силовая гимнастика укрепляет здоровье, избавляет от многих физических изъянов (сутулость, впалая грудь, неправильная осанка, слаборазвитые мышцы и др.). Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо. Двигательная активность необходима для развития организма: усиливается обмен веществ, улучшается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, развивается сила мышц, подвижность суставов, а также умение преодолевать трудности, закалять волю. Данная программа по направлению «Силовая гимнастика» рассчитана на 1 год обучения– 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

24. Волейбол

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Волейбол». У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее

реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная программа по направлению «Волейбол» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

25. Легкая атлетика

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данный вид деятельности призван обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Легкая атлетика». Данная программа по направлению «Легкая атлетика» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

26. Защитник державы

В основу программы обучения заложено воспитание школьников в духе любви к отечеству как граждан Великой державы - Российская Федерация.

Используя прикладной рукопашный бой (далее –ПРБ), рассматриваемый в этапе учебной программе основан на использовании системы защиты без оружия и с использованием подручных средств -предметам. Эта система ПРБ, рассматривается как способ достижения личной безопасности в экстремальных ситуациях как девочек так и мальчиков школьного возраста, а также является разделом системы выживания, ориентированный на сохранение здоровья детей. Данная программа, позволяет через ПРБ и другие разделы(стрелковая подготовка, медицинское обеспечение, военное дело),укрепить физическое здоровье учеников становление нравственных качеств как основа физической защиты гражданских прав, получить навыки в медицинском обеспечении и военном деле. Данная программа по направлению «Защитник державы» рассчитана на 1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.