Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

Согласовано
на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 2 от 24.08.2026 г.

Утверждено
Директор МОУ СОШ
им. И.С.Кошелева с. Лермонтово
Белинского района Пензенской области
_____Сорокина В.Н.
Приказ № 64 от 24.08.2026 г.

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово

Белинского района Пензенской области

с. Лермонтово, 2025 г.

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п 9 "Об образовании в Российской Федерации" дополнительное образование –это отдельный вид образования.

Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно -нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования

Реализация дополнительного образования обучающихся МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области (далее - Учреждение) по общеразвивающим программам осуществляется на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2019 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2019 г. № 1726 - р);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.;
- Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года.;
- Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2019 г. № 729 – р «План мероприятий на 2022 – 2027 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Устав МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области;

Дополнительное образование в соответствии с частью 1 статьи 75 Федерального закона № 273 – ФЗ направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Программы дополнительного образования составлены с учетом возрастных и индивидуальных способностей детей.

Дополнительное образование позволяет создавать условия для оптимального развития личности и наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей и их родителей, что особенно важно, поскольку не все дети обладают способностями к академическому учению.

Дополнительное образование в Учреждении создано в целях реализации процесса становления личности, разностороннего развития личности в разнообразных развивающихся средах. Дополнительное образование детей является равноправным, взаимодополняющим компонентом базового образования, удовлетворяющим потребности детей в самообразовании.

Образовательная деятельность по дополнительным программам направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном,
- художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
-

Цели и задачи дополнительного образования

Основные цели и задачи дополнительного образования обучающихся соответствуют Концепции развития дополнительного образования обучающихся.

Целью дополнительного образования является формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация их свободного времени.

Эта цель реализуется на основе введения в процесс дополнительного образования программ, имеющих техническую, естественнонаучную, физкультурно-спортивную, художественную, туристско-краеведческую и социально-педагогическую направленности, и внедрения современных методик обучения и воспитания детей, развития их умений и навыков.

Основными задачами дополнительного образования обучающихся являются:

- изучение интересов и потребностей обучающихся в дополнительном образовании детей;
- обеспечение гарантий права ребенка на получение дополнительного образования по общеразвивающим программам;
- обеспечение необходимых условий для личностного, духовно-нравственного, трудового развития и воспитания обучающихся;
- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование общей культуры личности обучающихся, их социализации и адаптации к жизни в обществе;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание максимальных условий для освоения обучающимися духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего народа.

Концептуальная основа дополнительного образования.

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования в Учреждении заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования, помогает обеспечивать непрерывность образования, развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Деятельность школы по дополнительному образованию детей строится на *следующих принципах:*

- природосообразности: принятие ребенка таким, каков он есть. Природа сильнее, чем воспитание. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет;
- гуманизма: через систему мероприятий обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха каждого ребенка;
- демократии: совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребенку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей;
- творческого развития личности: каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество обучающегося (или коллектива обучающихся) и педагогов;
- свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности: свобода выбора объединений по интересам - не неформальное общение, отсутствие жесткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для обучающихся любого возраста;
- дифференциация образования с учетом реальных возможностей каждого обучающегося: существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Функции дополнительного образования:

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным общеобразовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная – обогащение культурного слоя Учреждения, формирование в гимназии культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которой последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- рекреационная- организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
- компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих

эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;

- социализация – освоение ребенком эмоционального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самореализация – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная
позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

Планируемые результаты освоения программы

Одним из ключевых элементов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются планируемые результаты ее освоения обучающимися, которые представляют собой систему ведущих целевых установок освоения всех элементов, составляющих содержательно-деятельностную основу программы, письменную формулировку предполагаемых достижений обучающегося, которые он сможет продемонстрировать. При проектировании и реализации дополнительных программ необходимо ориентироваться на метапредметные и личностные результаты.

Метапредметные результаты означают усвоенные обучающимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

Личностные результаты выключают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами: мотивационно-ценностными (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации); когнитивными (знания, рефлексия деятельности); эмоционально-волевыми (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия). Реализация дополнительной общеразвивающей программы МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области позволит достичь следующих результатов:

Нормативно-правовое обеспечение:

- сохранить государственные гарантии доступности дополнительного образования детей;
- совершенствовать нормативную правовую базу, способствующую развитию дополнительного образования.

Ресурсное обеспечение:

- создать единое информационно-образовательное пространство основного и дополнительного образования детей;
- улучшить материально-техническое оснащение дополнительного образования детей;
- создать условия для поддержки профессионального развития педагогических кадров;
- создать условия, стимулирующие развитие разных видов направленности дополнительных общеразвивающих программ.

Обеспечение качества и непрерывности дополнительного образования детей:

- организовать дополнительное образование в соответствии с социальным заказом;
- содействовать развитию инновационного движения в дополнительном образовании детей;
- внедрять интегрированные программы дополнительного образования, направленные на социально-педагогическую поддержку детей.

Критерии результативности.

В ходе мониторинга планируется положительная динамика по следующим **критериям:**

- рост мотивации обучающихся в сфере познавательной и развивающейся деятельности;
- удельный вес обучающихся, готовых к саморазвитию;
- удельный вес образовательных учреждений, вовлеченных в воспитательную деятельность по формированию инициативности и творчества через ресурсы дополнительного образования;
- удельный вес обучающихся, готовых к успешной адаптация в социуме;
- положительная динамика физического и психического здоровья школьников;
- удельный вес родителей, вовлеченных в процесс воспитания и развития школьников;
- рост числа обучающихся, охваченных содержательно-досуговой деятельностью;
- увеличение числа педагогов, вовлеченных в процесс формирования творческой личности школьников в пространстве дополнительного образования.

В ходе мониторинга необходима корректировка планов воспитательной работы педагогов, классных руководителей, консультации психолога для педагогов, родителей (лиц их заменяющих), детей. Процесс интеграции общего и дополнительного образования предусматривает доработку и обновление критериев эффективности.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися программы дополнительного образования.

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов в дополнительном образовании, а также возможности диагностировать мотивацию достижений личности.

Согласно Федеральному закону № 273 – ФЗ итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам не предусматривает проведение итоговой аттестации. Промежуточная аттестация может проводиться в формах, определенных учебным планом (выставки, фестиваль достижений, концерт и т.д.)

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание дополнительного образования

Дополнительное образования обучающихся Учреждения реализуется через техническую, физкультурно-спортивную, художественную направленности.

Целью *технической направленности* дополнительного образования является развитие интереса детей к технике как объекту творчества, формирование стремления к познанию, учению и выбору профессии, обогащение личности, содействие приобретению практических умений, творческих способностей талантливой молодёжи.

Целью *художественной направленности* является: нравственное и художественно-эстетическое развитие личности ребенка в системе дополнительного образования. В ходе достижения этой цели задачами объединений являются:

- развитие способности эстетического восприятия прекрасного, вызов чувства радости и удовлетворения от выполненной работы, развитие творческих способностей;
- развитие эстетического восприятия произведений музыкальной культуры, произведений искусства, природы;
- способствование социальной адаптации обучающихся посредством приобретения профессиональных навыков и развитие коммуникабельности при общении в коллективе; - формирование художественно-эстетических знаний, умений и навыков.

Целью *физкультурно-спортивной направленности* дополнительного образования является воспитание и привитие навыков физической культуры обучающихся, формирование потребности здорового образа жизни. Работа с обучающимися предполагает решение следующих задач:

- создание условий для развития физической активности с соблюдением гигиенических норм и правил;
- формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу;
- организация межличностного взаимодействия на принципах успеха.

Содержание образовательных программ соответствует:

- достижениям мировой культуры, российским традициям;
- определенному уровню образования;
- направленностям дополнительных общеразвивающих программ;
- современным образовательным технологиям, которые отражены:

- в принципах обучения;
- в формах и методах обучения;
- в методах контроля и управления образовательной деятельностью; - в средствах обучения.

Используемые методы организации образовательной деятельности в системе дополнительного образования Учреждения:

- практические (упражнения, самостоятельные задания);
- наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения);
- демонстрационные (экскурсии, посещение культурологических учреждений);
- дидактические (использование обучающих пособий);
- иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати);
- словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение);
- игровые (основаны на игровой деятельности воспитанников);
- ассоциативные (основаны на ассоциациях – высших корковых функций головного мозга);
- технологические (использование различных педагогических технологий в организации работы с детьми).

Формы занятий: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Виды занятий:

- Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.)
- Конкурс

- Фестиваль
- Соревнование
- Концерт

Рабочие программы дополнительного образования.

- «Театральный кружок «Истоки»
- «Мини –футбол»
- «Лыжные гонки»
- «Легкая атлетика»
- «Робототехника»

Содержание программы кружка «Театральный кружок «Истоки»

Цель обучения:

• создание комфортной эмоциональной среды для формирования потребности детей в регулярных занятиях театральной деятельностью.

• вовлечение детей в коллективную творческую деятельность и развитие коммуникативных навыков.

• удовлетворение потребности детей в театральной деятельности; создание и показ сценической постановки.

Задачи:

• развивать интерес к сценическому искусству;

• развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность, находчивость и фантазию, воображение, образное мышление;

• снимать зажатость и скованность;

• активизировать познавательный интерес;

• развивать умение согласовывать свои действия с другими детьми;

• воспитывать доброжелательность и контактность в отношениях со сверстниками; • развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию, превращать и превращаться;

• развивать чувство ритма и координацию движения;

• развивать речевое дыхание и артикуляцию;

• развивать дикцию на материале скороговорок и стихов;

• пополнять словарный запас;

• учить строить диалог, самостоятельно выбирая партнера;

• научиться пользоваться словами выражающие основные чувства;

• познакомить детей с театральной терминологией;

• познакомить детей с видами театрального искусства;

• • познакомить с устройством зрительного зала и сцены;

• воспитывать культуру поведения в театре.

Программа реализуется в течение одного года. Учебно-тематический план соотнесен с целями и задачами программы, сроками, этапами и порядком её реализации.

Учебная группа формируются из мальчиков и девочек разного возраста с учетом уровня их общего развития. Однако, желательно, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала одного-двух лет. Оптимальная численность группы 15 человек.

Система занятий – групповая. Режим – один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут. Занятия театрального кружка состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации школьников. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

Формы работы:

Формы занятий - групповые и индивидуальные занятия для отработки дикции, мизансцены.

Основными формами проведения занятий являются: театральные игры; конкурсы; викторины; беседы; спектакли; праздники.

Постановка сценок к конкретным школьным мероприятиям, инсценировка сценариев школьных праздников, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений, - все это направлено на приобщение детей к театральному искусству и мастерству.

Методы работы:

Продвигаясь от простого к сложному, ребята смогут постичь увлекательную науку театрального мастерства, приобретут опыт публичного выступления и творческой работы. Важно, что в театральном кружке дети учатся коллективной работе, работе с партнёром, учатся общаться со зрителем, учатся работе над характерами персонажа, мотивами их действий, творчески преломлять данные текста или сценария на сцене. Дети учатся выразительному чтению текста, работе над репликами, которые должны быть осмысленными и прочувствованными, создают характер персонажа таким, каким они его видят. Дети привносят элементы своих идеи, свои представления в сценарий, оформление спектакля.

Кроме того, большое значение имеет работа над оформлением спектакля, над декорациями и костюмами, музыкальным оформлением. Эта работа также развивает воображение, творческую активность школьников, позволяет реализовать возможности детей в данных областях деятельности.

Беседы о театре знакомят ребят в доступной им форме с особенностями реалистического театрального искусства, его видами и жанрами; раскрывает общественно-воспитательную роль театра. Все это направлено на развитие зрительской культуры детей.

Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление. Занятие включает в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме.

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы; **итоговый** – открытые занятия, спектакли.

Формой подведения итогов считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах, участие в мероприятиях младших классов, инсценирование литературных произведений, сценок из жизни школы и постановка сказок и пьесок для свободного просмотра.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Обучающиеся научатся: включаться в диалог; в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность; работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Обучающиеся получат возможность научиться: читать, соблюдая орфоэпические и интонационные нормы чтения; выразительному чтению; различать произведения по жанру; развивать речевое дыхание и правильную артикуляцию; видам театрального искусства, основам актёрского мастерства; сочинять этюды по сказкам; умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злоба, удивление, восхищение)

Раздел 2. Содержание курса

1. **Вводное занятие (1ч)**
   - решение организационных вопросов;
   - подведение итогов этапа обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника;
2. **Театральная игра(7ч)**

Игры на знакомство. Массовые игры. Игры на развитие памяти, произвольного внимания, воображения, наблюдательности. Этюды на выразительность жестов.

Этюды с воображаемыми предметами. Этюды с заданными обстоятельствами. Этюды на эмоции и вежливое поведение. Импровизация игр-драматизаций. Сказкотерапия. Диагностика творческих способностей воспитанников.

3. Культура и техника речи (4ч)

Артикуляционная гимнастика. Устранение дикционных недостатков и тренинг правильной дикции. Дыхательные упражнения. Постановка речевого голоса. Речь в движении. Коллективное сочинение сказок. Диалог и монолог. Работа над стихотворением и басней. Раздел объединяет игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата, правильной артикуляции, четкой дикции, логики и орфоэпии. В отличие от бытовой речи речь учителя, лектора, актера должна отличаться дикционной частотой, четкостью, разборчивостью, а также строгим соблюдением орфоэпических норм, правил литературного произношения и ударения. Не допускать дикционной неряшливости в словах: (тренировочные упражнения) тройка – стройка; каска – сказка; хлопать – слопать; сломать – взломать; течение – стечение; вскрыть – скрыть. «Голос – одежда нашей речи». В быту различают голоса сильные – слабые, высокие – низкие, чистые – нечистые, звонкие – глухие, визжащие - ворчащие, т.е. бытовая классификация указывает на отличительные качества (признаки, приметы) голоса: сила, объем, чистота, характер окраски. Богатство голоса во многом определяется объемом, регистровым диапазоном его. В голосе каждого человека есть 2-3 нотки, которые приятно звучат и образуются без какого-либо напряжения. Это звуки нормального или натурального голоса. Голос – нежнейший и тончайший инструмент, которым должен владеть каждый, особенно актер, исполнитель. Голос надо беречь, упражнять, развивать, обогащать, совершенствовать. Формы – этюды и упражнения, требующие целенаправленного воздействия словом.

4.Ритмопластика (3ч)

Коммуникативные, ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения. Развитие свободы и выразительности телодвижений. «Пластичность» включает в себя комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие двигательных способностей ребенка, пластической выразительности телодвижений, снизить последствия учебной перегрузки. Формы – театрализованные упражнения перед зеркалом, конкурс «Пластические загадки».

5.Основы театральной культуры(3ч)

Система занятий - бесед, направленных на расширение представлений о театре

6. Фольклор (2ч)

Действенное знакомство с преданиями, традициями, обрядами, играми и праздниками русского народа: Рождество Христово, Масленица, Красная горка, Троица расширяет неразрывную связь искусства с жизнью, с истоками русского народа. Знакомство с русскими народными жанрами: сказками, песнями, играми, пословицами, дразнилками, считалками. Формы – импровизация игр, хороводов, сказок, КВН.

7. Работа над спектаклем (10ч)

Репетиционные занятия - работа над спектаклем.

1 этап – Ознакомительный

Цели: 1. Ознакомить детей с содержанием произведения (пьесы) 2. Выявить персонажей произведения(пьесы) и обсудить их характеры. 3. Распределить роли персонажей между детьми

2 этап - Репетиционный

Цели: 1. Научить детей репетировать пьесу по частям 2. Ввести понятие «Мизансцена», научить детей работать над мизансценами и запоминать их последовательность. 3. Развивать навыки слаженной работы, учить соблюдать основные «законы сцены».

3 этап – Завершающий

Цели: 1. Научить детей соединять мизансцены спектакля воедино. 2. Научить детей чувствовать ритм спектакля 3. Воспитывать дисциплину в процессе подготовки спектакля к демонстрации. 4. Активизировать мыслительный и эмоциональный настрой детей

4 этап - Генеральная репетиция

Цель: Выверить временные характеристики спектакля, художественно его отредактировать.

5 этап - Показ спектакля или открытого занятия зрителям.

8. Просмотрово-информационный(3ч)

Просмотр кинофильмов и их обсуждение. Посещение театров.

9. Заключение (1 ч.)

Раздел 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование компонентов и разделов	Всего часов
1	Вводное занятие	1
2	Театральная игра	7
3	Культура и техника речи	4
4	Ритмопластика	3
5	Основы театральной культуры	3
6	Фольклор	2
7	Работа над спектаклем	10
8	Просмотрово-информационный	3
9	Заключительное занятие	1
	Итого	34

Содержание программы кружка «Мини-футбол»

Цели и задачи

Занятия мини-футболом направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом.

Основными **задачами** программы являются:

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости и, как следствие, содействие всестороннему физическому развитию. *Образовательные:*
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- повышение физической, тактической и технической подготовки обучающихся.

Воспитательные:

- психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям по мини-футболу;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие интереса у занимающихся к здоровому образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, программа является модифицированной. **Ожидаемый результат**

Первый модуль первого года обучения:

При изучении дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» планируется:

- социальная адаптация обучающихся;
- сформирование коммуникативных способностей; - формирование здорового образа жизни обучающихся.

Знать:

- историю и развитие футбола и мини-футбола в России;
- режим и питание спортсмена;
- основные правила игры в мини - футбол;
- основные приёмы игры;
- способы развития двигательных качеств;

- элементы акробатики; - технику передвижения игрока.

Уметь:

- делать остановку и передачу мяча на месте;
- вести мяч разными способами;
- совершать удар по катящемуся мячу;
- общаться в ходе игры.

Второй модуль первого года обучения:

При изучении дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» планируется:

- снижение заболеваемости детей;
- участие в общешкольных, муниципальных мероприятиях; - привитие любви к спортивным играм.

Знать:

- теорию и практику игры в мини-футбол;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
- тактические действия в нападении; - технику и тактику игры вратаря.

Уметь:

- делать удары по мячу разными способами;
- жонглировать;
- выполнять элементы акробатики; - делать обманные движения (финты).
- играть в команде.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на учащихся возраста 7-17 лет.

Срок реализации программы – 1 года.

Наполняемость группы – 12 - 25 человек

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю с продолжительностью – 1 час (Продолжительность учебного занятия в соответствии с требованиями СанПин).

Годовая нагрузка на обучающегося составляет 68 час. / 34 недели.

В состав объединения принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

Основы знаний.

1. История возникновения мини-футбола. История развития мини-футбола в мире и в нашей стране. Описание игры. Рассказ о выдающихся мини-футболистах России и мира.

2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в мини-футболе. Режим дня. Режим питания. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой помощи при различных травмах. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Правила мини-футбола. Права и обязанности игроков. Жесты судьи. Понятие об амплуа игроков, их особенностях и роли на площадке.

Физическая подготовка.

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. На первоначальном этапе обучения основное значение имеет общая физическая подготовка. В последствии объём упражнений на развитие общей физической подготовки уменьшается, уступая место упражнениям на развитие специальных физических качеств — быстроты, выносливости и ловкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

<u>Общая физическая подготовка.</u>

Для развития общей физической подготовки используют следующие средства:

1. упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. В парах: наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.

2. упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом.

3. упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку, препятствие.

4. акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад из различных положений; перекаты вперед, назад, в сторону из различных положений.

5. легкоатлетические упражнения: бег на короткие и длинные дистанции, бег с препятствиями, прыжки (с места, тройные с места и разбега, в высоту), метание различных предметов на дальность.

6. Подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на индивидуальные особенности, но тем не менее особое внимание уделяется развитию мышц ног, живота и спины.

<u>Специальная физическая подготовка.</u>

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом

вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе дополнительного образования обучающиеся должны **знать** правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: фронтальная, групповая.

Содержание программы «Лыжные гонки»

Освоение курса «Лыжные гонки» вносит существенный вклад в достижение **личностных, метапредметных, предметных результатов** среднего образования. Результаты освоения содержания курса «Лыжные гонки» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

•владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

•способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

•способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

•владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

•умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

•умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

•красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

•хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

•культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

•владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

•владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

•владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

•владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

•умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Лыжная подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

•понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

•понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

•понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

•бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

•добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

•поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

•восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

•восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

•владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

•владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

•владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

•владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

•владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

•знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

•способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

•умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

•способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

•способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

•способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

•способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

•способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

•способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

•способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

•способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

•способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

•способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание программы

Примерный годовой учебный план разработан с учетом режима тренировочной работы в неделю из расчета 34 учебных недель занятий.

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
1 *Теоретическая подготовка*		
1	Вводное занятие	1
2	Лыжные гонки в РФ	1
3	Влияние занятий лыжными гонками на строение и функции организма спортсмена	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1
7	Физическая подготовка	1
	Итого	7
2.Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	10
2	Специальная физическая подготовка	12
3	Техническая подготовка	5
	Итого	
Общее количество часов		34

1. **Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

2. **. Требования безопасности перед началом занятии**

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или

3. **Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви,

4. **Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

43. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

1. *Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.*

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх, Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена, Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе

- Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Практическая подготовка

1. **Общая и специальная физическая подготовка. (ОФП, СФП)**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости, Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении. на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение поворотам на месте и в движении,

3. Практические рекомендации по организации физической» технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебнотренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

<u>Материально-техническое обеспечение программы</u>

№ /п	Наименование	Единица змерения	Количество зделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	15
2.	Крепления лыжные	пар	15
3.	Палки для лыжных гонок	пар	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Мяч баскетбольный	штук	15
5.	Мяч волейбольный	штук	4
6.	Мяч футбольный	штук	1
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	5
9.	Скамейка гимнастическая	штук	2
10.	Стенка гимнастическая	штук	4
11.	Мотоблок, гусеничная риставка, Приспособление для арезки лыжни	комплект	1

Методические материалы

Тренировочная работа организуется на основании данной Программы и проводится в течение 34 недель в году. Преимущественный возраст занимающихся 717 лет.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Содержание программы кружка «Легкая атлетика»

Актуальность программы.

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Федеральном проекте «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г., Концепции развития детскоюношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах ***федерального и регионального уровней***. Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к

своему здоровью. Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа актуальна ***для учащихся и их родителей***, так как занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему развитию подростков, мотивируют вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом. Программа ориентирована на формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Таким образом, **актуальность** данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Отличительные особенности программы и ее новизна.

Данная программа направлена на овладение учащимися основами занятия легкой атлетикой, как вида спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение должного уровня спортивных успехов, раннего профессионального самоопределения. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;
- *постоянного самоанализа*.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание

комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Воспитательный потенциал программы Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение назанятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

Цель программы: формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия легкой атлетикой.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными техниками выполнения легкоатлетических упражнений; изучение правил гигиены, питания и закаливания;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Адресат программы

Условия приёма детей

На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 7 до 17 лет, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности,

способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеети любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие.Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Срок и режим обучения

Данная программа рассчитана на 34 часа обучения. Срок обучения по программе 1 год. Занятия проходят с одной группой 1раз в неделю по 1 академических часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45минут).

Форма обучения очная.

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Предусматриваются следующие формы занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;
- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося.

При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает один уровень освоения:

- *стартовый уровень* (*1 год обучения)*.

На *стартовом уровне* происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укрепление их здоровья, воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками легкой атлетикой.

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

-историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений;

-историю развития Олимпийских игр;

-правила техники безопасности, оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;

-технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

-типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений. - основное содержание правил соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические контрольные упражнения (двигательные тесты).

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

Демонстрировать:

-правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

-с максимальной скоростью бегать на дистанцию 30, 60, 100 м в равномерном темпе 10-25 мин.

-стартовать из различных исходных положений.

-отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.

-преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

-прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

-метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка (1 час).

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Тема: Развитие легкой атлетики в России и за рубежом. История развития легкой атлетики в России. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Лучшие российские легкоатлеты.

1. Общая физическая подготовка (ОФП) (17 часов)

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и

воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными легкоатлетами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. *Строевые упражнения*. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления. *Общеразвивающие упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) ив движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприсяди. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12- минутный бег. Прыжки вдлину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Участие в эстафетах с элементами спортивных игр: ручного мяча, баскетбола, футбола, лапты.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) (17 часов)

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки по сигналу на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за линию» и т. п.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3 – 5^{o}. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Пробегание препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10– 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны»,«Сумей догнать» и т.п. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.

Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью,10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180^{o}). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10,
2х15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.);

«челночный» бег: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники бега.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков, или

юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые ипрыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа

«Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кросс с переменной скоростью. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробегание нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180^{o}. Прыжкивверх, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры:

«Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. Прыжки с места и с разбега.

Техническо-тактическая подготовка (4 часа)

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических действий в легкой атлетике: Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащихся основ техники бега, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки.

Практическая часть. Спринтерский бег от 30 до 60 м; бег на длинные дистанции до 1 км; специальные упражнения метателя (с воланами, набивными мячами, теннисными мячами); силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами). Упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений, наклоны вперёд сидя на полу; наклоны в разные стороны; размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке; упражнения в полушпагате, приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и прыжки- многоскоки; прыжки в длину.

Соревновательная подготовка (4 часов)

*Теоретическая часть***.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Анализ проведенных соревнований. Обсуждение результатов соревнований.

Практическая часть. Участие в соревнованиях по календарю.

Контрольные занятия (2 часа)

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Сдача контрольно-переводных нормативов и тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья учащихся.

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется посещением физкультурногодиспансера 1 раза в учебном году (октябрь).

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов) Восстановительные мероприятия

Основные восстановительные средства:

1.Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.

2.Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38^0 с добавлением «Хвойного экстракта»).

3.Парная баня – применять накануне «дня отдыха».

4.Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно – соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс- восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции. **Медико-гигиенические средства восстановления включают:**

-сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ) - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно- гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

-психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.

-особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтролизовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом стадионе, соответствующим санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по виду спорта лёгкая атлетика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

-Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

-Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

-Колодки стартовые

-Секундомер

-Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям легкой атлетикой.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);
- предоставление равных возможностей самореализации; - бережное и уважительное отношение к личности. В программе используются различные **педагогические технологии:**

Групповые технологии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

– организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

– распределение начальных действий и операций;

– взаимное общение учащихся в группе;

– обмен способами действия; – взаимопонимание;

– рефлексия.

Личностно – ориентированные технологии

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

– работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

– ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

Педагогика сотрудничества

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;
- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;
- творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;
- сотрудничество с родителями.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Организационно-методические указания по проведению воспитательной работы В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися. Ниже приводится примерный программный материал по воспитательной работе и психологической подготовке учащихся в форме плана основных мероприятий. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения. Главная цель воспитательной работы заключается в формировании высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая открывает большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой в воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания учащихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с тренировочными нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что его успех на занятиях зависит, прежде всего, от трудолюбия. Большое значение в процессе занятий с учащимися имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру- преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать

действительным заслугам учащегося. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение учащегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, в нем возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листовок, проведение походов и экскурсий, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Систематические занятия и выступления в спортивных показательных выступлениях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Здоровье сберегающие технологии

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект. Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры); психолого-педагогические технологии – они связанны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки); учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся. Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные формы и методы.

Формы:

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

Методы:

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.
- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;
- частично-поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;
- поисковые: самостоятельное решение проблем;
- соревновательные; - игровые.

Научно-методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки;
- методические рекомендации к практическим занятиям; - диагностические материалы;
- дидактические материалы.

Формы контроля и аттестации.

Проверка, контроль, учет знаний учащихся. Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

- вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
- текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом

занятии);

- промежуточная аттестация - участие учащихся в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.

Контроль сформированности умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов. Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе. Для проведения контроля и определения результатов обучения разработаны:

- нормативы (Таблица)
- положения о проведении соревнований.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому учащемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех учащихся. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

Оценочные материалы.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, учащихся по программе представлена в Таблице

Тест на развитие скоростных способностей.

Бег 30

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и
по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Бег 60 м

Проводится с целью определения скоростных качеств. Выполняется аналогично тесту №1, но применяется низкий старт.

Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 3 раза по 10 метров

На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание мяча весом 150 г (м.)

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идёт лучший результат.

Тест на развитие выносливости

Бег 1000 м

Выполняется с высокого старта. В забеге участвуют 7-10 человек. По команде

«На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Марш» бегут к линии финиша. Бегут по часовой стрелке.

Содержание программы кружка «Робототехника»

Цели

- заложить основы алгоритмизации и программирования с использованием робота DOBOT;
- научить использовать средства информационных технологий, чтобы проводить исследования и решать задачи в межпредметной деятельности;
- заложить основы информационной компетентности личности, т.е. помочь обучающемуся овладеть методами сбора и накопления информации, современных технологий, их осмыслением, обработкой и практическим применением через урочную, внеурочную деятельность, систему дополнительного образования, в том числе с закреплением и расширением знаний по английскому языку.
- повысить качество образования через интеграцию педагогических и информационных технологий. **Задачи курса:**
- научить программировать роботов на базе DOBOT; научить работать в среде программирования; *изучить основы программирования языка Python.*
- научить составлять программы управления;
- развивать творческие способности и логическое мышление обучающихся;
- развивать образное, техническое мышление и умение выразить свой замысел;
- развивать умения работать по предложенным инструкциям по управлению моделей;
- развивать умения творчески подходить к решению задачи;
- развивать применение знаний из различных областей знаний;

- развивать умения излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- получать навыки проведения физического эксперимента;
- получить опыт работы в творческих группах;
- ведение инновационной, научно-исследовательской, экспериментальной и проектной деятельности в области робототехники.

Планируемые результаты

Концепция курса предполагает внедрение инноваций в дополнительное техническое образование учащихся. Поэтому основными планируемыми результатами курса являются:

1. Развитие интереса учащихся к робототехнике;
2. Развитие навыков управления роботов и конструирования автоматизированных систем;
3. Получение опыта коллективного общения при конструировании.
4. Развитие интереса учащихся к программированию на языке Python.

Содержание программы

Введение (2 ч.) Поколения роботов. История развития робототехники.

Применение роботов. Развитие образовательной робототехники. Цели и задачи курса. Техника безопасности.

Знакомство с роботом Rotrics (12ч)

Робот Rotrics, робот манипулятор, 3D-принтер, лазерный гравер и ручка для рисования. Возможности Rotrics. Сменные модули 3D-принтер, Лазерный гравер и Фрезерный станок. Управление манипулятором с пульта. Управление мышью. Рисование объектов манипулятором. Выполнение творческого проекта, рисование картины.

Программирование в блочной среде (12ч)

Установка программного обеспечения. Системные требования. Интерфейс. Самоучитель. Панель инструментов. Палитра команд. Рабочее поле. Окно подсказок. Панель конфигурации. Пульт управления роботом. Первые простые программы. Передача и запуск программ. Тестирование робота. Блочная среда Blockly, Scratch.

Основы микроэлектроники (4 ч.)

Знакомство с устройствами Arduino.

Датчик касания (Touch Sensor, подключение и описание)

Датчик звука (Sound Sensor, подключение и описание)

Датчик освещенности (Light Sensor, подключение и описание)

Датчик цвета (Color Sensor, подключение и описание)

Датчик расстояния (Ultrasonic Sensor, подключение и описание) **Подготовка, защита проекта. (4 ч)**

Требования к знаниям и умениям учащихся

В результате обучения учащиеся должны ЗНАТЬ:

- правила безопасной работы;
- основные компоненты робота;
- конструктивные особенности различных модулей и механизмов;
- компьютерную среду, включающую в себя графический язык программирования;
- виды подвижных и неподвижных соединений; основные приёмы управления роботом;
- как передавать программы;
- как использовать созданные программы;
- самостоятельно решать технические задачи в процессе управления роботом (планирование предстоящих действий, самоконтроль, применять полученные знания, приёмы и опыт управления с использованием специальных элементов, и других объектов и т.д.);
- блочные программы на компьютере для различных роботов;
- корректировать программы при необходимости;
- демонстрировать технические возможности роботов; УМЕТЬ:
- работать с литературой, с журналами, с каталогами, в интернете (изучать и обрабатывать информацию);
- создавать действующие модели управления робота на основе Rotrics;
- создавать программы на компьютере в среде Blockly, Scratch;
- передавать (загружать) программы;
- корректировать программы при необходимости; демонстрировать технические возможности робота. **Содержание программы**

Робототехника как прикладная наука. Rotrics (14ч)

Способы и области перемещения роботов. Робототехника - техническая основой развития производства**.** Развитие образовательной робототехники. Цели и задачи курса. Техника безопасности. Rotrics. робот манипулятор, 3D-принтер, лазерный гравер и ручка для рисования. Возможности Rotrics. Рисование объектов манипулятором. Выполнение творческого проекта, выжигание картины.

Программирование на языке Python (14ч)

Python — высокоуровневый язык программирования общего назначения Установка программного обеспечения Python 3.9.5. Системные требования. Интерфейс. Самоучитель. Панель инструментов. Палитра команд. Рабочее поле. Окно подсказок. Панель конфигурации. Первые простые программы. Передача и запуск программ.

Основы микроэлектроники (4 ч.)

Программирование устройств Arduino на языке Python. Датчик касания, датчик звука, датчик освещенности, датчик цвета датчик расстояния **Подготовка, защита проекта. (4 ч)**

Требования к знаниям и умениям учащихся

В результате обучения учащиеся должныЗНАТЬ:

- правила безопасной работы;
- основные компоненты Rotrics;
- конструктивные особенности различных модулей и механизмов;
- компьютерную среду, включающую в себя графический язык программирования;
- виды подвижных и неподвижных соединений; основные приемы управления роботом;
- конструктивные особенности различных роботов;
- как передавать программы;
- как использовать созданные программы;
- самостоятельно решать технические задачи в процессе управления роботом (планирование предстоящих действий, самоконтроль, применять полученные знания, приемы и опыт управления с использованием специальных элементов, и других объектов и т.д.);
- блочные программы на компьютере для различных роботов;
- корректировать программы при необходимости;
- демонстрировать технические возможности роботов; УМЕТЬ:
- работать с литературой, с журналами, с каталогами, в интернете (изучать и обрабатывать информацию);
- создавать действующие модели управления робота на основе Rotrics;
- создавать программы на компьютере на языке Python;
- передавать (загружать) программы;
- корректировать программы при необходимости; демонстрировать технические возможности робота.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Компьютерный класс 10 ноутбуков

Манипулятор Rotrics DexARM all in one, робот манипулятор. Сменные модули, проектор

2. Информационное обеспечение. https://dobot.ru/support/learning_center

Формы контроля

Формами контроля деятельности по данной программе являются

- участие детей в проектной деятельности;
- участие в выставках;

• творческие конкурсы;

Текущая диагностика результатов обучения осуществляется систематическим наблюдением педагога за практической, творческой и поисковой работой детей.

В процессе обучения детей по данной программе отслеживаются три вида результатов:

• текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся в течение всего учебного года);

• промежуточные (проверяется уровень освоения детьми программы за полугодие);

• итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению материала всей программы).

Оценочные материалы

Способы оценивания достижений учащихся

Данный курс не предполагает промежуточной или итоговой аттестации учащихся. В процессе обучения учащиеся получают знания и опыт в области дополнительной дисциплины «Робототехника».

Оценивание уровня обученности школьников происходит по окончании курса, после выполнения и защиты индивидуальных проектов. Тем самым они формируют свое портфолио, готовятся к выбору своей последующей профессии, формируют свою политехническую базу.

Методические материалы

1. Описание форм проведения занятий

- Урок – лекция;
- Урок – презентация;
- Практическое занятие; Урок - соревнование; Выставка.
- Защита проекта

2.Основные методы обучения:

- *Познавательный* (восприятие, осмысление и запоминание учащимися нового материала с привлечением наблюдения готовых примеров, моделирования, изучения иллюстраций, восприятия, анализа и обобщения демонстрируемых материалов);
- *Метод проектов* (при усвоении и творческом применении навыков и умений в процессе разработки собственных моделей)
- *Систематизирующий* (беседа по теме, составление систематизирующих таблиц, графиков, схем и т.д.)
- *Контрольный метод* (при выявлении качества усвоения знаний, навыков и умений и их коррекция в процессе выполнения практических заданий) *Групповая работа* (используется при совместной разработке проектов)

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования

Образовательный процесс в системе дополнительного образования учащихся в нашей школе строится в сфере развивающего образования обеспечивая информационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, социализирующую, релаксационную функции. Система дополнительного образования детей в школе располагает социально-педагогическими возможностями по развитию творческих способностей обучающихся в области художественной, физкультурно-спортивной, технической деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования в нашей школе заключается в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования, помогает:

- обеспечивать непрерывность образования;
- развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностноориентированного образования;
- осуществлять воспитательные программы и программы социально-психологической адаптации ребёнка;
- развивать творческие способности личности и создавать условия для формирования опыта творческой самодеятельности ребёнка.

Включение дополнительного образования в систему деятельности школы позволяет более эффективно решать проблемы занятости детей в пространстве свободного времени, организовывать целесообразную деятельность ребёнка по саморазвитию и самосовершенствованию. Работа учащихся в системе ДО способствует углублению их знаний и развитию межпредметных связей в субъективной культуре ребёнка, построению целостной картины мира в его мировоззрении, формированию навыков общения со сверстниками, со старшими и младшими учащимися школы, способствует формированию ответственности и развитию познавательной активности.

Организуя дополнительное образование на базе школы, мы стремимся создать целостную систему подхода предоставить возможность восприятия мира в полной мере.

Школа находит в дополнительном образовании как источник гуманистического обновления педагогических средств, а в практике - широкий, культурный фон и резерв обновления основного образования; неограниченные возможности для воспитания, развития творческой одаренности, самоопределения, самореализации и саморазвития ребенка.

Дополнительное образование создает условия для самореализации не только детей, но и педагогов. Учитель получает возможность сделать выбор той или иной программы. Выход за узкие предметные рамки позволяет ему внести личностный

мотив, удовлетворить свои творческие и познавательные потребности, расширить профессиональную сферу.

Дополнительное образование способствует созданию активной жизненной среды, в которой развивается ребенок, формируется союз единомышленников - учителей, учащихся и их родителей. В дополнительном образовании возможно максимальное соответствие содержания и форм учебно-воспитательной деятельности интересам и потребностям учащихся, и это дает им возможность для самоутверждения и самореализации.

Нормативно-правовая основа учебного плана по дополнительному образованию.

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт;
- Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области;

Учебный план дополнительного образования составляется с учетом предельно допустимых нагрузок, определяемых в соответствии Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3172-14 и учтены гигиенические требования к условиям организации учебно-воспитательного процесса.

Учтены интересы обучающихся, запросы родителей, возможностей педагогического коллектива и материально- технической базы школы.

Цель разработки учебного плана:

1. Определить состав основных компонентов содержания дополнительного образования

(образовательных областей, образовательных программ)

2. Определить продолжительность обучения.
3. Определить недельную нагрузку обучающихся по уровням.

Выбор образовательных областей обусловлен принципом взаимообогащения школьного и дополнительного образования.

Дополнительные ставки педагога дополнительного образования при наличии годового учебного плана дополнительного образования устанавливаются в соответствии со штатным расписанием школы.

Особенности учебного плана.

При составлении учебного плана дополнительного образования учитывается, что занятия в объединениях дополнительного образования проходят во второй половине дня после основных уроков.

Основные функции дополнительного образования в МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области:

обучающая функция - в детских творческих объединениях каждый учащийся общеобразовательного учреждения имеет возможность удовлетворить (или развить) свои познавательные потребности, а также получить подготовку в интересующем его виде деятельности; **социализирующая функция** - занятия в кружках и секциях позволяют учащимся получить социально значимый опыт деятельности и взаимодействия, испытать
«ситуацию успеха», научиться самоутверждаться социально адекватными способами; **развивающая функция** - учебно-воспитательный процесс детских объединений дополнительного образования позволяет развить интеллектуальные, творческие и физические способности каждого ребёнка, а также подкорректировать некоторые отклонения в его развитии; **воспитывающая функция** - содержание и методика работы детских творческих объединения оказывают значительное влияние на развитие социально-значимых качеств личности, формирование коммуникативных навыков, воспитание у ребёнка социальной ответственности, коллективизма и патриотизма; **информационная функция** - в детских творческих объединениях каждый учащийся имеет возможность получить представление о мире, окружающем их во всем его многообразии, информацию о профессиях и их востребованности в наши дни, а также получить любую другую информацию, имеющую личную значимость для учащегося; **релаксационная функция** -в детских творческих объединениях каждый учащийся имеет возможность после уроков сменить характер деятельности, научиться организовывать свой досуг, плодотворно и с пользой для здоровья проводить свободное время в комфортной для себя обстановке.

Цели и задачи дополнительного образования.

Исходя из ведущей цели школы, ведущей целью дополнительного образования является:

- создание условий и механизма устойчивого развития системы дополнительного образования детей; обеспечение современного качества, доступности и эффективности дополнительного образования детей на основе сохранения

лучших традиций дополнительного образования по различным направлениям образовательной деятельности.

Для достижения данной цели деятельность в системе дополнительного образования организована по следующим направлениям:

- совершенствование содержания и педагогических технологий организации деятельности школьников в системе дополнительного образования;
- воспитание нравственных, преданных Отечеству школьников путем предоставления всем обучающимся возможностей для наиболее полного развития своих творческих способностей и интеллектуального потенциала.

Задачи, стоящие перед дополнительным образованием, для достижения данной цели:

- сохранение единого образовательного пространства на основе преемственности содержания основного и дополнительного образования детей;
- совершенствование содержания, организационных форм, методов и технологий дополнительного образования детей;
- поддержка учащихся с низкой мотивацией;
- помощь учащимся в выборе индивидуальной образовательной траектории и индивидуальной траектории развития творческого потенциала личности;
- использование интеграции, средств ИКТ для повышения эффективности и качества работы системы дополнительного образования.

Помимо этого, перед объединениями ДО ставятся разные цели на разных уровнях общего образования.

Приоритетные **цели дополнительного образования:**

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для адаптации учащегося в школьном коллективе;
- содействие в создании собственного пространства для общения;
- обеспечение социальных и педагогических условий для равного старта;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка.;
- создание условий для интеллектуального и духовного развития личности, его творческой самореализации;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству; профилактика асоциального поведения.
- создание условий социального и профессионального самоопределения.

Структура дополнительного образования

Художественное направление	Основной целью данного направления является: нравственное и художественно - эстетическое развитие личности ребенка в системе дополнительного образования. В ходе реализации программ данного направления решаются задачи развития у детей способности эстетического восприятия прекрасного, чувства радости и удовлетворения от выполненной работы, творческих способностей детей; способствование социальной адаптации обучающихся посредством приобретения профессиональных навыков и развития коммуникабельности при общении в коллективе. К программам художественного направления относятся: «Театральный кружок «Истоки»»
Техническое направление	**Цель Программы**: создание условий развития конструктивного мышления ребёнка средствами робототехники, формирование интереса к техническим видам творчества, популяризация инженерных специальностей. В первый год учащиеся проходят курс конструирования, построения механизмов с электроприводом, а также знакомятся с основами программирования контроллеров базового набора, основами теории автоматического управления. Изучают интеллектуальные и командные игры роботов. Техническое направление представлено следующим объединениями дополнительного образования: «Робототехника»
Физкультурно-спортивное направление	Программы физкультурно-спортивной направленности в системе физическое совершенствование учащихся, приобщение их к дополнительного образования ориентированы на здоровый образ жизни, воспитание спортивного резерва нации. В ходе реализации программ физкультурно-оздоровительного направления решаются задачи создания условий для развития физической активности учащихся с соблюдением гигиенических норм и правил; формирования ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу; организация межличностного взаимодействия учащихся на принципах успеха. Физкультурно-спортивное направление в школе представлено «Мини-футбол», «Лыжи», «Легкая атлетика».

Режим работы

Занятия учащихся в объединениях дополнительного образования проводятся с понедельника по субботу. Между занятиями в общеобразовательном учреждении и посещением объединений дополнительного образования имеется

перерыв не менее 45 минут. Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 1,5 часа, после 45-минутного занятия устанавливается перерыв 15 мин. для отдыха и проветривания помещений.

Распределение часов в объединениях по интересам расписано в учебном плане.

Во время подготовки общешкольных мероприятий работа объединений дополнительного образования осуществляется по особому графику с переменным составом учащихся. В период каникул работа объединений по интересам организуется по отдельному расписанию.

Формы организации детских объединений дополнительного образования

Занятия в объединениях дополнительного образования проводятся в форме лекций, занятий, практических работ, семинаров, конференций, игр, соревнований, экскурсий, походов в театр, прогулок, индивидуальных консультаций или бесед. В каникулярный период учебный процесс в объединениях по интересам продолжается в форме проведения поездок, экскурсий, посещения выставок, концертов и спортивных соревнований.

Программно–методическое обеспечение объединений дополнительного образования детей

Педагоги работают по программам, соответствующим предъявляемым к программам требованиям. Все программы рассмотрены на заседаниях педагогического совета и приняты к работе на педсовете.

Возраст учащихся, их количество в различных объединениях, сроки реализации программы, формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования отражены в рабочих программах и регламентируются Положением о дополнительном образовании детей МОУ СОШ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области.

Учебный план по реализации образовательной программы дополнительного образования Учреждения направлен на обеспечение доступности, эффективности и качества дополнительного образования, создание максимально благоприятных условий для раскрытия природных способностей ребенка, индивидуализации обучения, развития творческого потенциала личности школьников.

№	Название кружка	Форма занятий	Класс	День недели	Направление	Начало занятий
1	«Театральный кружок «Истоки»»	групповая	5-11	вторник	Художественное	15.25-16.10

2	«Мини-футбол»	групповая	5-11	среда	Спортивное	16.10-17.40
3	«Легкая атлетика»	групповая	5-11	вторник	Спортивное	16.10-16.55
4	«Лыжные гонки»	групповая	5-11	вторник	Спортивное	16.55-17.40
5	«Робототехника»	групповая	5-11	среда	Техническое	15.25-16.10

Календарный график дополнительного образования

Образовательная деятельность в дополнительном образовании осуществляется через различные объединения детей по интересам. Это кружки, студии, секции, театры, отряды и др.

При этом основным способом организации деятельности детей является их объединение в ***учебные группы,*** т.е. группы учащихся с общими интересами, которые совместно обучаются по единой образовательной программе в течение учебного года. Учебная группа (в той или иной ее разновидности) является основным способом организации деятельности детей практически в любом из видов детских объединений.

В них могут заниматься дети от 9 до 18 лет. Каждый ребенок может заниматься в одной или нескольких группах.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая текущего года. В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом учащихся;
- продолжаться в форме поездок, туристических походов и т.п.
- проводиться на базе специальных учебных заведений и предприятий с целью профориентации подростков.

В период школьных каникул учебные группы работают по специальному расписанию, занятия могут быть перенесены на дневное время; Комплектование учебных групп начинается в сентябре.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях разного профиля, предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля.

Занятия детей в системе дополнительного образования могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы. Между учебными

занятиями и посещением объединений дополнительного образования детей должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Деятельность детей осуществляется по группам, индивидуально или всем составом объединения, как в одновозрастных, так и в разновозрастных объединениях по интересам (клубы, студии, театр и т.п.), в которых могут заниматься учащиеся в возрасте от 9 до 18 лет. В работе объединений могут принимать участие родители, без включения в списочный состав и по согласованию с педагогом.

Продолжительность одного занятия зависит также от возраста обучающихся. Можно рекомендовать следующую продолжительность учебного занятия (с поправкой на то, в какой день недели проходит занятие – в обычный учебный день после уроков или в выходной):

- для младших школьников – от 45 часа до 1.5 часов;
- для школьников среднего и старшего возраста – от 1,5 до 2-х часов.

В зависимости от специфики объединений возможно уменьшение или увеличение продолжительности одного занятия, что должно особо оговариваться в программе педагога. «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования…» рекомендуют разный режим занятий детей в объединениях различного профиля.

Условия реализации образовательной программы дополнительного образования

Развитие системы дополнительного образования детей зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, материальнотехнического, программно-методического, психологического характера.

Организационно-педагогические условия направлены на развитие системы дополнительного образования детей в Учреждении и способствуют созданию единого воспитательного и образовательного пространства. Для этого ежегодно анализируется социокультурная ситуация, учитываются интересы и потребности детей и их родителей (законных представителей) в дополнительном образовании. Важно также учесть особенности Учреждения, его приоритетные направления работы, основные задачи, которые оно призвано решать, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Данные условия способствуют возможности взаимопроникновения, интеграции основного и дополнительного образования детей.

Занятия проходят в следующих формах организации образовательного процесса (в зависимости от содержания программы): индивидуальные, групповые, массовые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые и ролевые игры, тренинги, выполнение самостоятельной работы, концерты,

выставки, творческие отчеты, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Срок освоения программы (количество недель, месяцев, лет) определяется содержанием программы и обеспечивает возможность достижения планируемых результатов. Периодичность и продолжительность занятий определяется содержанием программы.

Прием детей в объединения осуществляется по желанию обучающихся (родителей (законных представителей)).

Обучение ведется в соответствии с календарным ученым графиком и учебным планом дополнительного образования.

В МОУ им. И.С.Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области созданы необходимые условия для организации дополнительного образования:

Кадровые условия – направлены на профессиональный рост педагогов дополнительного образования. Поддерживается творческое сотрудничество педагогов дополнительного образования с учителями-предметниками, классными руководителями, совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, дидактических, общекультурных).

Психологические условия направлены на создание комфортной обстановки, и, в частности, в рамках дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагога. Об успехах в области дополнительного образования Учреждения информируются все участники образовательных отношений.

Материально-технические условия обеспечивают:

- возможность достижения обучающимися определенных результатов;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм, требований пожарной и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников.

Кабинеты Учреждения оборудованы мультимедийным оборудованием, компьютерами, обеспечивающими информационную среду для эксперимента и наглядной деятельности, имеющие выход в сеть «Интернет».

Для занятий по художественной направленности имеется актовый зал, кабинет хореографии оснащен необходимыми материалами.

Спортивный зал включает набор спортивного инвентаря: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, скакалки, сетка волейбольная, маты, канат, скамейки, а также спортивные комплексы для лазания, подтягивания.

Актовый зал имеет оборудование для проведения массовых мероприятий: микрофоны, колонки, ноутбук, микрофонные стойки.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524456

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен С 05.02.2026 по 05.02.2027