

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа» г. Весьегонск

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол N-1 от « 31» августа 2023г.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ВСШ»:  
Богатынин А.Н.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Полватлон»**

**МУ ДО «ВСШ» 2023-2024уч.год.**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Общий объем программы в часах: 108 часов  
Возраст обучающихся: 7-12лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Уровень: начальный  
Автор: тренер – преподаватель Смирнова О.В.

Reg. № \_\_\_\_\_

г. Весьегонск  
2023г

## Информационная карта программы

|   |   |
|---|---|
| <b>Наименование программы</b>                     | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон»  |
| <b>Направленность</b>                             | физкультурно-спортивная   |
| <b>Разработчик программы</b>                      | тренер – преподаватель Смирнова О.В.  |
| <b>Общий объем часов по программе</b>             | <u>108</u> часов  |
| <b>Форма реализации</b>                           | очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы   |
| <b>Целевая категория обучающихся</b>              | Обучающиеся в возрасте <u>7-12лет</u> лет   |
| <b>Аннотация программы</b>                        | <p>Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к виду спорта «Полиатлон»</p> <p>Методика программы состоит в развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков и как нельзя лучше приспособлено для развития в учреждениях дополнительного образования и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.</p>   |
| <b>Планируемый результат реализации программы</b> | <p>По итогам обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• теоретические сведения о полиатлоне о влиянии физических упражнений на самочувствие;</li> <li>• ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;</li> <li>• улучшат общую физическую подготовку;</li> <li>• освоят упражнения СФП;</li> <li>• улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;</li> <li>• освоят технику бега на средние и длинные дистанции;</li> <li>• научатся метать мяч;</li> <li>• научатся передвигаться на лыжах.</li> <li>• понимать цель выполняемых действий;</li> <li>• выполнять действия, руководствуясь</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>инструкцией тренера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• координировать взаимодействие с партнёрами в игре;</li> <li>• характеризовать основные физические качества;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.</li> <li>• задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;</li> <li>• приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;</li> <li>• будут уметь организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.</li> </ul> |
|--|--|

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы** – «Полиатлон». Данная программа направлена на обучение детей 7-12лет с целью пробудить у обучающихся интерес к виду спорта «Полиатлон». Занятие полиатлоном содействует умственному и физическому развитию, способствует сохранению и укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение и решает вопросы военно-патриотического воспитания. Умение быстро и неутомимо бегать, быть сильным, далеко и точно метать гранату, хорошо плавать и метко стрелять просто необходимо будущему воину. Программа направлена на формирование таких необходимых человеку качеств, как решительность, целеустремленность, самостоятельность, умение владеть собой, быстрая реакция и эффективное мышление при решении таких задач в условиях больших физических нагрузок и соревновательной борьбы. Обучение по

данной программе создает благоприятные условия для совершенствования психологических и морально - волевые качеств.

### **Актуальность программы**

Важной задачей стоит сохранение здоровья граждан страны, в том числе и молодого поколения. Стране нужны здоровые, крепкие физически молодые люди, поэтому здоровье молодежи, ее готовность к высокопроизводительному труду и защите Родины являются сегодня одним из важнейших показателей эффективности спортивной работы.

Отличительными особенностями полиатлона являются: доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься этим видом спорта лицам различного возраста, пола и интересов.

В настоящее время полиатлон как вид спорта получил большое распространение в России. Занятие полиатлоном является эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, воспитания основных физических качеств: выносливости, ловкости, силовой подготовки. Люди, занимающиеся полиатлоном, хорошо развиты физически, обладают хорошим здоровьем и высоким уровнем функциональных возможностей. Кроме того, полиатлон является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития психических и физических качеств ребенка.

Современная молодёжь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями. Именно полиатлон решает данные задачи.

**Цель реализации программы:** создание условий для гармоничного физического развития детей, разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- освоить технику бега;
- освоить начальные легкоатлетические упражнения;
- изучить и совершенствовать технику передвижения на лыжах (классический стиль);
- познакомить с необходимым минимумом, теоретических знаний.

#### **Развивающие:**

- обучать воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развивать эмоционально- ценностный и коммуникативный опыт;

- приобщать к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучать детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развивать эмоциональные сферы личности, повышать уверенность в себе, формировать позитивную самооценку.

#### **Воспитательные:**

- формировать общую культуру личности, которая способна адаптироваться в современном обществе;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества;
- воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- воспитывать стремление к саморазвитию;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- вырабатывать организаторские навыки, уметь вести себя в коллективе.

**Новизна программы,** в отличие от существующих программ по полиатлону, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон», реализуемая на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» г.Весьегонск, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется: линейное освоение обучающимся предлагаемого курса; методика индивидуального подхода к каждому обучающемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности, индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса; подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающихся на занятии.

Система диагностирования результатов обучения и воспитания, дающей возможность определить уровень эффективности и результативности освоения учебного материала, а также уровень достижений обучающихся.

Адаптация под требования, предъявляемые к дополнительному образованию, учёте возможностей по материально-техническому оснащению.

### **Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения для гармоничного физического развития детей, разносторонней физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся, личностного и познавательного развития детей, привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что в ходе ее реализации обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-12 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к избранному виду спорта.

**Количество обучающихся в группе**– 15 человек.

**Форма обучения:** учебно-тренировочное занятие.

**Уровень программы:** начальный.

**Форма реализации образовательной программы:** очная.

**Организационная форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

***По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:***

- *словесный*–беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ, просмотр видеofilьмов и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

***По степени активности познавательной деятельности обучающихся:***

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

– *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

– *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

***По логичности подхода:***

– *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

***По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:***

– *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;

– метод проблемного обучения;

– метод дизайн-мышления;

– метод проектной деятельности.

***Возможные формы проведения занятий:***

– на этапе изучения нового материала – объяснение, рассказ, демонстрация;

– на этапе практической деятельности – учебно-тренировочное занятие;

– на этапе освоения навыков – учебно-тренировочное занятие;

– на этапе проверки полученных знаний – контрольные нормативы.

***Ожидаемые результаты:***

***Личностные результаты:***

– критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;

– осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;

– развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;

– развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;

– воспитание чувства справедливости, ответственности;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

– освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;

– приобретут стойкий интерес к избранному виду спорта;

– умение организовать свое свободное время, активный отдых с родителями и друзьями, пропагандирующий здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение ставить цель, планировать достижение этой цели;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- способность адекватно воспринимать оценку педагога и сверстников;
- умение различать способ и результат действия;
- умение в сотрудничестве ставить новые учебные задачи;
- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- *Познавательные универсальные учебные действия:*
- умение осуществлять поиск информации;
- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- умение строить логические рассуждения в форме связи простых суждений об объекте;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*
- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функции участников, способов взаимодействия;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

**универсальные компетенции:**

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;



– способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

#### **предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:

- теоретические сведения о полиатлоне о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять упражнения СФП;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:

- техникой бега на средние и длинные дистанции;
- метать мяч;
- передвигаться на лыжах.

### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере полиатлона.
2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере полиатлона.
3. Готовность к продолжению обучения в сфере полиатлона – определяется как готовность к сдаче контрольных нормативов.

### **Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит без отметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного

анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде выполнения проверочных заданий.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, соревнование.

**Итоговая аттестация** – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения в конце учебного года.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

### Критерии оценивания сформированности компетенций

| Уровень                              | Описание поведенческих проявлений  |
|--------------------------------------|--|
| 1 уровень - недостаточный            | Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.   |
| 2 уровень – развивающийся            | Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.  |
| 3 уровень – опытный пользователь     | Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.  |
| 4 уровень – продвинутый пользователь | Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.  |
| 5 уровень – мастерство               | Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка. |

Таблица 2

### Критерии оценивания уровня освоения программы

| Уровни освоения программы          | Результат  |
|------------------------------------|--|
| Высокий уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт                           |
| Средний уровень освоения программы | Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки |
| Низкий уровень освоения программы  | Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям                                |

## 2. Содержание программы

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон»

| № п/п    | Название раздела, модуля, темы  | Количество часов |          |            |
|----------|---------------------------------|------------------|----------|------------|
|          |                                 | Всего            | Теория   | Практика   |
| <b>1</b> | <b>Теоретическая подготовка</b> | <b>3</b>         | <b>3</b> |            |
| <b>2</b> | <b>Практические занятия</b>     | <b>105</b>       |          | <b>105</b> |
| 2.1      | Общая физическая подготовка     | <b>64</b>        |          | <b>64</b>  |

|     |                                   |            |          |            |
|-----|-----------------------------------|------------|----------|------------|
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | <b>22</b>  |          | <b>22</b>  |
| 2.3 | Техническая подготовка            | <b>16</b>  |          | <b>16</b>  |
| 2.4 | Контрольные испытания             | <b>3</b>   |          | <b>3</b>   |
|     | <b>Итого</b>                      | <b>108</b> | <b>3</b> | <b>105</b> |

**2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Полиатлон»

| № п/п      | Наименование раздела, модуля, темы                                    | Кол-во часов, всего | в том числе |            | Форма аттестации/ контроля  |
|------------|---|---------------------|-------------|------------|---|
|            |   |                     | теория      | практика   |   |
| <b>1</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>                                       | <b>3</b>            | <b>3</b>    |            |   |
| <b>1.1</b> | Физкультурно-спортивное многоборье.<br>Полиатлон (зимнее и летнее)    | 0,5                 | 0,5         |            | -участие в беседе;<br>-краткий пересказ учебного материала;<br>- семинары;<br>-устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам |
|            | Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха.    | 0,5                 | 0,5         |            |   |
|            | Краткие сведения о строении и функциях организма                      | 0,5                 | 0,5         |            |   |
|            | Влияние физических упражнений на организм занимающихся                | 0,5                 | 0,5         |            |   |
|            | Основы техники спортивных видов полиатлона                            | 0,5                 | 0,5         |            |   |
|            | Правила соревнований видам спорта                                     | 0,5                 | 0,5         |            |   |
| <b>2</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>105</b>          |             | <b>105</b> |   |
| <b>2.1</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                    | <b>64</b>           |             | <b>64</b>  | -контрольные нормативы по общей физической подготовке.<br>- врачебный контроль  |
| 2.1.1      | ▪ подвижные игры и эстафеты,  | 20                  |             | 20         |   |
| 2.1.2      | ▪ спортивные игры,  | 20                  |             | 20         |   |
| 2.1.3      | ▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения,    | 25                  |             | 25         |   |
| 2.1.4      | ▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс) | 22                  |             | 22         |   |
| <b>2.2</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                              | <b>22</b>           |             | <b>22</b>  | контрольные нормативы и упражнения<br>-текущий  |
| 2.2.1      | ▪ упражнения для развития силы  | 5                   |             | 5          |   |

|            |  |            |          |            |  |
|------------|--|------------|----------|------------|--|
| 2.2.2      | ▪ упражнения для развития быстроты,  | 5          |          | 5          | контроль   |
| 2.2.3      | ▪ упражнения для развития равновесия, гибкости   | 5          |          | 5          |  |
| 2.2.4      | ▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств,   | 5          |          | 5          |  |
| 2.2.5      | ▪ упражнения для развития специальной выносливости.  | 2          |          | 2          |  |
| <b>2.3</b> | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>16</b>  |          | <b>16</b>  |  |
| 2.3.1      | ▪ техника лыжных классических ходов(попеременный одношажный, четырехшажный, бесшажный, одновременный одношажный, бесшажный.<br>▪ техника коньковых ходов | 10         |          | 10         | -контрольные упр.,<br>- нормативы и контрольные тренировки.<br>-текущий контроль |
| 2.3.2      | ▪ техника бега (на короткие, средние и длинные дистанции)  | 3          |          | 3          |  |
| 2.3.3      | ▪ техника метания мяча.  | 3          |          | 3          |  |
| <b>2.4</b> | <b>Контрольные испытания</b>   | <b>3</b>   |          | <b>3</b>   | -протокол соревнований промежуточный, итоговый                                   |
|            | <b>Итого</b>   | <b>108</b> | <b>3</b> | <b>105</b> |  |

### 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Полиатлон»

| № п/п      | Наименование раздела, модуля, темы                                 | Кол-во часов, всего | Содержание занятия   |
|------------|--|---------------------|--|
| <b>1</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>                                    | <b>3</b>            |  |
| <b>1.1</b> | Физкультурно-спортивное многоборье.<br>Полиатлон (зимней и летней) | 0,5                 | Что такое полиатлон. История развития. Виды спорта входящие в полиатлон.   |
|            | Гигиена тренировочных занятий, закаливание, режим питания, отдыха. | 0,5                 | Что такое гигиена тренировочных занятий, зачем нужно закаливание, как соблюдать режим питания, для чего нужен отдых. |
|            | Краткие сведения о строении и функциях организма                   | 0,5                 | Строение организма: скелет, мышцы, внутренние органы, части тела.  |
|            | Влияние физических   | 0,5                 | Как влияют физические упражнения на  |

|            |   |            |   |
|------------|---|------------|---|
|            | упражнений на организм занимающихся                                   |            | организм, в чем польза занятий спортом.   |
|            | Основы техники спортивных видов полиатлона                            | 0,5        | Основы техники спортивных видов полиатлона пулевая стрельба, силовая подготовка, лыжные гонки, легкая атлетика.   |
|            | Правила соревнований по видам спорта                                  | 0,5        | Правила соревнований по полиатлону.   |
| <b>2</b>   | <b>Практические занятия</b>   | <b>105</b> |   |
| <b>2.1</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                                    | <b>64</b>  |   |
| 2.1.1      | ▪ подвижные игры и эстафеты,  | 20         | Эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры в командах, с предметами   |
| 2.1.2      | ▪ спортивные игры,  | 20         | Волейбол, футбол, ручной мяч  |
| 2.1.3      | ▪ общеразвивающие (с предметами и без), акробатические упражнения,    | 25         | Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, в движении, со скакалками, в парах, кувырки, лазания, переползания, прыжки и т.д.  |
| 2.1.4      | ▪ легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, л/а кросс) | 22         | Методика обучения бега на короткие дистанции<br>Комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера<br>Бег на средние дистанции Обучение бега по прямой с постоянной скоростью; Обучение технике бега по повороту  |
| <b>2.2</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                              | <b>22</b>  |   |
| 2.2.1      | ▪ упражнения для развития силы  | 5          | - общеразвивающие упражнения без предметов (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног);<br>- общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями);<br>- упражнения на снарядах: на перекладине – подтягивание, переворот, в упор, висы;<br>- акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, мостик, упражнения на гибкость; |
| 2.2.2      | ▪ упражнения для развития быстроты,                                   | 5          | - прыжковые упражнения: в высоту с места, выпрыгивания, перепрыгивания, в длину с места, тройной с места;<br>- спортивные игры, подвижные игры;   |
| 2.2.3      | ▪ упражнения для развития равновесия, гибкости                        | 5          | - упражнения на гимнастической стенке;<br>- специальные упражнения на гибкость на матах.  |
| 2.2.4      | ▪ упражнения для развития скоростно-силовых качеств,                  | 5          | - упражнения с резиновыми амортизаторами;<br>- упражнения на специальных тренажерах;  |

|              |  |            |   |
|--------------|--|------------|---|
| 2.2.5        | ▪ упражнения для развития специальной выносливости.  | 2          | - упражнения с резиновыми амортизаторами;<br>- упражнения на специальных тренажерах;  |
| <b>2.3</b>   | <b>Техническая подготовка</b>  | <b>16</b>  |   |
| 2.3.1        | ▪ техника лыжных классических ходов(попеременный одношажный, четырехшажный, бесшажный, одновременный одношажный, бесшажный.<br>▪ техника коньковых ходов | 10         | Скользкий шаг<br>Попеременный двухшажный классический ход<br>Попеременный четырехшажный классический ход<br>Одновременный бесшажный классический ход<br>Одновременный одношажный классический ход   |
| 2.3.2        | ▪ техника бега (на короткие, средние и длинные дистанции)  | 3          | <i>Техника высокого старта и стартового ускорения</i>   |
| 2.3.3        | ▪ техника метания мяча.  | 3          | Обучение техники метания:<br>броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из различных и.п., стоя лицом и боком в–сторону метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, вперед-вверх; снизу вверх на заданную, и максимальную высоту;<br>ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера и различных–движений после броска вверх;<br>метание мяча 150 г на дальность: с места, с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега по–коридору 10 м и на заданное расстояние;<br>метание теннисного мяча на дальность отскока от стены: с места, с шага, с двух шагов,–с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 8-10 м; |
| <b>2.4</b>   | <b>Контрольные испытания</b>   | <b>3</b>   | Выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков,   |
| <b>Итого</b> |  | <b>108</b> |   |

#### 2.4. Календарный учебный график реализации программы

| Год обучения | Название раздела, модуля, темы  | Количество часов |        |          | Количество учебных |      | Даты начала и окончания | Продолжительность каникул |
|--------------|---|------------------|--------|----------|--------------------|------|-------------------------|---------------------------|
|              |   | все го           | теория | практика | недель             | дней |                         |                           |
| 1            | <b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Полиатлон»</b> | 108              | 3      | 105      | 36                 | 108  | 01.09.23<br>31.05.24    |                           |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

### **3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Полиатлон»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе Муниципального учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» г. Весьегонск

Для занятий необходимо помещение – спортивный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

| №<br>п/п  | Наименование   | Количество,<br>шт. |
|-----------|--|--------------------|
| <b>1.</b> | <b>Профильное оборудование</b>                           |                    |
| 1.1       | Спортивный зал, стадион                                  |                    |
| 1.2       | Лыжный инвентарь   |                    |
| 1.3       | Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные. |                    |
| 1.4       | Скакалки   |                    |
| 1.5       | Аптечка медицинская                                      |                    |
| 1.6       | Секундомер   |                    |
| 1.7       | Винтовка пневматическая МР-61                            |                    |
| 1.8       | Тренажеры силовые  |                    |
| 1.9       | Маты гимнастические                                      |                    |
| 1.10      | Мячики для метания                                       |                    |
|           |  |                    |

#### **3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы**

##### **Для педагога**

1. Кейно А.Ю., Грицков П.М., Сычёв А.В. / «Полиатлон» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - г. Рязань, 2008 г. – 98 с.
2. Насонова А.А., Тышлер Д.А., Митрофанов А.В., Коликов М.Б., Хайдуров Е.Л. / «Пулевая стрельба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ



- олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства - М.: Советский спорт, 2005 г. -204 с.
3. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. / «Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2006 г. – 216 с.
  4. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – Москва: Физкультура и спорт, 1995 г. – 38 с.
  5. Столов И.И., Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Зеличенев В.Б. / «Лёгкая атлетика. Многоборье» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2005 г. – 112 с.
  6. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей - Учебное пособие Краснодар, 1999, - 71 с.
  7. К16 Каклимов А.Ф., Бомин В.А., Шохирев В.В. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: Ирк.фил. РГУФКСиТ, 2010 -157 с.

### **Для обучающегося ,родителей**

1. Под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М.: «Просвещение» 1991
2. Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур ; иллюстрации Анастасии Балатенышевой и Анастасии Холодиловой. – 2-е издание. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015 . – 74, [2] с. : цв. ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).
3. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / В. И. Малов. – Москва : Вече, 2012. – 431 с. : ил., портр. – (100 великих).
4. Ярцева, Е. Бег и ходьба / Евгения Ярцева ; [иллюстрации В. Ермолаев]. – Москва : ИД Мещерякова, 2012. – 62 с. : ил. – (Энциклопедия олимпийских игр).

### **3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

#### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует тренер-преподаватель МУ ДО «ДЮСШ», имеющий среднее профессиональное или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с детьми и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

#### **3.5 Методическое обеспечение**

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

Работа с обучающимися построена следующим образом: -сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ; - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение).

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна.

### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

**Приемы образовательной деятельности:**

- соревнования и конкурсы,
- наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

**Основные образовательные процессы:** решение учебных задач на базе современного оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью и разрешения проблемных ситуаций; соревнования и конкурсы, подвижные игры, групповые занятия.

### **Основные формы деятельности:**

- познание и учение: учебно-тренировочное занятие.
- общение: **Прямое** - личный контакт, при общении необходимо визуальное восприятие друг друга. **Вербальное** - общение посредством речи. **Групповое** - общение между тремя и более людьми.
- труд: уборка инвентаря после занятий, места занятий.

### **Форма организации учебных занятий:**

- лекция;
- соревнование;

### **Типы учебных занятий:**

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

**Диагностика эффективности образовательного процесса** осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей у обучающихся: стартовый контроль проводится в начале освоения программы с целью определения исходного уровня знаний и умений, текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) – осуществляется педагогом в форме наблюдений, итоговый контроль осуществляется в конце учебного года, метапредметные и личностные результаты отслеживаются путём наблюдения и опроса во время учебной и соревновательной деятельности.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: выполнения тестовых упражнений по определению уровня освоенных навыков, а также теоретического теста (контрольные вопросы) для определения объёма освоенных теоретических знаний.

### **Контрольно – переводные нормативы по СФП**

| Контрольные упражнения                   | Мальчики | Девочки |
|--|----------|---------|
|  | 2-й год  |         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |          |         |
| Бег 30 м, с (8-9 лет)                    | 7.0      | 7,2     |
| Бег 60 м, с (10-12 лет)                  | 11.0     | 12,2    |
| Бег 1000 м (8-9 лет)                     | 6,20     | 7,30    |
| (10-12 лет)                              | 5.20     | 6.30    |

|  |       |       |
|--|-------|-------|
| Подъем туловища из положения лежа на спине | 20    | 15    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа     | 10    | 8     |
| Подтягивание                               | -     |       |
|  |       |       |
| <b>Спортивно-техническая подготовка</b>    |       |       |
| Оценка техники передвижения на лыжах       | +     | +     |
| Лыжная гонка 1 км                          | 8.00  | 8.40  |
| Лыжная гонка 3км                           | зачет | зачет |

### Контрольно- переводные нормативы по ОФП.

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 6-10 лет

| №  | Контрольные упражнения  | Возраст (лет) | Уровень  |           |         |         |           |         |
|----|---|---------------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
|    |   |               | мальчики |           |         | девочки |           |         |
|    |   |               | низкий   | средний   | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1. | Бег 30м (сек)   | 6             | 7,8      | 7,5-7,6   | 6,0     | 7,6     | 7,5-7,9   | 7,0     |
|    |   | 7             | 7,5      | 7,3-6,2   | 5,6     | 7,6     | 7,5-6,4   | 6,0     |
|    |   | 8             | 7,1      | 7,0-6,0   | 5,6     | 7,3     | 7,2-6,2   | 6,0     |
|    |   | 9             | 6,8      | 6,7-5,7   | 5,6     | 7,0     | 6,9-6,0   | 5,9     |
|    |   | 10            | 6,6      | 6,5-5,6   | 5,4     | 6,6     | 6,5-5,9   | 5,2     |
| 2. | Челночный бег 3x10м (сек)   | 6             | 11,4     | 10,9-10,4 | 10      | 11,9    | 11,4-11,7 | 10,3    |
|    |   | 7             | 11,2     | 10,8-10,3 | 9,9     | 11,7    | 11,3-10,6 | 10,2    |
|    |   | 8             | 10,4     | 10,0-9,5  | 9,1     | 11,2    | 10,7-10,1 | 9,7     |
|    |   | 9             | 10,2     | 9,9-9,3   | 8,8     | 10,8    | 10,3-9,7  | 9,3     |
|    |   | 10            | 9,9      | 9,5-9,0   | 8,6     | 10,4    | 10,0-9,5  | 9,1     |
| 3. | Прыжок с места (м)  | 6             | 100      | 110-125   | 145     | 80      | 105-125   | 140     |
|    |   | 7             | 100      | 115-135   | 155     | 85      | 110-130   | 150     |
|    |   | 8             | 110      | 125-145   | 165     | 90      | 125-140   | 155     |
|    |   | 9             | 120      | 130-150   | 175     | 110     | 135-150   | 160     |
|    |   | 10            | 130      | 140-160   | 185     | 120     | 140-150   | 170     |
| 4. | Поднимание туловища (1м)  | 6             | 17-20    | 20-22     | 23-26   | 14-16   | 17-19     | 20-25   |
|    |   | 7             | 19-21    | 22-24     | 26-30   | 15-17   | 18-20     | 21-28   |
|    |   | 8             | 20-21    | 23-25     | 26-35   | 15-17   | 19-21     | 22-30   |
|    |   | 9             | 24-26    | 25-30     | 31-38   | 20-23   | 25-26     | 27-34   |
|    |   | 10            | 25-27    | 26-32     | 32-42   | 21-24   | 26-27     | 28-36   |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя (см)  | 6             | 1        | 2-4       | 8       | 1       | 5-8       | 11      |
|    |   | 7             | 1        | 3-5       | 9       | 2       | 6-9       | 12,5    |
|    |   | 8             | 1        | 3-5       | 7,5     | 2       | 5-8       | 11,5    |
|    |   | 9             | 1        | 3-5       | 7,5     | 2       | 6-9       | 13,5    |
|    |   | 10            | 2        | 4-6       | 8,5     | 3       | 7-10      | 11,0    |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине (м; раз), на низкой перекладине из виса лежа (д; раз) | 6             | 1        | 2         | 3       | 1       | 2-4       | 9       |
|    |   | 7             | 1        | 2-3       | 4       | 2       | 4-8       | 12      |
|    |   | 8             | 1        | 2-3       | 4       | 3       | 6-10      | 14      |
|    |   | 9             | 1        | 3-4       | 5       | 3       | 7-11      | 16      |
|    |   | 10            | 1        | 3-4       | 5       | 4       | 8-13      | 18      |

Нормативы для определения уровня физической подготовленности учащихся 11-14 лет

| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | Уровень  |         |         |         |         |         |  |
|---|------------------------|---------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
|   |                        |               | мальчики |         |         | девочки |         |         |  |
|   |                        |               | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |  |
|   |                        |               |          |         |         |         |         |         |  |

|    |   |    |       |         |       |       |         |       |
|----|---|----|-------|---------|-------|-------|---------|-------|
| 1. | Бег 30м (сек)   | 11 | 6,3   | 6,1-5,5 | 5,0   | 6,4   | 6,3-5,7 | 5,1   |
|    |   | 12 | 6,0   | 5,8-5,4 | 4,9   | 6,2   | 6,0-5,4 | 5,0   |
|    |   | 13 | 5,9   | 5,6-5,2 | 4,8   | 6,3   | 6,2-5,5 | 5,0   |
|    |   | 14 | 5,8   | 5,5-5,1 | 4,7   | 6,1   | 5,9-5,4 | 4,9   |
| 2. | Челночный бег 3x10м (сек)   | 11 | 9,7   | 9,3-8,8 | 8,5   | 10,1  | 9,7-9,3 | 8,9   |
|    |   | 12 | 9,3   | 9,0-8,6 | 8,3   | 10,0  | 9,6-9,1 | 8,8   |
|    |   | 13 | 9,3   | 9,0-8,6 | 8,3   | 10,0  | 9,5-9,0 | 8,7   |
|    |   | 14 | 9,0   | 8,7-8,3 | 8,0   | 9,9   | 9,4-9,0 | 8,6   |
| 3. | Прыжок в длину с места (см)   | 11 | 140   | 160-180 | 195   | 130   | 150-175 | 185   |
|    |   | 12 | 145   | 165-180 | 200   | 135   | 155-175 | 190   |
|    |   | 13 | 150   | 170-190 | 205   | 140   | 160-180 | 200   |
|    |   | 14 | 160   | 180-195 | 210   | 145   | 160-180 | 200   |
| 4. | Поднимание туловища (1м)  | 11 | 30-32 | 34-36   | 38-46 | 25-28 | 29-30   | 32-40 |
|    |   | 12 | 31-33 | 35-37   | 39-47 | 26-28 | 30-31   | 33-41 |
|    |   | 13 | 34-35 | 36-39   | 40-49 | 27-30 | 32-33   | 34-42 |
|    |   | 14 | 35-36 | 37-40   | 41-50 | 31-32 | 34-35   | 36-43 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя (см)  | 11 | 2     | 4-5     | 7     | 4     | 8-10    | 15    |
|    |   | 12 | 2     | 4-5     | 7     | 5     | 9-11    | 16    |
|    |   | 13 | 2     | 5-7     | 10    | 6     | 10-12   | 18    |
|    |   | 14 | 3     | 7-9     | 12    | 7     | 12-14   | 20    |
| 6. | Полтягивания на высокой перекладине (М; раз), на низкой перекладине из виса лежа (Д; раз) | 11 | 1     | 4-5     | 6     | 4     | 10-14   | 19    |
|    |   | 12 | 1     | 4-6     | 7     | 4     | 11-15   | 20    |
|    |   | 13 | 1     | 5-6     | 8     | 5     | 12-15   | 19    |
|    |   | 14 | 2     | 6-7     | 9     | 5     | 13-15   | 17    |

### Теоретический тест

#### Вопрос 1

Полиатлон-это ...

Варианты ответов

- совокупность видов спортивного многоборья
- вид спорта, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой

#### Вопрос 2

Влияние физических упражнений на организм человека:

Варианты ответов

- Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия
- Нейтральное, даже если заниматься усердно

#### Вопрос 3

Какие виды спорта тренируют дыхание?

Варианты ответов

- Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика
- Большой теннис, плавание, волейбол
- Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

#### Вопрос 4

Вход в спортивный зал на тренировку разрешен:

Варианты ответов

- Разрешен, если в зале находится тренер
- Разрешен, если зал открыт и свободен

#### Вопрос 5

Выход занимающихся из спортивного зала возможен:

Варианты ответов

- После разрешения тренера
- По окончании комплекса упражнений

### **Вопрос 6**

Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

Варианты ответов

- Нет, нельзя
- Можно
- Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники

### **Вопрос 7**

Назовите страну — родину Олимпийских игр?

Варианты ответов

- Греция
- Россия
- Германия

### **Вопрос 8**

Вспомните девиз Олимпийских игр.

Варианты ответов

- «Быстрее, выше, сильнее»
- "Быстрее, выше"
- "Учиться, учиться и учиться"

### **Вопрос 9**

Какая медаль вручается за высшее спортивное достижение?

Варианты ответов

- золотая
- серебряная
- медная

### **Вопрос 10**

Выберите год зарождения полиатлона как составной части существовавшего в СССР спортивного комплекса ГТО ("готов к труду и обороне")

Варианты ответов

- 1992
- 1940
- 1989

### **Вопрос 11**

- Силовые упражнения в полиатлоне?
- Варианты ответов
- подтягивания на перекладине (у мужчин) и отжимания от пола (у женщин)
- бег на короткую дистанцию длиной 50–60 метров
- бег на 2000–3000 метров у мужчин и 1000–2000 метров у женщин

### **Вопрос 12**

Что такое спортивное соревнование?

Варианты ответов

- состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту)
- часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов

### **Вопрос 13**

Как называется бег по пересеченной местности?

#### Варианты ответов

- кросс
- эстафета
- биатлон

#### **Учебно-методические средства обучения:**

- специализированная литература;
- наборы технической документации к применяемому оборудованию;
- плакаты, фото и видеоматериалы;
- учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях.

Применяемое на занятиях дидактическое и учебно-методическое обеспечение включает в себя справочные материалы, рабочие тетради обучающихся.

#### **Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- проектные технологии – достижение цели через детальную разработку проблемы, которая должна завершиться реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом;

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.