

**Приложение
к прейскуранту цен на
оказание платных услуг
МБОУ «Школа №132»**

1. - 2. Школа будущего первоклассника - многопредметный курс развивающей направленности по обучению детей 5,6-ти лет. Продолжительность 1 занятия 25 минут. Ориентирована на всестороннее интеллектуальное, эстетическое развитие, на развитие внимания, памяти, логического и абстрактного мышления, на развитие творческих способностей учащихся. Носит адаптивный характер и направлен на социализацию личности в образовательном пространстве.

3. – 4. Школа полного дня и Школа + - организационно-педагогическое и социальное образовательное сообщество. Продолжительность 1 занятия 30 минут. Она может решать практически весь комплекс социальных и психолого-педагогических задач, при этом не ослабляя, а усиливая взаимосвязь школы с семьей, внешкольными учреждениями, с социумом. Эта школа имеет возможность избежать многих сложностей организации учебного процесса, обеспечить свободный выбор учащихся по интересам, построение гибкого режима, учитывающего семейную ситуацию и индивидуальные особенности каждого ребенка. В школе с полным пребыванием дети остаются после уроков под наблюдением воспитателя. После основного учебного времени обучающиеся гуляют. Затем у них начинается внеурочная деятельность: «Школа полного дня» (занимательный английский, веселое домашнее задание, шахматы, ритмика, развитие мелкой моторики, психологическое сопровождение, ритмика); «Школа+» (занимательный китайский, веселое домашнее задание ментальная математика, робототехника, хореография, психологическое сопровождение, занятия с носителем английского языка, прикладное творчество или каратэ). Школа полного дня создает новый тип образовательного учреждения, где есть все условия для всестороннего развития ребенка.

5.-6. Клуб «Умники и умницы» - комплексный многопрофильный курс, ориентированный на удовлетворение потребностей в получении знаний по разным предметным областям в 1-4 классах начальной школы и систематизации знаний сверх федеральных стандартов. Продолжительность 1 занятия 45 минут. Организованная групповая работа по развитию навыков вычислительного характера, обучения младших школьников мыслительным операциям: сравнить, классифицировать, давать определение, строить умозаключения, выделять закономерности, рассуждать, развитие навыков разговорной и письменной речи, обогащение словарного запаса, обучение исследовательской деятельности, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.

7.-9. Школа раннего развития «3D - KIDS» - комплексные развивающие занятия для детей 3-5 лет с элементами игропрактики и средовой педагогики, включающее в себя развитие математических способностей, логического мышления, развития речи, знакомство с миром букв, постановку руки, общее развитие с помощью творческих занятий и знакомство с окружающим миром. А также образовательную подготовку по основным предметам, развитие «мягких» навыков, раскрытие потенциала, умение понимать свои чувства и эмоции. Продолжительность 1 занятия 45 минут.

10. Вечерняя группа продленного дня (18.00-20.00) - в современных условиях работы не все родители могут забрать своего ребенка в 18.00 из школы. Если рядом нет близких родственников, которые могут забрать ребенка из школы и посидеть с ним до прихода мамы или папы, то вечерняя группа продленного дня — прекрасный выход из ситуации. Воспитатель группы продленного дня несет полную ответственность за вашего ребенка и организует его времяпровождение (прогулка, спортчас, внеклассное чтение, настольные игры и т.д.) до прихода родителей.

11. - 12. Образовательный кейс для начальных классов «Ступени к успеху» (в том числе для детей ЗПР). Продолжительность 1 занятия 60 минут. Программа коррекционной работы на ступени начального общего образования включает в себя взаимосвязанные **направления**, которые отражают её основное содержание:

- диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление детей с проведением их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-педагогической помощи в условиях образовательного учреждения;
- коррекционно-развивающая работа обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;
- информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса — обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

Программа включает в себя: концептуальный этап, диагностико-консультативный, коррекционно-развивающий, социально-педагогический.

Концептуальный этап - раскрывает сущность психолого–педагогического сопровождения, его цели, задачи, содержание и формы организации субъектов сопровождения.

Диагностико-консультативный этап - включает в себя программы изучения ребенка различными специалистами (педагогами, психологами, логопед-дефектологами) и консультативную деятельность.

Коррекционно-развивающий этап - на основе диагностических данных обеспечивает создание педагогических условий для ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуально–типологическими особенностями.

Социально-педагогический этап – нацелен на организацию социально-педагогической помощи детям и их родителям.

13. - 14. Занятие по вокалу и Индивидуальные занятия по вокалу - приобщают детей к музыкальному искусству через пение активный вид музыкальной деятельности. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Программа занятий по вокалу направлена на выявление способностей детей к самовыражению через исполнительную творческую деятельность. Занятия по вокалу преимущественно индивидуальные. Новички должны сперва познакомиться с собственным голосом, раскрыть его возможности, ощутить границы, научиться искусному обращению – на это потребуется время, на протяжении которого групповые занятия не будут иметь эффекта. Однако, достигнув определенного уровня, обучившись уверенно использовать голос как инструмент, можно переходить и к занятиям в группе.

15. Dance team «Relax Super» - спортивные танцы — это и отличная физическая подготовка, и музыкальная грамотность, и развитое чувство ритма, и умение работать в команде, и коммуникативные навыки, и многое другое. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Дети, которые занимаются в студиях спортивного танца, постоянно участвуют в различных состязаниях, представляют свое искусство на праздниках и различных статусных мероприятиях. Дух соревнования и борьбы подстегивает юных спортсменов-танцоров совершенствовать свое мастерство.

16. Хореографическая студия «Стрекоза Dens» - рассчитана на школьника младшего и среднего возраста. В основе курса лежит знание и практика танца. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Цель курса привить интерес к классическому хореографическому искусству. Основная цель: развитие художественной одаренности, оздоровление учащихся, а также начальная профориентация.

17. Театр моды - учебный курс, развивающий эмоциональное восприятие и образное мышление, воспитывающий у ребенка умение осмысливать события, явления окружающего мира через систему художественных образов, приобрести основы актерского мастерства, развить коммуникативные компетенции. Продолжительность 1 занятия 60 минут. В работе над коллекцией модель применяет на практике и совершенствует свои знания и умения по актерскому мастерству – эмоции, характер, фантазию, пластичность и многое другое. На занятиях учащиеся знакомятся с основами рукоделия, получают первоначальные знания об основных стилевых направлениях в моде, представление о стилизации образа.

18. Театральная студия «Art-Theatre» - курс обучения театральному искусству для детей разного возраста. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Цель данного курса – это раскрепощение, постановка речи, снятие зажимов, уроки работы на камеру, развитие пластики, артикуляционная гимнастика, раскрытие таланта и творческого потенциала.

19. Эстрадно-вокальная студия – не только обучение пению, в которое входят постановка голоса, развитие слуха, правильное звукообразование, пение под профессиональные фонограммы, но и воспитание музыкального вкуса, развитие творческой индивидуальности. Продолжительность 1 занятия 60 минут. При помощи эстрадно-вокальной студии дети смогут научиться любому виду вокала, но упор делается на эстрадный. В эстрадном вокале можно услышать и народные мотивы, и элементы джаза, а также авторской песни и элементы рок-музыки.

20. - 21. Ораторское мастерство и Индивидуальные занятия по ораторскому искусству - комплексный курс, позволяющий приобрести умения выступать публично. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Цель курса – научить чётко доносить свои мысли, уметь мотивировать и заряжать людей, выступать перед аудиторией, презентовать себя и свой продукт / услугу, уметь налаживать общение с партнерами, а также уметь отвечать на разного рода вопросы.

22. Психологическое диагностика с использованием программного комплекса «ЭФФЕКТОН» - программа по работе с семьей и детьми: исследование личностных акцентуаций; исследование внутрисемейных отношений; комплексное исследование причин школьной неуспеваемости; выявление одаренных детей и работа с ними; обеспечение профориентационной работы, профориентационные методики, модуль "Профессиограммы" — специальные алгоритмы расчета профессиональной пригодности; тренировка внимания, оптимизация работоспособности, другие упражнения. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

23. - 24. «Песочная анимация» - песочное рисование — одна из полезнейших развивающих техник. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Песочная анимация расслабляет тревожных детей, успокаивает гиперактивных, застенчивым помогает наладить контакты с окружающими, повышает мотивацию к совместной деятельности. Существуют упражнения на одновременное использование обеих рук, а это, как известно, помогает развитию левого и правого полушария мозга ребёнка. Через рисование песком проявляется творческое самовыражение и фантазия. Во время занятий с песком ребёнок учится концентрировать внимание на предмете.

25. - 26. Групповые развивающие занятия с психологом «Эмоциональный интеллект» - данная программа предполагает формирование у детей способности осознавать собственные чувства, переживания, обучение техникам общения, умению понимать и чувствовать другого, правильно воспринимать поступки других. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Во время занятий используются различные тренинги и методы технологии арт-терапии, сказко-терапии, песочной терапия, которые дают ребенку возможность проникнуть в свой внутренний мир и узнать себя. С помощью этих методов ученик обращается к лучшим аспектам души, к самым светлым, богатым и искренним. Когда ребёнок пишет, рисует, лепит из пластилина, выполняет задания – это позволяет ему расслабиться, раскрыться и хотя бы ненадолго оказаться в гармонии с самим собой
АРТ-терапия помогает развитию левого и правого полушария мозга ребёнка, который даёт колоссальный эффект в обучении.

27. - 29. Детский развивающий клуб «ПсихологоДефектон» - на развивающих занятиях дефектолог-психолог поможет восстановить дефициты в развитии детей в интеллектуальном и эмоциональном плане. Всегда поможет решить запрос по работе с ребенком, подскажет, на что обратить внимание. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

Занятие с логопедом-дефектологом поможет исправить речь. Владение множеством техник превратят занятия в игру. Не удивляйтесь, если на вопрос, что ты делал на занятии, он ответит: «Играл!».

Наши специалисты проводят полную логопедическую диагностику, помогает детям научиться правильно и четко произносить все звуки, исправляет, корректирует речь. Работает индивидуально с каждым ребенком.

30. Как научить мозг учиться - учебный курс «Как научить мозг учиться» включает

следующие ключевые блоки и методы, основанные на современных нейронауках и практиках:

- Привычка учиться: Регулярное обучение в одно и то же время помогает мозгу привыкнуть к процессу и улучшает восприятие информации.
- Эффективные техники запоминания: Использование осмысленного материала, эффект «бутерброда» (лучшее запоминание начала и конца информации), конспектирование с творческими элементами (рисунки, цветные маркеры), смена локаций для изучения разных блоков информации, мнемотехники и напевание.
- Нейробиологические основы обучения: Объяснение, как формируются нейронные связи, и почему ассоциации помогают лучше запоминать.
- Двойное кодирование информации: Задействование вербальной и невербальной систем (текст и образы) для лучшего усвоения
- Физическая активность и мозг: Важность регулярных физических упражнений для повышения нейропластичности и улучшения памяти благодаря белку BDNF, который стимулирует рост нейронных связей
- Психофизические упражнения: Специальные упражнения для тренировки мозга, развития внимания, когнитивной гибкости, самодисциплины и улучшения работы полушарий мозга (например, упражнения по методу Татьяны Гогуадзе)
 - Развитие когнитивных функций: Тренировка памяти, внимания, скорости мышления, способности принимать решения в условиях цейтнота, переключения между задачами
 - Упражнения для межполушарного взаимодействия: Практики для укрепления связей между левым и правым полушариями через координационные упражнения, что улучшает концентрацию и обучаемость.

Продолжительность 1 занятия 60 минут.

31. - 32. Арт – терапия с педагогом – психологом. Главная цель арт-терапии состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства и эмоции: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину, лепит скульптуру или даже жонглирует, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

33. Кружок «Английская радуга» - комплексный курс по углублению базовой программы английского языка с широким использованием интерактивных игр и упражнений, максимально адаптированных к уровню возрастного и психофизиологического развития обучающихся. Продолжительность 1 занятия 45 минут. Расширение коммуникативных умений и всестороннее развитие личности ребенка средствами аутентичной художественной литературы и выполнения заданий, нацеленных на формирование компетенций сверх государственных образовательных стандартов.

34. Speaking world club. Все мы разные. Кто-то говорит быстро, активно жестикулирует и сам охотно начинает беседу даже с малознакомыми людьми. А кто-то разговаривает тихо и больше

слушает, развязать ему язык может только хорошо знакомая тема. Значит, и учить английский язык нужно по-разному.

Speaking world club - это продуманные занятия для детей 6-16 лет, на которых внимание уделяется индивидуальным особенностям ребенка. Программа предполагает не только знакомство с иностранным языком, но и улучшение навыков владения русским, развитие навыков общения и адаптация в различных жизненных ситуациях через игры и увлекательные задания. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

В основе преподавания английского в Speaking world club лежат следующие принципы:

- используемые слова и конструкции изначально являются средствами общения и самовыражения на родном языке, поэтому и на английском они не превращаются в пассивное, «немое» знание, а остаются в памяти и легко воспроизводятся в нужный момент
- В родном языке каждый человек пользуется определённым набором прагматических формул. Их количество ограничено, так как сами грамматические структуры языка не бесконечны. Помогаем изучить прагматические формулы (ПЛФ).
- На занятиях используется специальная система упражнений, направленных на развитие артикуляционной памяти. Дети будут произносить одни и те же фразы по-разному — с разным настроением и интонацией, с разной скоростью, с разной громкостью и высотой голоса. Всё для того, чтобы в нужный момент им не пришлось вспоминать нужные английские слова — мышцы губ, языка и голосовые связки сами всё мгновенно вспомнят.

35. - 36. - Учу иностранный онлайн для детей (английский, немецкий, итальянский, испанский, китайский, турецкий и т.д) и Учу иностранный с носителями языка онлайн для взрослых (английский, китайский, турецкий и т.д) - курс рассчитан на проведение в форме онлайн. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Этот практический курс обучению языку, который позволяет обучиться разговорной речи на разных уровнях, овладеть основами произношения лексики необходимые повседневно общении, диалогической и монологической речи.

37. Подготовка к IELTS - это базовый курс подготовки к сдаче экзамена международного образца на знание английского языка IELTS. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Сдача данного экзамена позволит Вам поступить в зарубежный вуз и вести трудовую деятельность в англоязычных странах. Курс включает в себя подготовку по курсу общего английского с элементами экзаменационного курса. Вы сможете подтянуть свой уровень английского языка, максимально усвоить материал, расширить свой лексический диапазон, грамматические аспекты, необходимые для сдачи IELTS.

38. Техническое моделирование — данный курс — это одна из форм распространения среди учащихся знаний по основам машиностроения, воспитания у них интереса к техническим специальностям. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Работа в кружке прививает интерес к технике и развивает техническое мышление. Готовить школьников к конструкторско-технологической деятельности — это значит учить детей наблюдать, размышлять, представлять, фантазировать и предполагать форму, устройство (конструкцию) изделия. Учить детей доказывать целесообразность и пользу предполагаемой конструкции. Дать возможность ребятам свободно планировать и проектировать, преобразовывая своё предположение в различных мыслительных, графических и практических вариантах. Занятия детей в кружке способствует формированию у них не только созерцательной, но и познавательной

деятельности. Стремление научиться самому строить модели из различных материалов, научиться пользоваться ручным инструментом, изучить основы машиностроения.

39. Школа программиста - курс подходит для ребят от 11 до 14 лет (16-17), где ребята знакомятся с синтаксисом и логикой построения языка программирования, пишут свой первый код и создают свою первую игру на этом языке программирования. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Шаг за шагом ученики пройдут все стадии программирования и ощутят уверенность в себе и поймут: «Если я смог написать одну программу, значит смогу и вторую!». Ребята от 11 лет начинают знакомиться с языками программирования. Начинают они с языка Python. Курс подходит для ребят начальным уровнем программирования и направлен на дальнейшее развитие навыка. В результате курса ребята умеют создавать игры, приложения с помощью языка программирования Python. В дальнейшем имеют возможность совершенствовать свои навыки и знания.

40. Коды и проекты в Scratch - совершить первые шаги в IT может и ребенок с 6 (7)–10 лет. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Ребята от 7 до 10 лет осваивают основы и принципы построения языка программирования в игровой, увлекательной форме, используя визуальный коддинг в средах программирования Scratch и Codu, развивают логику путем решения логических задач и компьютерных команд. Занятия предполагают и первоначальное знакомство с компьютером. Не каждый ребенок знает, как с помощью компьютера решить некоторые учебные задачи: написать реферат, подготовить иллюстративный материал, найти информацию в Интернет, подготовить компьютерную презентацию. Программа охватывает целый ряд областей человеческой деятельности, для успешной работы в которых знание современного компьютера является необходимостью.

41. 3D моделирование - это создание трехмерных объектов в виртуальном пространстве с помощью специальных программ. Продолжительность 1 занятия 60 минут. После этого детали воспроизводятся на 3D-принтере или применяются для визуализации. Для ребят от 7 до 17 лет. Это прекрасный способ развития творческих и технических навыков у детей, а также расширения их знаний в области компьютерных технологий. В процессе создания 3D-моделей дети учатся работать с компьютером, использовать различные программы и инструменты, а также применять свою фантазию и творческие навыки для создания уникальных объектов. 3D-моделированию может помочь детям развивать свою логику и пространственное мышление. В процессе создания 3D-моделей дети учатся анализировать и решать задачи, а также работать с формами и пространством. Это может помочь им лучше понимать другие науки, такие как математика и геометрия.

42. Киберспорт - командное или индивидуальное соревнование на основе видео игр. В России признан видом спорта. Продолжительность 1 занятия 60 минут. На занятиях дети обучаются правилам и игровым навыкам по киберспорту. Повышаются интеллектуальные способности учеников.

43. Робототехника – кружок робототехники предназначен для того чтобы, положить начало формирования целостного представления о мире техники устройстве конструкций, механизмов и машин. Продолжительность 1 занятия 60 минут. Занятия данного кружка стимулируют интерес и любознательность, способность решать проблемные ситуации, расширить технический и математический словарь ученика.

44. - 45. Клуб «Успех» - комплексный многопрофильный курс, ориентированный на удовлетворение потребностей в получении знаний по разным предметным областям и систематизации знаний сверх федеральных стандартов. Продолжительность 1 занятия 45 минут. Организованная групповая работа по развитию навыков вычислительного характера, навыков оформления письменной речи (сочинения-рассуждения, эссе...), исследовательской деятельности.

46. - 47. Личностно-ориентированное предметное сопровождение — это проведение дополнительных занятий (частных уроков) с целью: а) помощи неуспевающим в усвоении необходимых знаний, "подтягивания" до уровня требований стандартной программы и прохождения текущей аттестации; б) подготовки к итоговой аттестации (сдаче итоговых аттестационных испытаний) и сдаче вступительных испытаний; в) приобретения устойчивых навыков в действиях или повышения мастерства. Личностно-ориентированное предметное сопровождение бывает как индивидуальным (для одного обучающегося), так и групповым (для нескольких обучающихся, но не более трех). Это замечательная возможность получить и закрепить знания и умения. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

48. – 49. Онлайн-уроки — это форма обучения, где занятия проводятся через интернет, позволяя ученикам учиться из любого места с доступом к сети. Они могут включать в себя как синхронные (в реальном времени) занятия с преподавателем, так и асинхронные (в записи). Онлайн-уроки часто сопровождаются интерактивными заданиями, тестами и обратной связью, а также могут включать элементы геймификации. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

50. Профильные каникулярные смены - это форма организации детского отдыха, которая предполагает углубленное изучение определенной тематики, развитие конкретных навыков и способностей детей в рамках определенной сферы деятельности. Они ориентированы на детей с выраженными интересами и склонностями, создавая условия для их самореализации и профессионального определения.

51. - 55. Спортивные секции (Футбол, Каратэ, Тхэквондо) - занятия в спортивных секциях позволяет решать задачи физического воспитания детей, повышения работоспособности, улучшение состояние здоровья. Осуществляется общая физическая подготовка по видам спорта. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

56. Клуб большого тенниса «Come on» - теннис способствует гармоничному развитию телосложения ребенка, помимо физических качеств, развивается мышление и концентрация, так как теннис — это тактическая игра, которая учит оперативному анализу ситуации и принятию решения, выстраивать стратегию. С точки зрения психологии теннис научит ребенка контролировать эмоции и сохранять спокойствие в сложных ситуациях. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

57. - 58. Спортивная секция «Самообороны» - самооборона без оружия это необходимый навык, который может спасти жизнь в самый неожиданный момент. И речь идет не только о возможности вступить в словесную перепалку, но и дать отпор злоумышленнику. Самооборона без оружия предполагает целый ряд эффективных приемов, овладеть которыми может каждый. Основные аспекты на тренировках по самообороне в нашей секции: психологическая

подготовка бойца, обучение приёмам самозащиты от одного и нескольких человек, защита от вооруженного противника, физическая подготовка. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

59. Настольный теннис - вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза. Игра развивает ловкость, координацию, скорость реакции, укрепляет мышцы и сердечно-сосудистую систему, а также улучшает зрение и концентрацию. Кроме того, настольный теннис способствует сжиганию калорий, улучшает настроение и помогает снять стресс. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

60. Шахматы - в настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решении задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы. Программа «Шахматы» направлена на раскрытие индивидуальных психологических особенностей учащихся; имеет физкультурно-спортивную направленность. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

61. Спортивная секция «Цирк» - занятия помогают развивать творческие, артистические и сценические способности учеников, у детей развивается слуховое восприятие, музыкальный слух, память и вкус, на занятиях развиваются музыкально-ритмические навыки, дети учатся понимать смысловую и эмоциональную окраску музыки через движение. На занятиях дети выполняют комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, так как прямая спина — основа выполнения цирковых элементов. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

62. Эстетическая гимнастика - курс направлен на формирование фигуры и осанки, устранение недостатков физического развития тела, укрепление здоровья. Гимнастика формирует такие навыки как умение легко, грациозно и координировано танцевать, используя гимнастические элементы. Также воспитывает общую культуру, развивает слух. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

63. Художественная гимнастика – курс направлен на всестороннее развитие ребенка. укрепляет здоровье. Программа является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность, в основе которой лежит формирование таких качеств у детей как воля, выносливость, сила, координация, ловкость, гибкость. Художественная гимнастик даст ребенку возможность работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булава, лента). Продолжительность 1 занятия 60 минут.

64. Студия растяжки в гамаках – курс направлен на выполнение кардио- и силовых упражнений, растяжку и укрепление мышц, связок и суставов. Растяжка проходит с опорой на

гамак: на коврике или без его касания. Все занятия выполняются на определенной высоте. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

65. Флорбол - командный вид спорта из семейства разновидностей хоккея с мячом. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Флорбол развивает гибкость, скорость, выносливость, ловкость, силу. Очень хорошо развивается координация: руки, ноги, голова — все должно работать, нужно все время двигаться и следить за площадкой. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

66. Функциональный тренинг на тренажерах - тренажеры несомненно позитивно влияют на физическое состояние организма, и их пользу просто невозможно переоценить. Ведь, начиная с середины 20 века, огромное количество людей почти постоянно заняты на работе или на учебе, проводя свое время за рабочим столом и возле компьютера. Малая физическая активность очень плохо сказывается на уровне здоровья, как отдельного человека, так и нации. И здесь нам на помощь приходят спортзалы и тренажеры, которые для того и нужны, чтобы помогать нам поддерживать отличную физическую форму. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

67. Хоккей на траве - один из самых популярных видов хоккея. Цель игры – забить гол в ворота соперника. Как и в любом состязании, здесь существует свои правила и этикет. Данная игра не знает возрастных ограничений, для нее нужна специальная физическая подготовка. От игроков требуется концентрация внимания, техника исполнения ударов и координация. Несмотря на дружелюбную атмосферу между соперниками, хоккей на траве – игра азартная, требующая гибкого ума и сноровки. Для игры в хоккей на траве подходят любые поверхности: асфальт, бетон, земля, травка, даже на утоптанном снегу можно организовать зимний турнир по хоккею на траве. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

68. - 69. Футбольный фристайл – предназначен для детей от 12 лет. Футбольный фристайл – это вид спорта, суть которого заключается в выполнении различных трюков с футбольным мячом при помощи различных частей тела. Данная программа рассчитана на обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, владение техническими приемами, которые наиболее часто применяют в игре футбол. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

70. - 71. Фитнес-йога – программа предназначена для школьников от 7 до 17 лет. Это курс упражнений, разработанный с учетом анатомических и психологических особенностей детей. Данная программа направлена на формирование разносторонней физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-йоги для укрепления и сохранения здоровья, организации активного отдыха. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

72. Аэройога – программа предназначена для школьников от 7 до 17 лет. Аэройога – это йога в гамаках, сочетающая в себе упражнения из пилатеса, хореографии, воздушной гимнастики и акробатики. Программа помогает «Побороть» притяжение – в перевернутом положении органы отдыхают от силы тяжести, благодаря чему усиливается кровообращение, дыхание,

пищеварение, а также корректируется осанка. Параллельно с этим улучшается мышление и координация, мышцы приходят в тонус. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

73. Волейбол – регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма, положительно влияет на дыхательную систему. Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

74. Универсальный бой - это комплексный вид спорта, который включает в себя преодоление полосы препятствий, метание ножа, стрельбу и рукопашный бой. Поединок состоит из двух частей: прохождение полосы препятствий и бой на ринге. В полосе препятствий могут быть лабиринты, бумы, заборы, сетки, лестницы, барьеры и другие препятствия, а также метание ножа и стрельба. В рукопашном бое разрешены удары руками и ногами, броски, удушающие и болевые приемы. Продолжительность 1 занятия 90 минут.

75. Смешанные боевые искусства, или ММА (от англ. Mixed Martial Arts), - это вид спорта, в котором бойцы используют техники из различных боевых искусств и единоборств. Это полноконтактный бой, сочетающий ударную технику и борьбу в стойке и в партере. Правила допускают широкий спектр приемов, включая удары руками, ногами, броски, захваты и болевые приемы. Продолжительность 1 занятия 90 минут.

76. Клуб «Путь чемпиона» - Клуб «Путь Чемпиона» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Программы основана на гармоничном сочетании нескольких направлений деятельности клуба (физкультурно-оздоровительное, спортивно-массовое, образовательное, информационно-пропагандистское, организационно-педагогическая деятельность). Основная идея заключается в том, чтобы развивать представление у детей о составляющих здорового образа жизни, умение применять знания в повседневной жизни, воспитывать ответственное отношение детей к собственному здоровью и обеспечить практический опыт в условиях лагеря, тем самым формируя у детей культуру здоровья. Заинтересовать детей различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом возрастных и гендерных групп, тем самым повышая двигательную активность детей. Так же учитываются дети с ослабленным здоровьем, относящимся к подготовительной группе здоровья. Продолжительность 1 занятия 60 минут.

Директор школы



О.А. Осипова