

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Кунарская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена и принята  
педагогическим советом  
протокол №1 от 30.08.2019г.

Утверждена и введена в  
действие приказом  
директора МАОУ Кунарской СОШ  
№01-25/093 от 30 августа 2019г.

**Образовательная программа**  
**по дополнительному образованию**  
**Срок реализации: 2019-2020**

## Оглавление

I. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.....	4
1.3. Принципы организации дополнительного образования.....	5
1.4. Эффективность и результативность работы педагогического коллектива в области дополнительного образования.....	7
1.5. Цели и задачи.....	7
1.6. Оценочный материал.....	8
1.7. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования.....	8
1.7.1 Баскетбол.....	8
1.7.2 Волейбол.....	9
1.7.3. Рукодельница.....	10
1.7.4. Лыжные гонки.....	11
1.7.5. Плавание.....	11
II. Содержательный раздел образовательной программы дополнительного образования.....	11
2.1. Общие положения.....	11
2.2. Содержание учебных программ.....	12
2.2.1.«Рукодельница».....	12
2.2.2.«Волейбол».....	13
2.2.3 «Баскетбол».....	14
2.2.4. «Вокальный».....	14
2.2.5. «Народная кукла».....	15
2.2.6. «Плавание».....	16
III. Организационный раздел.....	19
3.1. Учебный план дополнительного образования.....	19
3.2. Расписание занятий.....	22
3.3. Календарный учебный график МАОУ Кунарской СОШ на 2019-2020 учебный год.....	22
4. Система условий реализации дополнительного образования детей в МАОУ Кунарской СОШ.....	22
4.1. Кадровое обеспечение.....	23
4.2. Психологические условия.....	25
4.3. Материально-технические условия реализации образовательной программы по дополнительному образованию.....	26
4.4. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы.....	28
4.5. Методическая литература по программам дополнительного образования.....	29
Приложение №1 Расписание кружков, спортивных секций в МАОУ Кунарской СОШ.....	31
Приложение № 2 Календарный учебный график МАОУ Кунарской СОШ на 2019-2020 учебный год...31	31
Приложение 3 Рабочая программа по дополнительному образованию «Вокальный».....	33
Приложение 4 Рабочая программа по дополнительному образованию "Народная кукла».....	40
Приложение 5 Рабочая программа по дополнительному образованию «Рукодельница».....	44
Приложение 6 Рабочая программа по дополнительному образованию «Баскетбол».....	55
Приложение № 7 Рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол».....	61

Приложение 8	
Рабочая программа по дополнительному образованию «Лыжные гонки».....	66
Приложение 9	
Рабочая программа по дополнительному образованию спортивной секции «Плавание».....	74

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Образовательная программа по дополнительному образованию Муниципального автономного образовательного учреждения Кунарской СОШ – программа действий всех участников образовательного процесса.

Программа разработана руководителями школьных методических объединений, учителями – предметниками, представителями администрации ОО. Программа была рассмотрена и принята Педагогическим советом образовательного учреждения (протокол № 1 от 30 августа 2019 г.).

Программа по дополнительному образованию создана с учётом особенностей и традиций учреждения, предоставляющих большие возможности учащимся в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности.

В соответствии Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008) образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

### **1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования - дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и 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. Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством

реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства.

Основное предназначение дополнительного образования - удовлетворение многообразных потребностей детей в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе. Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Основу современного дополнительного образования детей, и это существенно отличает его от традиционной внешкольной работы, составляет масштабный образовательный блок. Здесь обучение детей осуществляется на основе образовательных программ, разработанных педагогами. Программы предлагаются детям по выбору, в соответствии с их интересами, природными склонностями и способностями. Многие дополнительные образовательные программы являются прямым продолжением базовых образовательных программ и дают при этом детям необходимые для жизни практические навыки. Уникальный образовательный потенциал дополнительного образования в дальнейшем может активно использоваться в процессе введения профильного обучения на старшей ступени общего образования.

Широк спектр возможностей дополнительного образования в плане организации внеурочной деятельности детей за пределами времени, отведенного на основные школьные предметы. На базе дополнительных образовательных программ, разработанных по различным направлениям творческой деятельности детей, в школе действуют кружки, спортивные секции, соответствующие многообразию интересов обучающихся. Это позволяет активизировать личностную составляющую обучения, увидеть в детях не только обучающихся, но и живых людей со своими предпочтениями и интересами, склонностями, способностями.

Участие школьников в творческих коллективах по интересам позволяет каждому ребенку реализовать себя в иных, не учебных сферах деятельности, где-то непременно добиться успеха и на этой основе повысить собственную самооценку и свой статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость обучающихся во внеурочное время способствует укреплению самодисциплины, самоорганизованности, умению планировать свое время. Большое количество детских коллективов, не связанных напрямую с учебной деятельностью, создает благоприятную возможность для расширения поля межличностного взаимодействия обучающихся разного возраста и сплочения на этой основе узнавших друг друга детей в единый школьный коллектив. А массовое участие детей в регулярно проводимых праздниках, конкурсно-игровых программах, спортивных состязаниях приобщает их к процессу появления школьных традиций.

Нужно отметить ещё одну уникальную особенность дополнительного образования - дать растущему человеку возможность проявить себя, пережить ситуацию успеха (и притом неоднократно!). Поскольку в системе дополнительного образования палитра выбора детьми сферы приложения интересов чрезвычайно широка, практически каждый обучающийся может найти себя и достигнуть определенного успеха в том или ином виде деятельности. Этот момент чрезвычайно важен для любого ребенка, а особенно для детей, неуверенных в себе, страдающих теми или иными комплексами, испытывающих трудности в освоении школьных дисциплин.

### **1.3. Принципы организации дополнительного образования**

При организации дополнительного образования детей образовательное учреждение опирается на следующие приоритетные **принципы**.

**Принцип доступности.** Дополнительное образование - образование доступное.

Здесь могут заниматься любые дети - «обычные», еще не нашедшие своего особого призвания; одаренные; «проблемные» — с отклонениями в развитии, в поведении, дети-инвалиды. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного образования. Одной из главных гарантий реализации принципа равенства образовательных возможностей является бесплатность предоставляемых школой услуг.

**Принцип природосообразности.** В дополнительном образовании детей все программы отвечают тем или иным потребностям и интересам детей.

**Принцип индивидуальности.** Дополнительное образование реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме, на смену в ходе образовательного процесса предмета и вида деятельности, конкретного объединения и даже педагога. При этом успехи ребенка принято сравнивать в первую очередь с предыдущим уровнем его знаний и умений, а стиль, темп, качество его работы - не подвергать порицаниям. Тесно взаимосвязаны между собой принцип свободного выбора и ответственности и принцип развития.

**Принцип свободного выбора и ответственности** предоставляет обучающемуся и педагогу возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: программы, содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения и т.п., максимально отвечающей особенностям личностного развития каждого и оптимально удовлетворяющих интересы, потребности, возможности творческой самореализации.

**Принцип развития.** Данный принцип подразумевает создание среды образования, которая обеспечивает развитие индивидуального личностного потенциала каждого обучающегося, совершенствование педагогической системы, содержания, форм и методов дополнительного образования в целостном образовательном процессе школы.

**Принцип системности** во взаимодействии и взаимопроникновении базового и дополнительного образования. Органическая связь общего, дополнительного образования и образовательно-культурного досуга детей способствует обогащению образовательной среды школы новыми возможностями созидательно-творческой деятельности.

**Принцип социализации и личной значимости** предполагает создание необходимых условий для адаптации детей, подростков, молодежи к жизни в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих российскому и мировому обществу

**Принцип личностной значимости** подразумевает под собой динамичное реагирование дополнительного образования на изменяющиеся потребности детей, своевременную корректировку содержания образовательных программ.

**Принцип ориентации на приоритеты духовности и нравственности**

предполагает формирование нравственно-ценностных ориентаций личности, развитие чувственно-эмоциональной сферы ученика, нравственно-творческого отношения и является доминантой программ дополнительного образования, всей жизнедеятельности воспитанников, педагогов, образовательной среды.

**Принцип диалога культур.** Ориентация на данный принцип означает не только формирование условий для развития общей культуры личности, но и через диалог культур, организацию системы непрерывного постижения эстетических и этических ценностей поликультурного пространства. В системе дополнительного образования траектория эстетического воспитания, восприятия и переживания прекрасного, понимания творчества по законам красоты развивается к созданию культурных ценностей, как в искусстве, так и вне его. Например, в сфере познавательной и трудовой деятельности, быту, спорте, поступках и поведении, человеческих взаимоотношениях.

**Принцип деятельностного подхода** реализуется через систему мероприятий (дел, акций). Обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

**Принцип творчества** в реализации системы дополнительного образования означает, что творчество рассматривается как универсальный механизм развития личности, обеспечивающий не только её вхождение в мир культуры, формирование социально значимой модели существования в современном мире, но и реализацию внутренней потребности личности к самовыражению, самопрезентации. Для реализации этого приоритета важно создание атмосферы, стимулирующей всех субъектов образовательного процесса к творчеству в любом его проявлении. Каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.)- творчество обучающегося (или коллектива обучающихся) и педагогов.

**Принцип разновозрастного единства.** 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.

**Принцип поддержки инициативности и активности.** Реализация дополнительного образования предполагает инициирование, активизацию, поддержку и поощрение любых начинаний обучающихся.

**Принцип открытости.** Совместная работа образовательного учреждения, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры и образования городского округа направлена на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей.

#### **1.4. Эффективность и результативность работы педагогического коллектива в области дополнительного образования**

Основными показателями эффективности и результативности работы педагогов МАОУ Кунарской СОШ являются:

- связь с социумом;
- заинтересованность обучающихся и их родителей (лиц их заменяющих) в реализации программ дополнительного образования в школе;
- увеличение количества учащихся, охваченных дополнительным образованием;
  - творческие и спортивные достижения обучающихся (результаты участия в выставках декоративно-прикладного творчества, спортивных соревнованиях, научно-практических конференциях, интеллектуальных олимпиадах и творческих конкурсах) муниципального, регионального и федерального уровней;
  - увеличение количества учащихся, готовых к успешной адаптации в социуме;
  - создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся.

Процесс интеграции общего и дополнительного образования предусматривает доработку и обновление критериев эффективности.

**Контроль результативности** дополнительного образования в образовательном учреждении, его интеграции с общим образованием осуществляется путем проведения мониторинговых исследований, диагностики учащихся и их родителей (лиц их заменяющих).

#### **1.5. Цели и задачи.**

Основная цель дополнительного образования – развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных образовательных программ и внеурочной деятельности в интересах личности.

Задачи:

1. Сформировать систему дополнительного образования в школе, способную дать возможность каждому ребенку выбрать себе занятие по душе, позволяющую создать

условия для полной занятости обучающихся.

2. Охватить максимальное количество обучающихся дополнительным образованием.

3. Сформировать условия для успешности обучающихся.

4. Организовать социально-значимый досуг.

5. Разработать и реализовать дополнительные образовательные, культурно-досуговые программы и программы внеурочной деятельности, максимально удовлетворяющие запросам обучающихся.

6. Привить обучающимся навыки проектной и исследовательской деятельности.

7. Способствовать интеллектуальному, творческому, физическому развитию детей и подростков.

8. Предупредить асоциальное поведение обучающихся; обеспечить внеурочную занятость подростков «группы риска».

9. Повысить творческий потенциал педагогических кадров; обеспечить использование инновационных педагогических идей, образовательных моделей, технологий; создать методическую копилку дополнительного образования в школе.

### 1.6. Оценочный материал

П/п	№	Наименование показателя
1		Повышение процента охвата учащихся дополнительным образованием (от общего количества учащихся)
2		Удовлетворение потребности учащихся в организации дополнительного образования в ОУ
3		Увеличение доли (от общего количества) учащихся, принявших участие в конкурсах, соревнованиях.
4		Увеличение доли детей, подростков регулярно занимающихся физической культурой и спортом
5		Рост числа участвующих в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
6		Удовлетворенность родителей качеством работы педагогов дополнительного образования
7		Активная работа на сайте ОУ, отражающая спектр деятельности дополнительного образования.

### 1.7 Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования 1.7.1. Баскетбол

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);



- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
  - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
  - жесты баскетбольного судьи;
  - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
  - выполнять технические приёмы и тактические действия;
  - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
  - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
  - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
  - проводить судейство по баскетболу.

### 1.7.2. Волейбол

В итоге реализации программы по дополнительному образованию по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своём здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;
  - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;  
*и смогут научиться:*
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### 1.7.3. Рукодельница

В результате изучения курса «Рукодельница» учащийся должен знать:

- Народные художественные промыслы России и родного края.
- Название и назначение инструментов и приспособлений ручного труда.
- Названия и назначение материалов, их элементарные свойства, использование, применение и доступные способы обработки.
- Правила организации рабочего места. Технику безопасности при работе с колющими, режущими инструментами и нагревательными приборами.
- Правила безопасного труда и личной гигиены при работе с различными материалами.
- Начальные сведения о цветовом сочетании в изделиях.
- Инструменты и приспособления.
- Приемы оформления работы в рамку; приемы изготовления паспарту.
- Основные приемы и элементы различных видов рукоделия.
- Иметь представление о традициях разных стран.
- Технологию изготовления игрушек из лоскутков без применения иглы.

#### **Должны уметь:**

- Правильно организовать свое рабочее место.
- Пользоваться инструментами ручного труда, применяя приобретенные навыки на практике.
- Работать с электронагревательными приборами.
- Выполнять правила техники безопасности.
- Приобрести навыки работы по изготовлению игрушек из лоскутков без применения иглы.
- Соблюдать последовательность работ при выполнении изделия.
- Выполнять самостоятельно изученные изделия в различных техниках.
- Работать по шаблону.
- Уметь набирать квадрат из полосок, собирать треугольник из деталей различной формы и размера, изготавливать круг, полукруг.
- Изготавливать разные игрушки и сувениры.
- Приобрести навыки работы с лоскутками.
- Владеть приемами кроя, соединения и оформления изделий.
- В процессе работы ориентироваться на качество изделий.
- Выполнять работы самостоятельно согласно технологии, используя умения и навыки, полученные по предмету.
- Сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь,

проявлять самостоятельность.

- Развитие самостоятельности мышления.

#### **1.7.4. «Лыжные гонки»**

В результате освоения программы первого года обучения дети должны **знать:**

- значение лыж в жизни людей;
- индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей.
- подготовку инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов;

#### **1.7.5. Спортивная секция «Плавание»**

К концу года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

уметь:

Обучающийся в конце года обучения научится:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

## **II. Содержательный раздел образовательной программы дополнительного образования**

### **2.1. Общие положения**

Организация дополнительного образования в школе имеет свои особенности: с одной стороны – она реализует потребности детей, а, с другой стороны, в ней должны учитываться интересы образовательного процесса в целом. Выбор направленностей в формировании системы дополнительного образования в МАОУ Кунарской СОШ в 2019-2020 учебном году основан на соединении уже сложившихся (традиционных) и апробации и развитии новых. Таковыми направленностями являются:

- художественно-эстетическое
- спортивно-оздоровительному
- культурно - досуговое

Возраст детей, участвующих в реализации программ дополнительного образования, разный:

это группы учащихся начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

## **2.2. Содержание учебных программ**

### **2.2.1.«Рукодельница»**

#### **Раздел 1. Плетение из газетных трубочек**

*Теория:* Как родилась бумага. Сколько у неё родственников. Волшебные свойства бумаги. История возникновения плетения из бумаги.

*Практика:* Вырезание полосок для скручивания трубочек. Основные правила работы.

Приёмы и способы покраски изделий из бумаги. Приемы плетения круглого дна. Приемы плетения овального дна. Приемы плетения квадратного дна.

Виды плетения из газет. Верёвочка. Спиральное. Ситцевое.

Виды плетения загибок.

Изготовление изделий: Карандашница, Конфетница, Корзинка с квадратным дном.

#### **Раздел 2. Цветы из фоамирана**

*Теория:* Инструменты и приспособления для работы с фоамираном. История изготовления цветов из фоамирана, особенности выбора базового, дополнительного материалов, о цветовых сочетаниях и текстуре.

*Практика:* Технология изготовления цветов (штамповка, формовка и прочая обработка листьев и лепестков, последовательность и нюансы их соединения;

Прикладное применение цветов и композиций.

Изготовление фантазийного цветка

Изготовление бутонов роз, создание бутоньерки

Изготовление ромашки, оформление приколки для волос

Изготовление крокусов

Оформление пасхальной композиции с первоцветами

Изготовление интерьерного цветка, декор композиции

#### **Раздел 3. Вышивка лентами**

*Теория:* Правила безопасности труда. Знакомство с историей и видами вышивки.

Лента в вышивке. Необходимые инструменты, приспособления и материалы.

*Практика:* Технология закрепления ленты в игле

Стежки, используемые в вышивке лентами. Прямой ленточный стежок.

Французский узелок

Шов «петля» («Ленивая маргаритка»)

Узелок рококо и шов «Петля»

Прямой стежок с завитком и его виды

Шов «Захват»

Стебельчатый шов

Изготовление панно «Подсолнухи»

Изготовление игольницы, декор объемными розочками из лент

Изготовление шкатулки и ее декор

#### **Раздел 4. Пейп-арт.**

*Теория:* История пейп-арта. Знакомство с материалами и инструментами.

Правила работы с инструментами.

Различные техники пейп-арт: на дереве, на металле, на керамике, на картоне. Виды бумаги.

*Практика:* Техника объемного пейп-арта.

Подготовка поверхности. Наклеивание аппликации. Нанесение лака. Декорирование различных поверхностей.

### **Раздел 5. Декупаж.**

*Теория:* История «декупажа». Знакомство с материалами и инструментами.

Правила работы с инструментами.

Различные техники декупажа: на дереве, на металле, на керамике, на картоне. Виды бумаги, используемой для декупажа. Техника безопасности при работе с инструментами.

«Декупаж» на текстиле.

*Практика:* Техника объемного «декупажа»

Подготовка поверхности под «декупаж». Наклеивание аппликации. Нанесение лака.

Декорирование различных поверхностей в технике «декупаж».

Изготовление часов в технике «декупаж».

**Подведение итогов.** Выставка работ учащихся.

## **2.2.2 «Волейбол»**

**Раздел 1.** Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

*Теория:* ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История возникновения физической культуры. Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение.

**Раздел 2.** Физические упражнения. Самостоятельные занятия.

*Теория:* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

**Раздел 3.** Физкультурно-оздоровительная деятельность.

*Теория:* Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Раздел 4.** Гимнастика с основами акробатики.

*Теория:* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Практика:* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Раздел 5.** Подвижные игры.

*Теория:* правила игры. *Практика:* Колдуны. Русская лапта. Земля, вода, воздух. Перестрелка. Салки и др.

## **Раздел 6. Легкая атлетика:**

*Теория:* техника безопасности при выполнении упражнений. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. *Практика:* Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

## **Раздел 7. Лыжная подготовка.**

*Теория:* Техника выполнения лыжных ходов, правила передвижения со спортивным инвентарем.

*Практика:* Ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, прохождение дистанции до 3 км. Спуски, подъемы.

**Раздел 8. Спортивные игры:** Баскетбол. *Теория:* Тактика защиты. Тактика нападения. *Практика:* Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Волейбол.**

*Теория:* правила игры.

*Практика:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Футбол.**

*Теория:* Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры. Футбол.

*Практика:* Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

## **Раздел 9. Контрольные испытания и соревнования.**

### **2.2.3. «Баскетбол»**

**Раздел 1. Основы игры.** Беседа «меры безопасности», «правило игры».

Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. Передача одной рукой. Передача от пола. Учебная игра.

**Раздел 2. Игровой.** Игры в передачах. Игра «семь передач». Игра «собачка». Учебная игра.

**Раздел 3. Броски мяча.** Броски с места. Броски в прыжке. Броски после ведения в двух шагах. Игры в бросках. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.

**Раздел 4. Тактическая подготовка.** Тактика игры в защите. Упражнения для игры в защите. Тактика игры в нападении. Упражнения для игры в нападении. Зонная защита. Учебная игра.

**Раздел 5. Комбинированные упражнения.** Ведение, передача, бросок. Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Броски в колонне, в двух колоннах. Эстафеты с элементами баскетбола. Соревнование. Учебная игра.

### **2.2.4. «Вокальный»**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Работа над певческой установкой и дыханием (1 час)**

Посадка певца, положение корпуса, головы. Навыки пения сидя и стоя. Дыхание перед началом пения. Одновременный вдох и начало пения. Различный характер дыхания перед началом пения в зависимости от характера исполняемого произведения: медленное, быстрое. Смена дыхания в процессе пения; различные его приемы (короткое и активное в быстрых произведениях, более спокойное, но также активное в медленных). Цезуры, знакомство с навыками «цепного» дыхания (пение выдержанного звука в конце произведения; исполнение продолжительных музыкальных фраз на «цепном дыхании»).

## **2. Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования (2 часа)**

3. Естественный, свободный звук без крика и напряжения (форсировки). Преимущественно мягкая атака звука. Округление гласных, способы их формирования в различных регистрах (головное звучание). Пение нонлегато и легато. Добиваться ровного звучания во всем диапазоне детского голоса, умения использовать головной и грудной регистры.

## **4. Работа над дикцией и артикуляцией (2 часа)**

Развивать согласованность артикуляционных органов, которые определяют качество произнесения звуков речи, разборчивость слов или дикции (умение открывать рот, правильное положение губ, освобождение от зажатости и напряжения нижней челюсти, свободное положение языка во рту). Особенности произношения при пении: напевность гласных, умение их округлять, стремление к чистоте звучания неударных гласных. Быстрое и четкое выговаривание согласных.

## **5. Формирование чувства ансамбля (6 часов)**

Выработка активного унисона (чистое и выразительное интонирование диатонических ступеней лада), ритмической устойчивости в умеренных темпах при соотношении простейших длительностей (четверть, восьмая, половинная). Постепенное расширение задач: интонирование произведений в различных видах мажора и минора, ритмическая устойчивость в более быстрых и медленных темпах с более сложным ритмическим рисунком (шестнадцатые, пунктирный ритм). Устойчивое интонирование одноголосого пения при сложном аккомпанементе. Навыки пения двухголосия с аккомпанементом. Пение несложных двухголосных песен без сопровождения.

## **6. Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой (23 часа)**

Обучение ребенка пользованию фонограммой осуществляется сначала с помощью аккомпанирующего инструмента в классе, в соответствующем темпе. Пение под фонограмму – заключительный этап сложной и многогранной предварительной работы. Задача педагога – подбирать репертуар для детей в согласно их певческим и возрастным возможностям. Также необходимо учить детей пользоваться звукоусилительной аппаратурой, правильно вести себя на сцене. С помощью пантомимических упражнений развиваются артистические способности детей, в процессе занятий по вокалу вводится комплекс движений по ритмике. Таким образом, развитие вокальных навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

### **2.2.5. «Народная кукла»**

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Введение в образовательную программу (1,5 час)

Цель и задачи на год. История возникновения народной куклы. Демонстрация выставки изделий, фотоматериалов, методической литературы. Назначение инструментов, приспособлений и материалов, используемых в работе. Правила безопасности труда и личной гигиены.

Правила внутреннего распорядка.(1,5 час) Организация занятий. Содержание рабочего места.

История народной куклы, русский костюм (1,5час)

История народной куклы, традиций, обычаев, связанных с куклами.

Рассказ об истории русского костюма (1,5час), о различии костюмов русских губерний. Показ презентаций.

Информация о видах кукол (обрядовые, обереги, игровые) (1,5час), их функции и предназначении. Показ образцов.

Тряпичная народная кукла (43.5 часов)

Рассказ – информация по истории создания куклы, о её предназначении, показ образцов, иллюстраций. Полезные советы по рукоделию. Знакомство с особенностями, приёмами, способами изготовления и оформления куклы. Изготовление поделок на заданную тему.

Простые куклы на основе квадрата-ткани

«Отдарок на подарок».

«Пеленашка» на основе квадрата

«Ангел».

Всякому времени свой час. «День и ночь»

Узелковые игровые куклы. «Зайчик на пальчик».

«Птичка»

Кукла добрых вестей «Валдайский колокольчик»

Вепские куклы.

Вепская «Капустка»

«Кубышка-травница».

Масленница широкая. «Маслена домашняя».

Куватка сложная. «Неразлучники»

Скрутки /столбушки.

Пеленашка.

Желанница.

«Матушкина куколка». Куклы в народных сказках.

Итоги. Подготовка к выставке.

## **2.2.6. «Плавание»**

### **Содержание занятий.**

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения во Дворце, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера \_ свистку, жестам и т.д.)

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.



Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

### Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

### Тема 4. Упражнения для совершенствования техники плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;

- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

#### Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;

спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

#### Тема 6. Игры на воде.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

#### Тема 7. Теоретические сведения.

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);

гигиена тела, режим и питание пловца;

правила пользования инвентарём для плавания;

правила соревнований по плаванию.

## Тема 8. Тестирование и соревнования.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Учебный план дополнительного образования**

Учебный план дополнительного образования МАОУ Кунарской СОШ определяет состав и структуру направлений, формы организации, объём видов деятельности для обучающихся школы. При отборе содержания и видов деятельности детей по каждой направленности учтены интересы и потребности детей, пожелания родителей.

Нормативно-правовой основой формирования учебного плана дополнительного образования является:

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 года № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 02 февраля 2011 года, регистрационный номер 19676);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.№2821-10, «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 года;
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения Кунарской средней общеобразовательной школы, от 26.02.2019г. № 354;
- Положение о блоке дополнительного образования детей МАОУ Кунарская СОШ от 30.08.2019г

Система дополнительного образования детей создается в целях формирования единого образовательного пространства школы, повышения качества образования и

реализации процесса становления личности в разнообразных развивающих средах. Система дополнительного образования детей является равноправным, взаимодополняющим компонентом базового образования. Работа системы дополнительного образования детей в школе опирается на следующие приоритетные принципы:

- свободный выбор ребенком видов деятельности для полноценного развития своих потенциальных возможностей;
- ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;
- возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;
- единство обучения, воспитания, развития;
- в особых взаимоотношениях ребенка и педагога (сотрудничество, сотворчество, индивидуальный подход к ребенку);
- практико-деятельная основа образовательного процесса.

Система дополнительного образования в школе функционирует в течение учебного года и позволяет учащимся показать свои достижения посредством творческих отчетов, выставок, концертов. Создаются условия для непрерывного процесса (урочного, внеурочного) развития творческой личности.

Комплектование объединений по интересам организуется на добровольной основе (детей, родителей, педагогов), с учетом социального заказа.

**Учебный план дополнительного образования** детей базируется на реализации образовательных программ дополнительного образования, способствует повышению качества и эффективности обучения и воспитания детей с учетом их индивидуальных способностей и развития. Интеграция основного и дополнительного образования детей позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития. Она предполагает расширение «воспитательного поля» школы, т.к. включает личность в многогранную, интеллектуальную и психологически положительно насыщенную жизнь, где есть условия для самовыражения и самоутверждения.

**Содержание программ** дополнительного образования направлено на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья ребенка;
- взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**Режим работы** 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.

**Режим занятий:** занятия проводятся во второй половине дня, занятия в группах ведутся строго по расписанию. Расписание составляется в начале учебного года администрацией с учетом установления наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся. В расписании указываются: направление, наименование кружков, секций, дни недели, время проведения, количество учащихся, классы, ответственный руководитель.

**Формы занятий** - групповая и индивидуальная (определяются педагогом и программой). Работа учащихся в группе строится на принципах сотрудничества и самоуправления, сочетания коллективной и индивидуальной деятельности.

**Численный состав объединения** определяется нормативными документами и

образовательной программой объединения.

**Ожидаемые результаты:**

- расширение возможностей для творческого развития личности ребенка, реализации его интересов;
- повышение роли дополнительного образования детей в деятельности общеобразовательного учреждения;
- интеграция основного общего и дополнительного образования в условиях реформирования структуры и содержания общего образования;
- укрепление здоровья детей, формирование здорового образа жизни;
- снижение роста негативных явлений в детской среде;
- духовно-нравственное оздоровление.

**Формы контроля:**

- изучение и утверждение дополнительных образовательных программ, тематики планирования;
- посещение и анализ занятий;
- посещение открытых мероприятий, творческих отчетов;
- организация выставок и презентаций.

**Формы аттестации, контроля и учета достижений учащихся:**

- участие в региональных и муниципальных конкурсах, смотрах, выставках, фестивалях;
- отчеты творческих коллективов и мастерских;
- защита и презентации проектных и исследовательских работ;
- участие в общешкольных мероприятиях.

Система дополнительного образования является составной частью учебно-воспитательного процесса МАОУ Кунарской СОШ и организуется по следующим направленностям:

- художественно-эстетическое
- спортивно-оздоровительному
- культурно - досуговое

<b>Направление</b>	<b>Наименование кружков, секций</b>
Культурно- досуговое	Народная кукла
Художественно- эстетическое	Рукодельница, Вокальный
Физкультурно-спортивное	Плавание Лыжные гонки Баскетбол Волейбол

Спортивно-оздоровительная направленность в учебном плане дополнительного образования представлена: секцией «Баскетбол» для учащихся 5-11 классов в объёме 1 час в неделю; секцией «Лыжные гонки» для учащихся 7-8 классов в объёме 2 часа в неделю; секцией «Волейбол» для учащихся 5-11 классов 1 час в неделю.

Культурно-досуговое направленность представлена секцией «Народная кукла» для учащихся 5-11 классов в объёме 1,5 часа в неделю.

Художественно-эстетическая направленность представлена кружком «Рукодельница» для учащихся 5-11 классов в объёме 2 часа в неделю и кружок «Вокальный» для учащихся 5-11 классов в объёме 1,5 часа .

План работы по дополнительному образованию ориентирован на годовой нормативный срок освоения.

Направление деятельности	Формы реализации	Класс	Недельная нагрузка ( в часах)	Годовая нагрузка
Культурно - досуговое	Народная кукла	5-11	1,5	51
	Вокальный	5-11	1,5	51
Художественно - эстетическое	«Рукодельница»	5-11	2	68
Спортивно-оздоровительное	Льжные гонки\Плавание	7-8\1-11	2,5	85
	Волейбол	5-11	1	34
	Баскетбол	5-11	1	34
<b>Всего:</b>			<b>9,5</b>	<b>323</b>

### 3.2.Расписание занятий

**Расписание занятий** - нормативный, управленческий документ, регулирующий организацию учебных занятий и обеспечивающий реализацию учебных планов и программ.

При составлении расписания учитывается загруженность кабинетов и учебных помещений, возраст обучающихся. В расписании указываются: название программы, ФИО педагога, класс, время и продолжительность, место проведения занятий. (Приложение № 1).

### 3.3. Календарный учебный график МАОУ Кунарской СОШ на 2019-2020 учебный год (Приложение № 2)

Цели, задачи и содержание деятельности учебных групп определяются на основе примерных образовательных программ, предложенных Министерством образования РФ или программ педагогов дополнительного образования, разработанных ими самостоятельно. Программа реализуется педагогом через учебный план занятий, который составляется на весь период обучения.

Обучающиеся, показавшие высокий уровень достижений и результатов, могут заниматься по индивидуальным программам. Работа учащихся в учебной группе строится на принципах сотрудничества и самоуправления, сочетания коллективной и индивидуальной деятельности.

## 4. Система условий реализации дополнительного образования детей в МАОУ Кунарской СОШ

Система условий реализации дополнительной образовательной программы (далее - система условий) обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы.

Система условий содержит описание имеющихся условий: кадровых, психолого-педагогических, материально-технических, а также учебно-методического и информационного обеспечения;

В целях обеспечения реализации дополнительной образовательной программы в школе для участников образовательного процесса создаются условия, обеспечивающие возможность:

- достижения планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы всеми обучающимися, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья;
- выявления и развития способностей обучающихся через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно-полезной деятельности, в том числе социальной практики, используя возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей;
- работы с одаренными детьми, организации интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности.

#### 4.1. Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение укомплектовано кадрами, имеющими необходимую квалификацию для решения задач, определённых образовательной программой по дополнительному образованию образовательного учреждения, способными к инновационной профессиональной деятельности.

Образовательное учреждение укомплектовано медицинским работником, работниками пищеблока, вспомогательным персоналом.

Общее количество работников, чел.	34
руководители	1
зам. руководители	2
педагогические работники	18
специалисты	1
обслуживающий персонал	12
Квалификация педагогов и специалистов ОУ, чел.	
высшая кв. кат.	4
первая кв. кат.	8
не имеют категории	-
Уровень образования педагогов и специалистов ОУ, чел.	
ВПО	17
СПО	1
из них, имеют педагогический профиль образования, чел.	17
получают высшее образование	0
Число педагогов ежегодно повышающих квалификацию, %	76
Укомплектованность квалифицированными педагогическими кадрами, %	100

На дополнительном образовании работают 3 педагога

№ / п	Ф.И.О. учителя	Должность / Предмет	Образование	Год прохождения аттестации, категория	Курсы повышения квалификации
1	Шамрикова Наталья Романовна	Учитель технологии, изо	Средне-специальное, библиотечное дело	2017, первая	«Преемственность курсов технологии НО и ООО. Построение современного урока

					<p>технологии в основной школе в соответствии с новой примерной образовательной программой и ФГОС ООО», 2017</p> <p>«Современные образовательные технологии как средство достижения качества образования», 2017</p>
2	Москвин Виталий Викторович	Учитель физической культуры	Высшее, учитель физической культуры	2017, первая	<p>«Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), включая элементы самбо, подготовка судейских бригад», 2017</p> <p>«Формирование профессиональных компетенций педагогов в соответствии с федеральными образовательными стандартами ФГОС ООО, 2018</p> <p>Реализация предмета «Физическая культура» в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, 2018</p> <p>«Организация летнего отдыха детей, занимающихся туристско-краеведческой деятельностью, в</p>



					рамках Года детского туризма»,2019
3	Мелкозёрова Татьяна Ильинична	Учитель музыки, МХК	2016, высшая	Высшее, социальный педагог	«Деятельность органов государственной власти и органов местного самоуправления, общественных организаций, образовательных организаций, организаций культуры и средств массовой информации по вопросам патриотического воспитания граждан Российской Федерации»,2017  «Гармонизация этноконфессиональных отношений и профилактика экстремизма»,2018  «Современные технологии воспитания обучающихся групп риска»,2019

Педагоги должны заниматься *самообразованием* и повышать свой профессиональный уровень на семинарах и курсах.

#### **4.2. Психологические условия реализации образовательной программы по дополнительному образованию.**

Условия направлены на создание комфортной обстановки в школе и, в частности, в ее блоке дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагогов.

Директор, педагог-организатор постоянно поддерживают и поощряют тех педагогов, кто ведет исследовательскую, творческую, проектную работу и активно делится своим опытом, помогает коллегам.

Необходимо моральное и материальное поощрение педагогов дополнительного образования за успешную работу, высокие достижения творческих коллективов, которыми они руководят. Об этих успехах должны знать все

обучающиеся, учителя, родители и гордиться ими не меньше, чем успехами в учебе.

#### **4.3. Материально-технические условия реализации образовательной программы по дополнительному образованию**

ОУ располагает материальной и информационной базой, обеспечивающей организацию всех видов деятельности младших и старших школьников, соответствующей санитарно-эпидемиологическим и противопожарным правилам и нормам.

В области материально-технического обеспечения образовательного процесса в школе оборудован кабинет информатики: стационарный, спортивный зал, для которого приобретён новый спортивный инвентарь, обновлена и дополнена медиа - и видеотехника, обновлён и пополнен библиотечный фонд, обновлено и пополнено программно-информационное обеспечение, созданы дополнительные условия для укрепления здоровья воспитанников. После внесения адреса Муниципального автономного учреждения городского округа Богданович «Многофункциональный спортивный центр «Олимп» в лицензию спортивные секции будут проходить по адресу: 623530, Свердловская область,

г. Богданович, ул. Ленина, д.5а

(1 этаж, нежилое помещение №35 согласно плану БТИ)

623530, Свердловская область,

г. Богданович, ул. Ленина, д.5а

(2 этаж, нежилое помещение №107 согласно плану БТИ)

Школа подключена к сети Интернет, имеет собственный сайт (<http://b19.uralschool.ru/>).

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Количество зданий	1
2	Учебные кабинеты из них: - мастерская - кабинет истории, ИЗО - компьютерный класс, мобильный класс	13 2 1 1
3	Спортивный зал и игровые площадки	2
4	Помещение для питания обучающихся	1
5	Библиотека	1
6	Гардероб	1
7	Санузел	4
8	Медицинский кабинет	1
9	Плавательный бассейн	1
10	Логопедический пункт	-
11	Количество административных помещений - кабинет руководителя - бухгалтерия - методический кабинет	2 1 1 -

Все помещения обеспечены комплектами оборудования для реализации внеурочной деятельности, включая расходные материалы и канцелярские принадлежности, а также мебелью, офисным оснащением и необходимым инвентарём.

**Таблица 1. Материально-техническое обеспечение**

№	Кабинет	Оборудование		
		Оборудование	Марка	Год выпуска
	Начальных классов	ноутбук	Lenovo IdeaPad G580	06.2012
		видеопроектор	NEC NP100	06.2008
		Экран	Iumien	2012
	Начальных классов	ноутбук	Lenovo IdeaPad G580	06.2012
		Принтер МФУ	HP LaserJet M1132MFP	09.2012
		проектор	BENQ MX 505	2014
		Экран	Iumien	2012
	Начальных классов	Ноутбук 19 ноутбуков	Lenovo IdeaPad G580	06.2012
		Принтер МФУ	HP LaserJet M1132MFP	01.2012
		Мультимедийный проектор с креплением	ViewSonic	04.2012
		База для хранения, транспортировки и зарядки учебного оборудования	ТЗБ-25	2011
		Колонки	SVEN 355	11.2011
		Документ-камера	DYMO Mimio View	01.2012
		Система контроля и мониторинга качества знаний	VOTUM	2012
		Модульная система экспериментов (для педагога)	Active Education	2012
		Интерактивная доска	Panasonic UB-T580	2012
		Микроскоп	Digital Blue	2012
	Начальных классов	Ноутбук	Lenovo	06.2012
		Принтер МФУ	Samsung SCX4220	08.2009
		Интерактивная доска	Smart board	2012
		Видеопроектор	BENQ	04.2012
5.	Спортивный зал	Сетка волейбольная		1
		Кольца баскетбольные сеткой		2
		Стенка гимнастическая деревянная		5
		Стенка гимнастическая металлическая		2
		Скамейки гимнастические длинные		2
		Шатер		1
		Козёл гимнастический		1
		Канат гимнастический		1
		Маты гимнастические		8
		Обручи гимнастические метал.		4
		Палатка		4
		Коврик гимнастический		5
		Скакалки		10
		Кегли		20
		Палки гимнастические		15
		Конусы (ориентиры)		5
		Спортивная форма		10
		Кольца резин.		17
		Стойки для прыжков		2

		Планка для прыжков		1
		Гранаты		2
		Мячи для метания		2
		Мячи волейбольные		5
		Мячи баскетбольные		23
		Мячи футбольные		0
		Ботинки лыжные		20 пар
		Палки лыжные		12 пар
		Лыжи с креплением		15 пар
		Свисток		1
		Секундомер		1
		Бревногимностическое		1
6.	Технологии	ноутбук	ACER	10.2013
7.	Химии, физики	ноутбук	Lenovo C 50-30	06.2014
		видеопроектор	ASUS	02.2012
		Экран	LUMA	2012
8.	Русского языка и литературы	ноутбук	ASUS X501A-XX115R	08.2012
9.	Биологии и географии	ноутбук	Lenovo	10.2014
10.	Информатики	монитор	ACER AL1917	03.2008
		Принтер	CANON MF4410	2014
		Принтер	Epson	02.2010
		Системный блок	COLOR Sit	2008
		Интерактивная доска	Smart board	2008
		видеопроектор	ViewSonic	09.2011
11.	ОБЖ, английского языка	ноутбук	Lenovo IdeaPad G580	06.2012
		видеопроектор	ViewSonic PJ5523W	10.2012
12.	Истории, обществознания, музыки, ИЗО,	ноутбук	Lenovo IdeaPad G580	06.2013
		колонки		1
		Бубны:		1
		Маракасы:		1
		Балалайка:		1
		Домбра:		1
		Деревянная ложка:		1
		Кастаньеты:		1
Тарелки:		1		
Треугольник:		1		
Бубенцы:		1		
		пианино		1

#### 4.4. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы

Реализация дополнительной образовательной программы образования направлена на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией дополнительной образовательной программы, планируемыми результатами,

организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Создаваемая в МАОУ Кунарской СОШ информационно-образовательная среда строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда УМК;
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК.

Информационно-образовательная среда МАОУ Кунарской СОШ включает в себя совокупность технологических средств:

-компьютеры, ноутбуки, интерактивные доски, мультимедийные проекторы (по мере перехода на ФГОС все кабинеты начальной школы обеспечиваются интерактивными досками или экранами, мультимедийными проекторами, компьютерами);

-базы данных; беспроводную сеть для выхода в Интернет (WiFi), что предоставляет возможность использовать цифровые образовательные ресурсы в сети Интернет;

-пакет свободного программного обеспечения для образовательных учреждений Российской Федерации;

-компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);

— службы поддержки.

Безлимитный доступ в Интернет обеспечивает скорость не менее 2 Мбит/сек.

Учебно-методическому обеспечению образовательного процесса включают:

параметры комплектности оснащения образовательного процесса с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

параметры качества обеспечения образовательного процесса с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Образовательное учреждение обеспечено учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебно-методической литературой и материалами по дополнительной образовательной программе.

#### **4.5. Методическая литература по программам дополнительного образования**

Народная кукла	1. Москин Д., Яшкова Т. «Загадка народной куклы».- Петрозаводск: Периодика, 2010.-64с., 2010. 2.Шайдунова Н.В. «Традиционная тряпичная кукла. Учебно-методическое пособие» Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 DVD Делаем сами. Русская тряпичная кукла
----------------	--

«Рукодельница»	<p>1.Анистратова А.А. Гришина Н.И. Поделки из ткани, ниток и пуговиц. – М.: Изд. Оникс, -32с. 2006.</p> <p>2.Армин Тойбнер Поделки из глиняных горшочков, Ярославль. Академия развития. -32с. 2008.</p> <p>3.Анне Пипер, Андреа Фишер Поделки из бумажной бечёвки. Арт-Родник. - 31с. 2005г.</p> <p>3. Артамонова Е. В. Соломка, скорлупка, цветочек – подарки для мам и для дочек: Секреты-самodelки – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс. – 64 с. 2001г.</p> <p>4.Байер А. Суперкнига рукоделия./ Аннете Байер, Нелли Болгергт и др.; Ярославль: Академия развития. -144с. 2009г.</p> <p>5.Браиловская Л. В. Арт-дизайн: красивые вещи «hand-made» из серии «Стильные штучки», – Ростов-на-Дону. – 65с. 2004г.</p>
«Баскетбол»	<p>1. Кузнецов В.С. внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: Просвещение, 2013.- 112 с.</p>
«Лыжные гонки»\»Плавание»	<p>Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. – Волгоград: Учитель, 2008 г. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В.Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005.</p> <p>Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации /авт.-сост. А.И. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.</p>
«Волейбол»	<p>1.Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.</p> <p>2. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000.</p> <p>3. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. – 41 с.</p>
«Вокальный»	<p>1. Апраксина А. Из истории музыкального воспитания. –М, 2001.</p> <p>2. Баренбай Л.А. Путь к музицированию. – М., 1998.</p> <p>3. Багадуров В.А., Орлова Н.Д. Начальные приемы развития детского голоса. – М., 2007.</p> <p>4. Вайнкоп М. Краткий биографический словарь композиторов. – М, 2004</p> <p>5. Вопросы вокальной педагогики. – М., 1997</p> <p>6. Кабалевский Д.Б. Музыкальное развитие детей. М., 1998.</p> <p>7. Кабалевский Д.Б. Программа по музыке в школе. – М, 1998.</p> <p>8. Программа по музыке для внеклассных и внешкольных мероприятий. – М., 2000.</p> <p>9. Струве Г. Методические рекомендации к работе над песенным репертуаром. – С.П., 1997.</p> <p>10. Экспериментальное исследование. Детский голос. Под ред. Шацкой В.Н. — М, 2000.</p> <p>11. Юссон Рауль Певческий голос. — М., 1998.</p>

**Приложение №1**

**Расписание кружков, спортивных секций в МАОУ Кунарской СОШ**

Направление	Наименование кружков, секций	Кол-во часов	Дни недели	Время проведения	класс	Ответственный руководитель
Культурно-досуговое	Народная кукла	1,5	вторник	15.15-16.50	5-11	Мелкозёрова Т.И.
	Вокальный	1,5	среда	15.15-16.50	5-11	Мелкозёрова Т.И.
Художественно-эстетическое	Рукодельница	2	понедельник, пятница	15.15-16.15 14.15 -15.15	5-11	Шамрикова Н.Р.
Спортивно-оздоровительное	Лыжные гонки/Плавание	2,5	Четверг, вторник	16.30-18.30	7-8\1-11	Москвин В.В.
	Волейбол	1	пятница	16:05-17:05	5-11	Москвин В.В.
	Баскетбол	1	среда	16:00-17:00	5-11	Москвин В.В.

**Приложение № 2**

**Календарный учебный график МАОУ Кунарской СОШ на 2019-2020 учебный год**

**Продолжительность учебного года**

№/п	Вид образовательной программы					
1	Народная кукла	02.09.2019	26.05.2020	34	6	
2	Рукодельница	02.09.2019	26.05.2020	34	6	
3	Вокальный	02.09.2019	26.05.2020	34	6	
4	Баскетбол	02.09.2019	26.05.2020	34	6	
5	Волейбол	02.09.2019	26.05.2020	34	6	
6	Лыжные гонки\Плавание	02.09.2019	26.05.2020	34	6	

**Регламентирование образовательного процесса на учебный год**

**Учебный год делится на четверти:**

	Начало четверти	Окончание Четверти	Продолжительность (количество учебных недель)
1 четверть	02.09.2019	25.10.2019	8
2 четверть	04.11.2019	27.12.2019	8
3 четверть	09.01.2020	21.03.2020	9 (1 кл.) 10 (2-11 кл.)

4 четверть	30.03.2020	26.05.2020 (1-7 классы) 02.06.2020 (8-11 классы)	8 9
------------	------------	---	-----

### **Продолжительность каникулярного периода:**

	Начало каникул	Окончание Каникул	Продолжительность (количество календарных дней)
Осенние	26.10.2019	03.11.2019	9 дней
Зимние	28.12.2019	08.01.2020	10 дней
Дополнительные (для уч-ся 1 класса)	17.02.2020	23.02.2020	7 дней
Весенние	21.03.2020	29.03.220	9 дней
Летние	27.05.2020	31.08.2020 (1-7 классы) 31.08.2020 (8-11 классы)	97 дней
	02.06.2020		90 дней

### **Регламентирование образовательного процесса в неделю**

Образовательный процесс осуществляется в период пятидневной рабочей недели в рамках утвержденного расписания.

### **Регламентирование образовательного процесса на день**

МАОУ Кунарская СОШ осуществляет образовательный процесс в одну смену: с 8-00 до 18-00

Продолжительность академического часа: 45 минут.

### **Организация промежуточной и итоговой аттестации**

Результативность образовательной деятельности оценивается в рамках промежуточной и итоговой аттестации, которая проводится в соответствии с программными требованиями.

Периодичность и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации закреплены в образовательной программе по дополнительному образованию.

### **Графики промежуточной аттестации**

Название кружка	Класс	Месяц	Форма аттестации
Народная кукла	5-11	Апрель-май	Участие в муниципальном конкурсе
Рукодельница	5-11	Май	Итоговая выставка
Волейбол	5-11	Февраль	Участие в муниципальных соревнованиях
Баскетбол	5-11	Май	Соревнования между группами
Вокальный	5-11	Ноябрь, февраль, апрель	Участие в конкурсах
Лыжные гонки /Плавание	7,8/1-11	Февраль, март	Соревнования между группами Участие в соревнованиях



## **Графики итоговой аттестации**

### **Формы аттестации контроля знаний.**

Для отслеживания результатов деятельности обучающихся в объединениях дополнительного образования проводятся отчетные концерты, открытые занятия для педагогов и родителей, учебно - исследовательские конференции, показательные выступления спортивных и танцевальных групп, семинары, концерты, выставки и т.д. Хорошим показателем работы является участие детских объединений дополнительного образования в конкурсах и фестивалях различного уровня, внеклассных мероприятий.

Дополнительное образование детей расширяет вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте.

## **Приложение 3**

### **Рабочая программа по дополнительному образованию «Вокальный»**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Пение - важнейшее средство музыкального воспитания. Оно играет существенную роль в гармоническом развитии ребёнка и обеспечивает его разностороннее музыкальное развитие. В нём заключён не только большой потенциал эмоционального и познавательного развития, но и развития других музыкальных способностей - тембровый и динамический слух, музыкальное мышление, память. Кроме того, во время пения у ребёнка формируются его высшие психические функции, ребёнок учится взаимодействовать со сверстниками в ансамбле.

Музыкально-эстетическое воспитание и вокально-техническое развитие школьников должны идти взаимосвязано и неразрывно, начиная с детей младшего возраста, и ведущее место в этом принадлежит кружку вокального пения.

В кружке вокального пения органически сочетаются фронтальное воздействие руководителя на учащихся, индивидуальный подход, влияние на каждого участника коллектива, так как занятия проходят небольшими группами, и каждый ребёнок пробует свои силы как в ансамблевом пении, так и в сольном. В условиях коллективного исполнения у школьников развивается «чувство локтя», доверия партнёру и уважение к нему. Участие в ансамблевом пении, как совместном действии, способствует преодолению проявлений индивидуализма школьников, обусловленного типичными недостатками, присущими организации взаимоотношений ученика и коллектива, развивается ответственность за общее дело, ведь от вклада каждого зависит общий успех.

При индивидуальном, сольном исполнении песни усиливается чувство ответственности и развивается творческий подход к каждому делу. Ведь для полного номера необходимо не только верно исполнить мелодию и выучить слова, также должен быть продуман костюм, движения под музыку и общий «образ» песни. Это раскрепощает детей и усиливает их самооценку. Пение - наиболее распространённый и самый доступный вид искусства для всех времён и народов. Доступность искусства пения обусловлена тем, что певческий инструмент не надо «захватывать» - он всегда при себе.

Занятия в ансамбле пробуждают у ребят интерес к вокальному искусству, что дает возможность, основываясь на симпатиях ребенка, развивать его музыкальную культуру и школьную эстраду.

Набор в кружок осуществляется на базе учащихся общеобразовательной школы. Программа рассчитана на 1 год и в ходе ее реализации происходит постепенное усложнение музыкально - творческой деятельности детей. Кружковая система позволяет учесть физиологические и вокальные особенности детского голоса.

Традиционные детские песни развивают у детей не только музыкальный слух и память, но и их лёгкие, дыхание, голосовой аппарат. Приёмы свободного движения под музыку песни развивают музыкально – творческие способности детей. Элементы движения, включаемые в исполнение песни, способствуют общему укреплению и развитию организма.

Данная дополнительная образовательная программа имеет культурно-досуговую направленность.

**Актуальность программы** связана с необходимостью развития детского самостоятельного творчества, певческих навыков, расширения концертно-исполнительской деятельности воспитанников кружка.

**Цель программы:**

Формирование музыкально - певческих навыков и основ сценического поведения обучающихся.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- Углубить знания детей в области музыки: классической, народной, эстрадной;
- Обучить детей вокальным навыкам

***Воспитательные:***

- Привить навыки общения с музыкой: правильно воспринимать и исполнять ее;
- Привить навыки сценического поведения;
- Формировать чувство прекрасного на основе классического и современного музыкального материала

***Развивающие:***

- Развить музыкально-эстетический вкус;
- Развить музыкальные способности детей

***Особенности возрастной группы***

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-17 лет

***Содержание деятельности***

Программа имеет культурно-досуговую направленность. Рабочая программа для вокального кружка предусмотрена на 1 год. Продолжительность учебных занятий составляет: 1,5 часа (учащиеся 5-11 классов) - 51 час в год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 1,5 часа.

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные и групповые, теоретические и практические.

*Формы проведения занятий включают:*

- *Беседу*, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями.
- *Практические занятия*, на которых дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают песни композиторов – классиков, современных композиторов.

- *Занятие – постановку*, репетицию, на которой отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- *Заключительное занятие*, завершающее тему – занятие – концерт. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
- *Выездное занятие* – посещение выставок, концертов, праздников, фестивалей.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные.

Участники вокального кружка – постоянно действующий коллектив, «артисты» нашей школы, которые принимают участие во всей музыкальной школьной деятельности и создают поистине творческую атмосферу.

### ***Работа с родителями***

Работа с родителями включает в себя:

- демонстрацию родителям потенциала объединения, знакомство с его особенностями;
- предъявление условий, соблюдение которых позволит детям успешно освоить предлагаемые требования;
- регулярную демонстрацию талантов их детей (концерты, выступления и т.д.)

Родители активно привлекаются к созданию сценического имиджа коллектива.

### ***Ожидаемые результаты***

В ходе реализации данной программы у учащихся формируются личностные, предметные и метапредметные универсальные учебные действия.

#### ***1. Личностные результаты:***

- наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) музицирования;
- позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.
- коммуникативное развитие.

#### ***2. Предметные результаты:***

- устойчивый интерес к музыке и различным видам (или какому-либо одному виду) музыкально-творческой деятельности;
- общее понятие о значении музыки в жизни человека, знание основных закономерностей музыкального искусства, общее представление о музыкальной картине мира;
- элементарные умения и навыки в различных видах учебно- творческой деятельности.

#### ***3. Метапредметные результаты:***

- развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов искусств;
- ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в музыкальной жизни класса, школы, города и др.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной внеурочной деятельности.

Дети должны научиться красиво петь: петь звонко, напевно, чисто интонировать мелодию, выразительно исполнять различные по характеру вокальные произведения, постепенно переходить к исполнению более сложных вокальных произведений, к песням с

более широким диапазоном. Необходимо постепенно подвести ребят к хоровому многоголосию, к ансамблевому пению, то есть научить ребенка петь в ансамбле и сольно, раскрывать наиболее полно творческие возможности каждого индивидуума, открывать и растить таланты, подбирать для изучения репертуар соответственно возрасту ребенка и его вокальному опыту, принимать участие в концертах для тружеников села, для ветеранов войны и труда, в районных конкурсах и фестивалях песни.

В процессе обучения в вокальном кружке репертуар должен соответствовать развитию необходимых певческих качеств: голоса, интонации, пластики, ритмичности.

Важно воспитывать у учащегося артистичность, умение перевоплощаться в художественный образ произведения. Это должно проявляться в мимике лица, движениях рук и корпуса.

Критерием оценки считать качество звука, свободу при пении, не количество, а качество выученного материала, умение практически использовать полученные умения и навыки, например – выступление вокального коллектива, сольных исполнителей с концертами на сельских и районных мероприятиях.

### **Оценочный материал**

Критерием оценки считается качество звука, свобода при пении, не количество, а качество выученного материала, умение практически использовать полученные умения и навыки, например – выступление вокального коллектива, сольных исполнителей с концертами на сельских и районных мероприятиях.

Результатами подведения итогов реализации данной программы являются:

- выступления на общешкольных концертах и праздниках;
- участие в конкурсах;
- выступления на сельских и районных праздниках.

Деятельность каждого ребенка отслеживается, проводится мониторинг результативности реализации дополнительной образовательной программы.

### **Мониторинг результативности реализации дополнительной образовательной программы «Весёлые нотки»**

№	Ф, И. обучающегося	Участие в конкурсах	Участие в школьных мероприяти- ях	Выступление на сельских и районных мероприятиях
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Уровни:**



Высокий



Средний



Низкий

*Низкий (минимальный)* – воспитанник программу не освоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков; не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

*Средний (базовый)* – воспитанник стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

*Высокий (творческий)* - воспитанник выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в конкурсах и занимает призовые места.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 7. Работа над певческой установкой и дыханием (1 час)

Посадка певца, положение корпуса, головы. Навыки пения сидя и стоя. Дыхание перед началом пения. Одновременный вдох и начало пения. Различный характер дыхания перед началом пения в зависимости от характера исполняемого произведения: медленное, быстрое. Смена дыхания в процессе пения; различные его приемы (короткое и активное в быстрых произведениях, более спокойное, но также активное в медленных). Цезуры, знакомство с навыками «цепного» дыхания (пение выдержанного звука в конце произведения; исполнение продолжительных музыкальных фраз на «цепном дыхании»).

### 8. Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования (2 часа)

Естественный, свободный звук без крика и напряжения (форсировки). Преимущественно мягкая атака звука. Округление гласных, способы их формирования в различных регистрах (головное звучание). Пение нонлегато и легато. Добиваться ровного звучания во всем диапазоне детского голоса, умения использовать головной и грудной регистры.

### 9. Работа над дикцией и артикуляцией (2 часа)

Развивать согласованность артикуляционных органов, которые определяют качество произнесения звуков речи, разборчивость слов или дикции (умение открывать рот, правильное положение губ, освобождение от зажатости и напряжения нижней челюсти, свободное положение языка во рту). Особенности произношения при пении: напевность гласных, умение их округлять, стремление к чистоте звучания неударных гласных. Быстрое и четкое выговаривание согласных.

### 10. Формирование чувства ансамбля (6 часов)

Выработка активного унисона (чистое и выразительное интонирование диатонических ступеней лада), ритмической устойчивости в умеренных темпах при соотношении простейших длительностей (четверть, восьмая, половинная). Постепенное расширение задач: интонирование произведений в различных видах мажора и минора, ритмическая устойчивость в более быстрых и медленных темпах с более сложным ритмическим рисунком (шестнадцатые, пунктирный ритм). Устойчивое интонирование одноголосого пения при сложном аккомпанементе. Навыки пения двухголосия с аккомпанементом. Пение несложных двухголосных песен без сопровождения.

## 11. Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой (23 часа)

Обучение ребенка пользованию фонограммой осуществляется сначала с помощью аккомпанирующего инструмента в классе, в соответствующем темпе. Пение под фонограмму – заключительный этап сложной и многогранной предварительной работы. Задача педагога – подбирать репертуар для детей в соответствии с их певческими и возрастными возможностями. Также необходимо учить детей пользоваться звукоусилительной аппаратурой, правильно вести себя на сцене. С помощью пантомимических упражнений развиваются артистические способности детей, в процессе занятий по вокалу вводится комплекс движений по ритмике. Таким образом, развитие вокальных навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)
1.	Певческая установка. Певческое дыхание.	1		1
2.	Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.	2	1	1
3.	Работа над дикцией и артикуляцией	2	1	1
4.	Формирование чувства ансамбля.	6	2	4
5.	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой.	23	5	18
<i>Итого:</i>		34	9	25

№ п/п	Тема занятия	Музыкальный материал	Дата проведения	
<b>1 полугодие</b>				
1.	Музыка в нашей жизни. Певческая установка.	«Учитель» Музыка: Андрей Варламов	По плану	Фактически
2.	Дыхание и дыхательная гимнастика	«Учитель» Музыка: Андрей Варламов		
3.	Формирование чувства ансамбля. Дикция, артикуляция, слово.	«Учитель» Музыка: Андрей Варламов		

4, 5.	Музыка и ее выразительные возможности. Знакомство со средствами музыкальной выразительности.	« Утро» Э. Григ «Учитель» Музыка: Андрей Варламов		
6-7.	Формирование чувства ансамбля	«Мама» (Детская эстрадная группа «Планета»)		
8-11	Формирование сценической культуры.	«Мама» (Детская эстрадная группа «Планета») «Мама, я хочу тебя поздравить» сл. И муз. А.Мурашко		
12-17	Формирование сценической культуры. Бережное отношение к голосу.	«Мама» (Детская эстрадная группа «Планета») «Мама, я хочу тебя поздравить» сл. И муз. А.Мурашко		
16, 17.	Формирование сценической культуры. Звукообразование и звуковедение.	«Новый год» Детская группа «Родники»		
18.	Формирование сценической культуры. Формирование качества звука. Интонация. Работа с фонограммой.	«Под счастливою звездой» сл. И муз. Владимирова		
19.	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой.	«Новый год» Детская группа «Родники» «Под счастливою звездой» сл. И муз. Владимирова		
<b>2 полугодие</b>				
20.	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. Сольное исполнение.	«Балаганчик» муз. Любаша		
21, 22	Интонация. Работа с фонограммой. Сольное исполнение.	«Балаганчик» муз. Любаша		
23-25	Формирование чувства ансамбля	«Уходит детство» группа «Волшебный микрофон»		
26.	Формирование сценической культуры. Бережное отношение к голосу.	«Песня об оранжевых подтяжках» гр. «Волшебники двора»		
27.	Формирование сценической культуры. Звукообразование и звуковедение. Дикция и артикуляция. Ансамблевое пение.	«Песня об оранжевых подтяжках» гр. «Волшебники двора»		

28.	Формирование сценической культуры. Формирование качества звука. Интонация. Работа с фонограммой. Сольное исполнение.	«Песня об оранжевых подтяжках» гр. «Волшебники двора»		
29-30.	Формирование сценической культуры. «Серьезная и легкая музыка»	Прослушивание эстрадных песен в исполнении звезд детской Российской эстрады		
31-32.	Формирование сценической культуры. Интонация. Работа с фонограммой. Сольное исполнение.	«Эх, дороги» Музыка: А. Новиков Слова: Л. Ошанин		
33.	Формирование сценической культуры. Формирование чувства ансамбля.	«Эх, дороги» Музыка: А. Новиков Слова: Л. Ошанин		
34.	Подведение итогов. Исполнение любимых песен.	Изученный репертуар		

#### Приложение 4

#### Рабочая программа по дополнительному образованию «Народная кукла»

##### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Народная кукла» имеет художественно-эстетическую направленность и рассчитана на 1год обучения (51 час). Данная программа предлагается для детей с 9 до 17 лет. Занятие по 1,5 часа один раз в неделю.

#### *Новизна и актуальность, педагогическая целесообразность образовательной программы*

Издавна ребёнок рос, развивался и воспитывался в условиях традиционной культуры. Учителями ребёнка, его этическими воспитателями были родители, а нормы морали, знания и навыки переходили «из поколения в поколение». Со временем историческая закономерность развития общества, а также ряд изменений в социальной среде стали одной из причин разрушения связей между поколениями, утрачивания общечеловеческих ценностей.

Народная педагогическая практика имеет глубочайшие исторические корни. Она выработала многочисленные педагогические нормы, приемы, традиции воспитания. Слыша еще в колыбели песни матери, сказки и потешки, загадки и поговорки, ребенок естественным образом усваивал народный музыкально-поэтический язык, постигал основы традиционной культуры. Взрослея, ребенок также естественно включался в систему трудовой и празднично-обрядовой жизни взрослых, крестьянской общины. Связь ребенка с родителями, с



семьей, общиной была тесной и глубокой. При этом отношение взрослого населения общины к детям отличалось любовью, заботой и терпимостью.

Современные же условия жизни приводят все к большей разобщенности детей и родителей. Основное время дети проводят среди сверстников. Уходят из жизни детей и «живой» фольклор, дети не слышат ни колыбельных песен, ни «сказок на ночь», утрачиваются и традиционные детские игры, столь необходимые для разностороннего, полноценного развития личности ребенка.

*Актуальностью* программы является приобщение ребёнка к народной культуре через изготовление традиционной народной куклы.

Как известно, в последние годы в нашей стране произошли общественно – политические, экономические, социальные преобразования, сменились ценностные ориентации. Идет активный поиск наиболее прогрессивных форм и методов обучения, переоценивается и роль народного творчества в эстетическом воспитании школьников.

Сегодня остро стоит проблема сохранения и бережного отношения к народной культуре. Закладывая в школе знания народно-художественных традиций, мы закладываем фундамент национального мышления, которое формирует основы культуры.

Воспитание детей на основе народных традиций, обычаев и нравов - одна из актуальных задач этического и эстетического становления общества. Эта задача должна решаться, прежде всего, на общепедагогическом уровне - в учреждениях общего и дополнительного образования.

*Новизна* программы заключается в форме проведения занятий, говорят: « Все новое – хорошо забытое старое», занятия проходят в тесном контакте всех участников процесса, в благотворной творческой обстановке, это своего рода традиционные русские посиделки за рукоделием. Занятие выстроено в форме мастер-класса, в последнее время такой вид обучения очень популярен, т.к. позволяет эффективно расходовать время. На самом деле, этот вид обучения (от мастера к ученику) известен с давних времен, и до сих пор является наиболее эффективным. Учитель одновременно показывает технологию изготовления и сопровождает процесс комментариями, сообщая теоретическую часть темы.

#### **Цель:**

- Основной целью является, приобщение к истокам славянской культуры.
- Изучение истории и традиционной технологии создания народной куклы.
- Изготовление народной куклы, с учетом традиций.

#### **Задачи:**

- обучать навыкам работы с различными материалами
- развивать интерес к истории и культуре своего народа, эстетический вкус, творческое

мышление

- формировать навыки общения и коллективной деятельности
- воспитывать аккуратность и дисциплину, чувство патриотизма, любовь к природе и окружающему миру

Программа является вариативной. Педагог может вносить изменения в содержание тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

Обучение начинается с самых простых куколок, с учетом возрастных особенностей детей, т. к. некоторые куклы требуют умения и ловкости рук даже для взрослых. Данная программа подходит для обучения детей с 9 лет и старше. Срок реализации 1 год.

### **Структура учебного занятия:**

#### 1. Ознакомительная часть.

Учитель демонстрирует готовое изделие-куклу. Знакомит с её историей, приводит интересные факты, рассказывает о функциях данной куклы, о технологии изготовления, проверяет все необходимое для работы.

#### 2. Процесс изготовления.

Учитель поэтапно показывает, как создается изделие. Ученики повторяют весь процесс шаг за шагом. Учитель после каждого этапа проверяет успешность выполнения, указывает на ошибки и помогает в случае необходимости.

#### 3. Подведение итогов.

Закрепление полученных знаний в виде опроса, самоанализа и самооценивания. Запись последовательности изготовления и зарисовки, по необходимости. Получение готового продукта.

### **Требования к знаниям и умениям:**

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- историю русской народной куклы
- типы и назначения кукол (игровая, обрядовая, обережная)
- технологию изготовления кукол

уметь:

- изготовить тряпичную куклу под руководством педагога

### **Способы отслеживания результатов освоения программы**

Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса.

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков организовываются выставки и участие в конкурсах.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Введение в образовательную программу (1,5 час)**

Цель и задачи на год. История возникновения народной куклы. Демонстрация выставки изделий, фотоматериалов, методической литературы. Назначение инструментов, приспособлений и материалов, используемых в работе. Правила безопасности труда и личной гигиены.

**Правила внутреннего распорядка.(1,5 час)** Организация занятий. Содержание рабочего места.

### **История народной куклы, русский костюм (1,5час)**

История народной куклы, традиций, обычаев, связанных с куклами.

**Рассказ об истории русского костюма (1,5час)**, о различии костюмов русских губерний. Показ презентаций.

**Информация о видах кукол (обрядовые, обереги, игровые) (1,5час)**, их функции и предназначении. Показ образцов.

### **Тряпичная народная кукла (43.5 часов)**

Рассказ – информация по истории создания куклы, о её предназначении, показ образцов, иллюстраций. Полезные советы по рукоделию. Знакомство с особенностями, приёмами, способами изготовления и оформления куклы. Изготовление поделок на заданную тему.

Простые куклы на основе квадрата-ткани

«Отдарок на подарок».

«Пеленашка» на основе квадрата

«Ангел».

Всякому времени свой час. «День и ночь»

Узелковые игровые куклы. «Зайчик на пальчик».

«Птичка»

Кукла добрых вестей «Валдайский колокольчик»

Вепские куклы.

Вепская «Капустка»

«Кубышка-травница».

Масленница широкая. «Маслена домашняя».

Куватка сложная. «Неразлучники»

Скрутки /столбушки.

Пеленашка.

Желанница.

«Матушкина куклолка». Куклы в народных сказках.

Итоги. Подготовка к выставке.

*Методическое обеспечение образовательной программы*

Для обучения изготовлению народной куклы на занятиях используются объяснительно-иллюстративные методы. Приёмы и методы организации учебного процесса соответствуют возрастным особенностям обучающихся, а также конкретным задачам, решаемым в ходе изучения тех или иных разделов и тем. Эти методы способствуют созданию творческой атмосферы, сотрудничеству. Основным принципом организации содержания, учебного курса является принцип единства воспитания и обучения. Это означает, что воспитательная функция реализуется через такие формы сотрудничества в учебных видах деятельности, в которых ребёнок сохраняет себя как ценность. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основное место отводится на занятиях практическим работам, которые включают в себя выполнение графических зарисовок, изготовление кукол, подготовка к выставкам. Практическая часть является естественным продолжением и закреплением теоретических сведений, полученных учащимися.

## Приложение 5

### **Рабочая программа по дополнительному образованию «Рукодельница»**

#### **Пояснительная записка**

Программа кружка «РУКОДЕЛЬНИЦА» составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования.

Программа позволяет:

- получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения; воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;
- конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта;
- предлагает примерное распределение учебных часов по разделам курса и рекомендует последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учётом меж предметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа расширяет и углубляет знания обучающихся 5х -11х классов по направлению "Технология. Обслуживающий труд" в рамках модуля "Создание изделий из текстильных и поделочных материалов".

#### **Актуальность темы.**

Различные виды рукоделия являются одними из старейших в прикладной трудовой деятельности человека. В настоящее время, когда значительная часть декоративных изделий из меха, ткани, кожи, ниток и другого материала искусно и художественно выполняется с помощью машин, многие предметы одежды, быта не теряют своей прелести, прочности и изящества, если они сделаны вручную.

Декоративно-прикладное искусство, служащее украшением предметов быта, в художественно-техническом отношении является результатом творчества не одного лица, а целого ряда поколений отдельной народности. Вещи, обслуживающие быт деревни, прежде чем стать предметом торговли, выполнялись как предметы для самообслуживания. Естественное стремление любого народа украсить свой быт содействовало развитию производственного искусства, разнообразию вариантов и орнаментов, их тонкости художественного выполнения и даже изощренности. Мастерство многих рукодельных работ переходит от старших к молодым. Существуют целые династии, передающие своё мастерство и традиции из поколения в поколение. Декоративно-прикладное рукодельное искусство различных народов веками не теряет своих традиций и является одним из проявлений национальной культуры.

Воспитание художественной и практической ценности изделий, созданных народными умельцами, художниками-дизайнерами и просто любителями, доступно детям младшего и среднего школьного возраста. Они с раннего детства имеют возможность созерцать и чувствовать всю прелесть и неповторимость различных рукодельных работ. Приобщение подрастающего поколения к различным видам прикладного искусства, связанного с рукодельными работами, можно считать значимой частицей трудового обучения и воспитания детей.

Работы по рукоделию имеют большое значение для совершенствования общетрудовой подготовки школьников. Прежде всего, это относится к разметке материалов, а также к зарисовке эскизов изделий, составлению чертежей для изготовления выкройки. Измерительные навыки, получаемые детьми в работах с бумагой и картоном, с различными материалами, находят своё дальнейшее применение и совершенствуются в работах по рукоделию.

Занятия рукоделием привлекают детей результатами труда. Практические работы, связанные с обработкой бумаги и текстильных материалов, развивают глазомер, требуют более кропотливого труда, чем обработка других материалов, что также значительно совершенствует общую трудовую подготовку. Большое значение приобретает выполнение правил культуры труда, экономного расходования материалов, бережного отношения к инструментам, приспособлениям и материалам. Умения и навыки по шитью, вышиванию, плетению, вязанию составляют важный элемент в труде по самообслуживанию. Дети быстро убеждаются в необходимости таких навыков, надо лишь умело подвести их к этому, дать необходимые практические знания.

Рукоделие формирует у школьников чувство хозяина. Искусство создания полезных в быту изделий

и сувениров из оказавшихся под рукой текстильных и поделочных материалов, развивает художественный вкус, фантазию. А процесс изготовления формирует такие важные для человека черты, как трудолюбие, терпение, настойчивость, способность доводить начатое дело до конца.

Актуальность создания программы обусловлена желанием дать учащимся возможность познакомиться с техникой и технологией изготовления сувениров и предметов быта из текстильных и поделочных материалов. Эта техника поможет творчески, индивидуально проявить себя. На её основе создаются современные изделия, которые делают наш дом и быт уютным и красивым.

### **Новизна программы.**

Образовательной областью данной программы является культурная антропология, систематизирующим началом в которой выступает культурологическое знание жизненного уклада, быта и традиций своего народа, его духовно-нравственных ориентиров и их проявление в творчестве, в художественных народных промыслах, в традиционных ремеслах и женском рукоделии

Никогда не ленились русские мастера украшать самые обычные бытовые предметы, которыми каждодневно пользуется человек у себя дома. Настоящее декоративно-прикладное искусство сохраняется и развивается лишь тогда, когда живет в наших домах и когда новую, долгую жизнь ему дают наши руки и наши души.

### **Методологически положения.**

В процессе практической работы, которая является основной формой обучения, воспитанницы последовательно освоят приемы работы с бумагой и текстилем. Программа поможет детям найти свой вид творческой деятельности, будет способствовать духовно-нравственному становлению личности. Предметной областью программы является бумажная пластика, художественная и счетная вышивки.

**Квиллинг** – искусство бумагокручения к настоящему времени насчитывает более 400 лет и в настоящее время переживает своё второе рождение. Квиллинг существовал в средневековой Европе и практикуется с момента Ренессанса. Произведения этого искусства часто публиковались в женских журналах того времени. На пике своей популярности он бы популярен среди знатных дам, которые занимали им себя в часы досуга. Мастерницы закручивали бумагу с позолоченными краями на кончике птичьего пера и создавали из мельчайших деталей изящные медальоны, внешне очень похожие на золотые. Как показывает практика, каждый мастер может создать свои традиции тончайшей графики и пластики, а обладая качественными материалами и определённой долей творчества, можно дать искусству бумажной пластики новую жизнь. Самое интересное в квиллинге то, что создать качественные изделия можно с минимальным количеством технических средств, практически «на коленке»: все инструменты и материалы вполне уместятся в одном ящике рабочего стола. Умение скручивать длинные и узкие полоски бумаги в спиральки, видоизменять их форму и составлять из полученных деталей объёмные или плоскостные

композиции немного стоит без умения мечтать, визуализировать и представлять приятный конечный результат.

**Изонить** – техника, напоминающая вышивание. Она заключается в создании художественного образа путём пересечения цветных нитей на картоне или шаре. Занятия изонитью способствуют развитию у ребёнка: мелкой моторики пальцев рук, что оказывает положительное влияние на речевые зоны коры головного мозга; сенсорного восприятия; глазомера; логического мышления; воображения; волевых качеств (усидчивости, терпения, умения доводить работу до конца); художественных способностей и эстетического вкуса.

**Вышивка** остается любимым занятием и способом творческого самовыражения для многих и в наши дни, ведь недаром вышивальщиц издавна называли умелицами, рукодельницами, феями, мастерицами "золотые руки". Счетная вышивка относится к наиболее древним и распространенным видам вышивки. Называется она так потому, что узор выполняется по отсчету нитей ткани. Структура лучше видна на тканях полотняного переплетения, на них легче выполнять счетные вышивки, такие как крест, двойной крест, полукрест или роспись, счетную гладь, мережки. Дети научатся выполнять своими руками множество различных дорожек, вышивать наволочки для подушек, маленькие простые в исполнении картинки, а также более сложные и трудоемкие модели скатертеисюжетных картин.

Вышивка крестиком является наиболее популярным и самым легким способом вышивания. Вышивать крестиком воспитанники научатся и по специальной ткани (канве). Вышивка по канве может использоваться при создании предметов домашнего обихода, отличающихся как привлекательным видом, так и продолжительностью службы. Простота, минимальные требования к инструментам и не громоздкость изделий делают этот способ вышивки одним из наиболее популярных способов рукоделия, позволяя реализовать различные замыслы.

Простые стежки могут использоваться для создания достаточно сложных изображений. Применение нестандартных стежков может приносить в изделие неповторимый колорит с точки зрения текстуры и визуального восприятия. Фантазия простирается от изображения строгих геометрически правильных восточных узоров до флористических и неопределенных европейских и американских.

## **Цели программы**

Основная цель программы - создание возможностей творческого развития учащихся.

### ***Обучающие цели***

- Дать понятие о жанрах народных промыслов, о месте в них художественной вышивки и декоративной работы с бумагой.

- Изучение истории и теории художественной и счетной вышивок, основанных на традиционных классических орнаментах.

- Ознакомить учащихся с техникой и технологией обработки текстильных и поделочных материалов.

### ***Развивающие цели***

- Способствовать эстетическому восприятию в области цветоведения и композиции, формированию художественного вкуса и графической грамоты вышивки и декоративной работы с бумагой и текстилем в эстетике современного интерьера.

### ***Воспитательные цели***

- Воспитание усидчивости, терпения, точности, умения доводить дело до конца.
- Формирование таких черт личности, как активность, самостоятельность, коммуникативность.
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим: доброжелательность, чувство товарищества и личной ответственности.
- Формирование интереса и положительной мотивации школьников к художественной деятельности.
- Воспитывать и развивать художественный вкус и уважение к литературе.

## **Задачи программы**

### ***Блок задач по умственному воспитанию***

- Развивать познавательный интерес воспитанниц, включив их в деятельность по освоению техники декоративной работы.
- Развивать абстрактное мышление.
- Закрепить понятие «зеркальное изображение».

### ***Блок задач по сенсорному развитию***

- Развивать цветовое восприятие: дать понятие о холодных и тёплых тонах, научить подбирать цвет к фону.
- Научить различать толщину ниток, изнаночную и лицевую стороны изделия.

### ***Блок задач по нравственному воспитанию***

- Создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности и сотрудничества, включив воспитанниц в активную деятельность по освоению избранных видов рукоделия.
- Способствовать созданию условий для развития творческих способностей школьников, развивая самосознание, побуждая к творчеству и самостоятельности.
- Воспитывать усидчивость, терпение, внимательность, старательность

### ***Блок задач по трудовому воспитанию***

- Воспитать аккуратность, опрятность, культуру поведения.



- Освоить следующие навыки предметной деятельности:
  - 1) безопасное и правильное использование инструментов и приспособлений;
  - 2) владение способами кручения и формирования бумажных лент;
  - 3) составление композиции из бумажных заготовок;
  - 4) владение различными видами ручных швов;
  - 5) выполнение различных видов счетной вышивки: "крест", "двойной крест", "полукрест"

#### ***Блок задач по эстетическому воспитанию***

- Сформировать знания о художественных народных промыслах, их функциональном назначении.
  - Познакомить детей с новыми видами художественной деятельности.
  - Воспитывать эстетический вкус, умение ценить красоту художественного изделия.
  - Развивать умение подбирать контрастные цвета, оттеняющие друг друга.
  - Привить умение использовать знания, полученные на других видах изобразительной деятельности (навык рисования, навык аппликации).

#### ***Речевой блок.***

- Развивать активный и пассивный словарь детей.
- Развивать объяснительную и доказательную речь.
- Способствовать введению в активный словарь детей профессиональных терминов.

**Набор в группу** - свободный, он основан на желании детей заниматься вышивкой, изготовлением различных вещей и предметов для дома своими руками.

**Состав группы «Рукодельница»** - девочки (5 -11 класс).

**Количественный состав** - 14 человек.

**Продолжительность занятия** –1 часа.

**Частота занятий** -2 раза в неделю.

**Количество учебных часов в год** –68 часов.

Это оптимальный вариант для обучения рукоделию по типу семьи. Старшие помогают младшим – присутствует дух взаимовыручки, взаимопонимания, ответственности – это положительно влияет на сплоченность коллектива и формирование личностных качеств.

#### **Основные принципы обучения:**

- адаптивность;
- сотворчество и ответственность;
- индивидуализация и дифференциация;
- доброжелательность и достоинство;
- учет возрастных особенностей.

**Реализация этих принципов будет достигнута при внедрении в практику следующих путеводных положений:**

1. Всеобщая талантливость детей: нет неталантливых детей, а есть те, которые еще не нашли своего дела.
2. Превосходство: если у кого-то что-то получается хуже, чем у других, значит, что-то должно получиться лучше - это "что-то" нужно искать.
3. Неизбежность перемен: ни одно суждение о человеке не может считаться окончательным.
4. Успех рождает успех: основная задача - создать ситуацию успеха для всех детей на каждом занятии, прежде всего для недостаточно подготовленных: важно дать им почувствовать, что они не хуже других.
5. Нет детей неспособных: если каждому отводить время, соответствующее его личным способностям, то можно обеспечить усвоение необходимого учебного материала.
6. Максимум поощрения, минимум наказания.
7. Обучение детей посильным приемам регуляции поведения.

#### **Формы и методы.**

Приоритет отдается активным формам преподавания:

- **Практическим:** упражнения, практические работы, тренинги, практикумы;
- **Наглядным:** использование схем, таблиц, рисунков, моделей, образцов; показ видеоматериалов; наблюдение; работа по образцу.
- **Нестандартным:** эстафета творческих дел, конкурс, выставка-презентация.

#### **Дидактический материал.**

- Журналы, статьи, книги.
- Публикации с описанием техники изготовления различных изделий.
- Чертежи, схемы, эскизы будущих изделий.
- Интернет ресурсы.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате прохождения программного материала и изучения раздела "Создание изделий из текстильных и поделочных материалов" ученик должен: *знать/понимать:*

- виды декоративного творчества;
- историю возникновения квиллинга, изонити, вышивки;
- основы цветовой грамоты;
- правила безопасного труда;

- оборудование, инструменты для работы с текстильными и поделочными материалами;
- приёмы работы с инструментами и приспособлениями;

*уметь:*

- составлять орнаментальные композиции;
- использовать различные техники и приёмы при обработке текстильных и поделочных материалов;

- владеть основными приемами работы: кручение бумажных лент, формование бумажных элементов, закрепление рабочей нити в конце и начале работы;

- графически и композиционно грамотно и эстетично выполнять изделия в различных техниках вышивки: «изонить», «крест»;

- грамотно и эстетично выполнять изделия из бумажных лент;
- использовать изготовленные изделия для украшения жилища и для подарков;
- безопасно и эффективно пользоваться универсальными и специальными инструментам

*владеть:*

- способностями к поиску знаний, постановке и решению проблем, рефлексии;
- знаниями о специфике профессий «швея-ручница», «вышивальщица», «дизайнер»

*иметь представление:*

- о развитии народного прикладного творчества;
- о различных видах технологической обработки текстильных и поделочных материалов;

**После посещения кружка «Рукодельница» дети научатся правильно использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни .**

## Тематическое планирование занятий кружка

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		теория	практика
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой. Правила поведения в учебном кабинете. Охрана труда. Просмотр учебных видеороликов и видеофильмов.	2	
<b>Раздел I. Работа с бумагой.</b>			
2.	Квиллинг – бумагокручение. Вводное занятие. Историческая справка. Оборудование, инструменты и материалы для работы.	2	
3.	Приёмы работы в технике «квиллинг». Тренировочные	1	1

	упражнения.		
4.	Разработка эскизов будущих работ учащихся. Составление композиции.		2
5.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
6.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
7.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
8.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
9.	Оформление работ учащихся для участия в школьной выставке ДПИ «Осень - рыжая подружка». Просмотр экспонатов.		2
10.	Экскурсия в «Центр художественных ремёсел» на выставку детского творчества учащихся школ искусств города.	<b>1</b>	
11.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
12.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
13.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
14.	Выполнение работ в технике «квиллинг». Практическая работа.		2
15.	Оформление работ учащихся для участия в городской выставке ДПИ «Сказки моего детства»		<b>2</b>
16.	Экскурсия в «ЦДТ» на выставку детского творчества учащихся школ города «Сказки моего детства»	<b>1</b>	
17.	Оформление работ учащихся для участия в школьной выставке ДПИ «Какой ты, Дед Мороз?»		<b>2</b>
18.	Участие в новогодних представлениях. Конкурс карнавальных костюмов, новогодних подарков и оформления школы.		<b>2</b>
<b>Раздел II. Работа с текстилем.</b>			
19.	Презентация "Темари – мячик из текстиля с вышивкой" Вводное занятие. Инструменты и материалы для работы. Охрана труда при работе.	2	
20.	Технологическая последовательность изготовления шара. Заготовка каркаса, обмотка нитками, формование. Разметка секторов. Подготовка шарика к вышивке.	1	1
21.	Технологическая последовательность изготовления шара.		2

	Составление рисунка вышивки. Цветовое решение, подбор ниток. Отработка приёмов работы. Контроль качества работы. Охрана труда.		
22.	Технологическая последовательность изготовления шара. Вышивка секторов шарика по схеме. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
23.	Технологическая последовательность изготовления шара. Вышивка секторов шарика по схеме. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
24.	Технологическая последовательность изготовления шара. Вышивка секторов шарика по схеме. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
25.	Декорирование готового изделия. Технология изготовления кисточки и шнура. Приёмы работы. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
26.	Подготовка готовых работ к выставке. Выставка работ учащихся "Светлый праздник Пасхи". Просмотр экспонатов.		<b>2</b>
27.	Экскурсия в «Центр художественных ремёсел» на выставку детского творчества учащихся школ искусств города.	<b>1</b>	
<b>Раздел III. Счётная вышивка.</b>			
28.	Вышивка по картону. Вводное занятие. Инструменты и материалы для работы. Охрана труда. Приёмы работы.	2	
29.	Технологическая последовательность выполнения вышивки "крест" по картону. Отработка приёмов работы. Подбор схемы вышивки. Контроль качества работы. Охрана труда.	1	2
30.	Технологическая последовательность выполнения вышивки "крест" по картону. Выполнение вышивки. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
31.	Технологическая последовательность выполнения вышивки "крест" по картону. Выполнение вышивки. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
32.	Технологическая последовательность выполнения вышивки "крест" по картону. Выполнение вышивки. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
33.	Технологическая последовательность выполнения вышивки "крест" по картону. Выполнение вышивки. Контроль качества работы. Охрана труда.		2
34.	Технологическая последовательность выполнения вышивки "крест" по картону. Выполнение вышивки. Контроль качества работы. Охрана труда.	1	2

ИТОГО:	15	53
	68часа	

### Материальное обеспечение программы.

#### 1. Инструменты для выполнения ручных работ с текстилем:

- иглы для вышивки
- ножницы для обрезки концов ниток
- напёрсток

#### 2. Инструменты для выполнения ручных работ с бумагой:

- ножницы для бумаги
- лекала, шаблоны, линейки
- карандаши М, ТМ
- шило

#### 3. Материалы для выполнения ручных работ с текстилем:

- нитки «мулине»
- нитки для вышивки

#### 4. Материалы для выполнения ручных работ с бумагой:

- клей ПВА
- нитки цветные швейные № 40, 50

### Материально-техническое обеспечение.

1. Видеофильм "Народное искусство" студия Кварт 2008 год.
2. Видеофильм "Из истории русского костюма" студия Кварт 2008 год.
3. CD-ROM "Вышивка крестом. Уроки рукоделия" ЗАО "Новый диск" 2007 год.
4. CD-ROM "Текстильное творчество" ЗАО "Новый диск" 2007 год.
5. CD-ROM "Женское рукоделие.Энциклопедия." ООО "Меридиан" 2003 год.

### Учебно-методическое обеспечение.

#### I. Наглядные пособия:

Комплект таблиц "Декоративно-прикладное искусство":

- народное ткачество;
- вышивка;
- техника безопасности при ручных работах.

#### II. Интернет сайты:

<http://dariевна.ru>

<http://vashtalant.ru>

<http://skyclipart.ru>

<http://www.trozo.ru>

### Библиография.

Программа: Технология. Сборник нормативных документов.

Федеральный базисный учебный план. Издательство "Дрофа" г. Москва, 2007 год.

I. Внеурочная работа по труду: Кн. для учителя по внеклассной работе / А.М. Гукасова, Сост. А.М. Гукасова.- М.: Просвещение, 2006.

II. Рукоделие в начальных классах: Кн. для учителя по внеклассной работе / А.М. Гукасова, Е.И. Мишарева, И.С. Могилевская и др. Сост. А.М. Гусакова.- М.: Просвещение, 1984 год

- III. Техника изонити для дошкольников. Методическое пособие. – Спб.: «Детство-Пресс», 2000
- IV. Квиллинг: волшебство бумажных завитков / С. Букина, М. Букин – Ростов н/Д: Феникс, 2010 (Город мастеров)
- V. Темари: традиционное японское искусство вышивки шаров: Практическое руководство/ Пер. с англ. – М.: Издательство «Ниола – Пресс», 2008

## Приложение 6

### **Рабочая программа по дополнительному образованию «Баскетбол» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Положением об организации дополнительного образования учащихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении Кунарская средняя общеобразовательная школа

Срок реализации программы - 1 год. Занятия секции дополнительного образования «баскетбол» организуются для обучающихся 11-17 лет. Режим 1 занятие по 1 часу в неделю. Общее количество часов в год – 34ч. Место проведения - спортивный зал.

#### **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся 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 учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.



. **Основы знаний** (2 часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

**Техническая подготовка** (20 часов).

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

*Овладение техникой ведения мяча.* Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой ловли и передачи мяча.* Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

*Освоение индивидуальных защитных действий.* Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

*Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Тактическая подготовка** (5 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Общefизическая подготовка** (7 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

**Соревнования.** Принять участие в соревнованиях.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

## Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

### *Нормативы технической подготовки. Первый год обучения*

Оценк а	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

**Штрафные броски** выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передача мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### *Общефизическая подготовка*

#### *Нормативы технической подготовки.*

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей.

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

### Тематическое планирование

#### 5 -11классы (1ч в нед.34ч).

№ п/п	Содержание	дата проведения	
		план	факт
	<b>теория (1ч)</b>		
1	История баскетбола		
	<b>Техническая подготовка (10ч)</b>		
1	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
2	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
3	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
4	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
5	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
9	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
10	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
	<b>Теория(1ч)</b>		
11	Правила соревнований		
12	<b>ОФП (7ч)</b>		
13	Развитие двигательных качеств		
14	Развитие двигательных качеств		
15	Развитие двигательных качеств		
16	Развитие двигательных качеств		
17	Развитие двигательных качеств		
18	Развитие двигательных качеств		
19	Развитие двигательных качеств		
	<b>Тактическая подготовка(5ч)</b>		
20	Тактика нападения		
21	Тактика нападения		
22	Тактика нападения		
23	Тактика нападения		
24	Тактика нападения		

	<b>Техническая подготовка (10ч)</b>		
25	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
26	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
27	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
28	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
29	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
30	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
31	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
32	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
33	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		
34	Техника передвижений, ведения, передач, бросков		

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 30 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
11. Гантели различной массы – 20 шт.
12. Мячи баскетбольные – 40 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

### **Дополнительные обобщающие материалы**

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секций в школе – «Волгоград 2014» А.Н.Каинов

**Рабочая программа по дополнительному образованию «Волейбол»****ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Положением об организации дополнительного образования учащихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении Кунарская средняя общеобразовательная школа

Срок реализации программы - 1 год. Занятия секции дополнительного образования «волейбол» организуются для обучающихся 11-17 лет. Режим 1 занятие по 1 часу в неделю. Общее количество часов в год – 34ч. Место проведения - спортивный зал.

**Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

конец обучения по программе учащиеся 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 учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Теория (2 часа).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка (24 часа).**

*Овладение техникой передвижений и стойки.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу,

прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3–6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка (4 часа).**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Общеспортивная подготовка (4 часа).**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

## **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

### ***Контрольные испытания.***

#### ***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м 6 × 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3–3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 × 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 × 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4–5 (1–2), площадь у боковых линий в зонах 5–4 и 1–2 (размером 6 × 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 × 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно (в техническом отношении) смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

***Тактическая подготовка.*** Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14–16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и



прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## Тематическое планирование

### 5 -11классы (1ч в нед.34ч).

№ п/п	Содержание	дата проведения	
		план	факт
	<b>теория (1ч)</b>		
1	Правила волейбола		
	<b>Техническая подготовка(12ч)</b>		
2	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
3	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
4	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
5	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
6	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
7	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
8	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
9	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
10	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
11	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
12	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
13	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
	<b>Теория(1ч)</b>		
14	Правила волейбола		
	<b>ОФП(4ч)</b>		
15	Развитие двигательных качеств		
16	Развитие двигательных качеств		
17	Развитие двигательных качеств		
18	Развитие двигательных качеств		
	<b>Техническая подготовка(12ч)</b>		
19	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
20	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
21	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
22	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
23	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
24	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
25	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
26	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		

27	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
28	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
29	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
30	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар		
	<b>Тактическая подготовка(4ч)</b>		
31	Уметь выполнять тактические действия		
32	Уметь выполнять тактические действия		
33	Уметь выполнять тактические действия		
34	Уметь выполнять тактические действия		

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 × 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 2 шт.
2. Стойки волейбольные – 2 шт.
3. Гимнастические стенки – 6–8 шт.
4. Гимнастические скамейки – 3–4 шт.
5. Гимнастические маты – 3 шт.
6. Скакалки – 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы – 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 30 шт.
10. Рулетка – 2 штуки.
11. Макет площадки с фишками – 2 комплекта

### **Дополнительные обобщающие материалы**

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секций в школе – «Волгоград 2014» А.Н.Каинов

## **Приложение 8**

### **Рабочая программа по дополнительному образованию «Лыжные гонки»**

#### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660
2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительное

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

**Актуальность программы.** Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 13-14 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю. Занятия проводятся 1раз в неделю по 2 часа каждое.

**Форма обучения** – очная, в дневное внеурочное время.

**Особенности организации** образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Формы аттестации:** контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

**Цели программы «Лыжная подготовка»:**

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

**Задачи программы «Лыжная подготовка»:**

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

#### Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

#### **Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

#### **Знать / понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

#### **Уметь:**

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

### **Содержание программы**

#### **1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта**

Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

## **2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.**

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

## **3. Особенности различных лыжных ходов.**

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

## **4. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

–координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

#### **5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.**

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

#### **6.Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

#### **7. Кроссовая подготовка.**

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

#### **Тематическое планирование**

#### **7-8классы (1занятие -2ч, в год=68ч).**

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная		

	физическая подготовка		
2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.		
3	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов		
4	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов		
5	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов		
6	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.		
7	Контрольная тренировка. ОФП. Игры		
8	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация		
9	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.		
10	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.		
11	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.		
12	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.		
13	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов		
14	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.		
15	ОФП. Бег. Игры. СФП.		
16	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.		
17	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов		
18	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.		
19	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов		
20	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов		
21	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.		
22	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.		
23	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.		

24	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.		
25	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		
26	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		
27	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		
28	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.		
29	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.		
30	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП		
31	Контрольная тренировка, соревнование.		
32	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП		
33	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.		
34	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка		
35	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка		
36	Контрольная тренировка, соревнование		
37	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.		
38	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.		
39	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП		
40	Контрольная тренировка. Соревнование.		
41	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.		
42	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков		
43	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		
44	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.		
45	Контрольная тренировка. соревнования		
46	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП		
47	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП		
48	Контрольная тренировка. соревнования		
49	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов		
50	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.		
51	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.		
52	Контрольная тренировка. соревнования		



53	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП		
54	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.		
55	Контрольная тренировка, соревнования		
56	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.		
57	ОФП. Игры. СФП.		
58	ОФП. Игры. СФП.		
59	ОФП. Игры. СФП.		
60	ОФП. Игры. СФП.		
61	ОФП. Игры. СФП.		
62	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.		
63	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.		
64	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.		
65	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.		
66	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка		
67	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка		
68	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.		

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности в лесу, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижение.

**Рабочая программа  
по дополнительному образованию спортивной секции «Плавание»**

**1. Пояснительная записка.**

**1.1** Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Обучение плаванию» имеет оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

**1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.** Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников (7-10 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. В среднем же школьном возрасте (11-15 лет) процесс окостенения еще не закончен, позвоночник отличается большой гибкостью и пластичностью, а рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся,

но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

### **1.3 Цель и задачи программы.**

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков..
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин. (проплывать дистанцию 25-50 метров избранным способом).
4. Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

#### 1.4 Отличительные особенности программы дополнительного образования.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 4м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнения пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и

руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

### **1.5 Возраст детей.**

Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Возраст детей от 8 до 17 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. Самый оптимальный возраст для обучения плаванию 8-9 лет. Но и более старшие дети имеют возможность, посещая занятия в группе обучения, как научиться плаванию, так и совершенствовать технику плавания спортивными стилями. При обучении плаванию разновозрастных детей рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

### **1.6 Сроки реализации программы.**

Программа «Обучение плаванию» рассчитана на 5 месяцев.

### **1.7 Форма и режим занятий.**

Режим занятий 2 раза в месяц по 1 часу. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 16 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Общее количество часов 10 часов.

### **1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

К концу года обучающиеся должны **знать:**

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

**уметь:**

Обучающийся в конце года обучения научится:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

## 1.9 Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования.

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

1.Проверяется уровень плавательной подготовленности на первом занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции) в метрах. А так же стиль плавания ( кроль на груди, на спине,брасс).

2.Проверяется уровень плавательной подготовленности на 17-18 занятии .

В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции в метрах) и стиль плавания.

3. По окончании изучения каждого способа в таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции), также время в сек. Или результат соревнования ( если учащийся принимал участие в соревнованиях)

## 2. Учебно- тематический план.

Учебно – тематический план на 10 занятий:

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде.	0,5	0,5	-
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	0,5	-	0,5
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	2	-	2
4.	Упражнения для совершенствования избранного способа плавания.	2	-	2
5.	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	-	2
6.	Игры на воде.	1	-	1
7.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию)	1	1	-
8.	Тестирование и соревнования.	1	-	1
	Итого:	10	1,5	8,5

## 3.Содержание занятий.

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения во Дворце, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера – свистку, жестам и т.д.)

## Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

### Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

## Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);

- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);

- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

#### Тема 4. Упражнения для совершенствования техники плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

#### Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;

простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;

спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;

стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;

старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

#### Тема 6. Игры на воде.



Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

#### Тема 7. Теоретические сведения.

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);

гигиена тела, режим и питание пловца;

правила пользования инвентарём для плавания;

правила соревнований по плаванию.

#### Тема 8. Тестирование и соревнования.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

### **4. Методическое обеспечение программы.**

#### Основные принципы, формы и методы образовательного процесса

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- практический:
  - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка
  - разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным
  - разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
  - повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил
  - соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

#### Применение дополнительных ориентиров.

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

#### Непосредственная помощь педагога.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

#### Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 15 минут, основную часть – 30 минут, заключительную часть – 15 минут. Время нахождения в воде – 30 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключки, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

### **Условия реализации программы.**

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
  - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
  - плавательные доски;
  - калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

### **Литература**

В разработке программы использованы материалы:

1. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.;
2. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.

3. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.;
4. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать, Дорошенко И.В., 5.М., Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.;
6. Кардаманова Н.Н., 2001; « Плавание: лечение и спорт
7. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с. 8. Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание»
9. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.
10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
11. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание : Ежегодник. - М., 1985. - С. 27-38.
12. Морозова Т.С., Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие і Т.С., Морозова, С.Н., Морозов. - М. : Физическая культура, 2008, - 52 с,

### Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Фирсов З.П., 1980. «Плавать раньше, чем ходить»;
2. «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
3. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; « Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
4. Осокина Т.И., 1985; « Обучение плаванию в детском саду», « Как научить детей плавать»
5. Величенко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 96с.
6. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
7. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
8. Давыдов В.Ю., 1985; « Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим» ,
9. Воронова Е.К. 2010 « Программа обучения детей плаванию в детском саду»

### Календарно - тематический план.

№ занятия	Содержание занятия	Дата проведения	
		план	факт
1.	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.		
2.	Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.		
3.	Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине Обучение		

	движению ногами кролем на груди .		
4.	Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.		
5.	Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.		
6.	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук дельфин.		
7.	Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног кроль на спине.		
8.	<b>Отработка</b> движений ног кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами кролем на спине. Совершенствование движений рук дельфином. Обучение движению ног дельфин. Плавание ноги дельфин с опорой и без..		
9.	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брасс на груди с дыханием. Совершенствование согласование движений ногами, руками и дыхания брассом на груди и спине.		
10.	Плавание 25 метров и более. Совершенствование всех изученных способов плавания.		