

Управление образования администрации Курагинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза А. А. Петряева

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Атлетическая гимнастика»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель: О.В.Шкопкин

Курагино, 2023 г.

## Пояснительная записка

направленность дополнительной образовательной программы	Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации
актуальность	<p>Здоровый и развитый человек обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован.</p> <p>В настоящее время проблема оздоровления детей школьного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.</p>
цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Целью</b> атлетической гимнастики является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>← создание целостного представления об атлетической гимнастике и общефизической подготовке, их роли в личностном, социальном и профессиональном развитии человека;</li><li>← приобретение основ теоретических и методических знаний, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;</li><li>← формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;</li><li>← воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;</li><li>← обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;</li><li>← приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>
отличительные особенности дополнительной образовательной программы	<p>Особенности социокультурной и педагогической ситуации развития воспитания в МБОУ Курагинской средней общеобразовательной школе № 1:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- находится в Курагинском районе п. Курагино в центральной части поселка;</li><li>- около трети семей, приводящих детей в школу, имеют низкий доход и средний уровень образования;</li><li>- школа оснащена, в основном, необходимым для организации воспитательного процесса оборудованием, имеет необходимые педагогические кадры;</li><li>- в школе развита система дополнительного образования</li></ul>

	(кружки и секции); - социальными партнерами в реализации задач воспитательного процесса могут быть МБОУ ДОД «Курагинский ДДТ», МАОУ «Центр дополнительного образования детей», МУК МЦБ Курагинского района, МО МВД РФ «Курагинский» и др.
Возраст	Учащиеся 14 – 17 лет
сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)	Программа рассчитана на 2 года обучения (648 часов). Программа предполагает проведение занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 3 учебных часа.
формы занятий	Обучение проходит в форме учебно-спортивной тренировки. На каждом занятии предусмотрены: теоретические занятия; групповые практические занятия; тренировочные соревнования, спортивные соревнования.
ожидаемые результаты и способы определения их результативности (наблюдение, анализ, анкетирование и т.д);	← Увеличение физиологического поперечника отстающих мышечных групп (антропометрические измерения). ← Увеличение силы и силовой выносливости как в отдельных группах, так и в организме в целом (тестирование, контрольные нормативы). ← Увеличение силовых показаний в упражнениях на различные мышечные группы (тестирование, проходки). ← Увеличение «сухой» мышечной массы (антропометрические измерения). ← Выполнение юношеских и взрослых разрядов по пауэрлифтингу и в отдельных упражнениях силового троеборья.
формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.)	← Занятия с выходом на «максимум» ← Проходки ← Классификационные соревнования

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России	2	2		опрос
2.	Состояние и развитие атлетической гимнастики в России	2	2		опрос
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		Отсутствие пропусков
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		опрос
5.	Преимущества регулярных тренировок. Питание	2	2		опрос
6.	Техника безопасности при выполнении упражнений	4	2	2	применение
7.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической	4	2	2	применение

	подготовке				
8.	Правила соревнований по атлетической гимнастике	2	2		опрос
9.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	154		154	Результат показатель
10.	Изолирующие упражнения для ног.	22		22	Объемные показатели (измерение )
11.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	158		158	Результат показатель
12.	Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	20		20	Объемные показатели (измерение )
13.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	166		166	Результат показатель
14.	Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	26		26	Результат показатель
15.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	10		10	Объемные показатели(измерение )
16.	Аэробные упражнения	12		12	Показатели в соревнованиях
17.	Упражнения для развития выносливости	10		10	Показатели в соревнованиях
18.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	12		12	Показатели в соревнованиях
19.	Упражнения для развития гибкости	8		8	Показатели в соревнованиях
20.	Упражнения для развития ловкости,	14		14	Показатели в соревнованиях
21.	Итоговое занятие. Спортивное соревнование. Промежуточная аттестация	16		16	разряд
	Итого:	648	16	632	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год  
1 год обучения

**Учебных недель – 36, учебных дней – 108, всего часов - 324**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Колич. часов	Дата занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	Техника безопасности при выполнении упражнений.	1	1.09.23	Лекция	Тест
	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	2		Демонстрация Практическое занятие	
2.	Техника безопасности при выполнении упражнений.	0,5	4.09.23	Демонстрация	Тест
	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	2,5		Практическое занятие	
3.	Техника безопасности при выполнении упражнений.	0,5	6.09.23	Демонстрация	Тест
	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги.	2,5		Практическое занятие	
4.	Преимущества регулярных тренировок.	0,5	11.09.23	Лекция	Фронтальный опрос
	Питание.	2		Демонстрация Практическое занятие	
	Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития силы (взрывной,	0,5			



5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук Упражнения для развития гибкости	0,5 2 0,5	13.09.23	Лекция Демонстрация Практическое занятие	Фронтальный опрос
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Упражнения для развития выносливости	0,5 1,5 1	15.09.23.	Лекция Демонстрация Практическое занятие	Фронтальный опрос
7.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5	18.09.23.	Дискуссия Практическое занятие	Фронтальный опрос
8.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	0,5 2,5	20.09.23.	Дискуссия Практическое занятие	Фронтальный опрос
9.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	0,5 2,5	22.09.23.	Демонстрация Практическое занятие	Фронтальный опрос
10.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	0,5 2 0,5	25.09.23	Беседа Практическое занятие Практическое занятие	Отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнения.
11.	Гигиенические требования к занимающимся спортом Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	0,5 2 0,5	27.09.23.	Беседа Практическое занятие Практическое занятие	Отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнения.
12.	Преимущества регулярных тренировок. Питание Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	0,5 2 0,5	29.09.23.	Беседа Практическое занятие Практическое занятие	Отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнения
13.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5	30.09.2022г	Демонстрация Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
14.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	2.10.23	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
15.	Упражнения для развития гибкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2	4.10.23	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
16.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук.	1 2	6.10.23	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
17.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	1	9.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение

	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	2			Измерение максимального результата
18.	Упражнения для развития выносливости Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	11.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
19.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2	13.10.23	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
20.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук.	1 2	16.10.23	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
21.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной) Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2	18.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
22.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	20.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
23.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2	23.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
24.	Упражнения для развития гибкости Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2	25.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
25.	Упражнения для развития выносливости. Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	27.10.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
26.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	0,5 2,5	30.10.23	Практика (тренировка)	Динамика в результатах
27.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5	1.11.23	Практика (тренировка)	Динамика в результатах
28.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	0,5 2,5	3.11.23	Практика (тренировка)	Динамика в результатах
29.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	2 1	6.11.23.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
30.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1	8.11.23	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
31.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1	10.11.23.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
32.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	2	13.11.23.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»

	Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	1		Практика (тренировка)	
33.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной) Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2	15.11.23	Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
34.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	17.11.23	Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
35.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2	20.11.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
36.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1	22.11.23.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
37.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1	24.11.23.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
38.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1	27.11.23.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
39.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	0,5 2,5	29.11.23.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
40.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5	1.12.23.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
41.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	4.12.23	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
42.	Правила соревнований по атлетической гимнастике. Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	6.12.23	Лекция Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
43.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	8.12.23	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
44.	Упражнения для развития гибкости Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для ног.	0,5 2 0,5	11.12.23	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
45.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	13.12.23.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
46.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	15.12.23	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
47.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	18.12.23.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
48.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной) Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2	20.12.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата



49.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2	22.12.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
50.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2	25.12.23.	Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
51.	Правила соревнований по атлетической гимнастике. Итоговое занятие. Спортивное соревнование.	0,5 2,5	27.12.23	демонстрация	Спортивные результаты.
52.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	29.12.23.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
53.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	1 0,5 0,5 0,5 0,5	10.01.24	Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение  Измерение максимального результата
54.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	12.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
55.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	15.01.24.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
56.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	17.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
57.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	19.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
58.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	22.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
59.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	24.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
60.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	26.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
61.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	29.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
62.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	31.01.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
63.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1	1.02.24.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
64.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1	5.02.24	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
65.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1	7.02.24.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
66.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	9.02.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
67.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	12.02.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
68.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	14.02.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»

69.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	2	16.02.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
	Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	1		Практика (тренировка)	
70.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	2	19.02.24.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
	Изолирующие упражнения для ног.	1		Практика (тренировка)	
71.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	2	21.02.24.	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
	Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	0,5		Практика (тренировка)	
	Упражнения для развития ловкости	0,5		Практика (тренировка)	
72.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	26.02.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
73.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	28.02.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
74.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	01.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
75.	Итоговое занятие. Спортивное соревнование. Базовые упражнения для рук.	2,5 0,5	4.03.24	демонстрация Практика (тренировка)	Спортивные результаты.
76.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	1	6.03.24	Практическое занятие	Наблюдение  Измерение максимального результата
	Изолирующие упражнения для ног.	0,5		Практическое занятие	
	Упражнения для развития гибкости.	0,5		Практическое занятие	
	Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	0,5 0,5		Практическое занятие Практическое занятие	
77.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	11.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
78.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	13.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
79.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	15.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
80.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	18.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
81.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	20.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
82.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	22.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
83.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	25.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
84.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	27.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
85.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	29.03.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
86.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	1.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
87.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	3.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
88.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	5.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
89.	Базовые упражнения для груди.	3	8.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение

	Жим лёжа, в наклонах, разводка				«программы»
90.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	10.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
91.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	12.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
92.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	15.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
93.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	17.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
94.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3	19.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
95.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3	22.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
96.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3	24.04.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
97.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1	26.04.24.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
98.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1	29.04.24.	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
99.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1	1.05.24	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
100.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1	3.05.24	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
101.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1	6.05.24	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
102.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1	8.05.24	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
103.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости	1 0,5 0,5 0,5 0,5	10.05.24	Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение  Измерение максимального результата
104.	Состояние и развитие атлетической гимнастики в России Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2	13.05.24	Лекция Практика (тренировка)	Фронтальный опрос Выполнение «программы»
105.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2,5 0,5	15.05.24	Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
106.	Физическая культура и спорт в России. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2	17.05.24	Лекция Практика (тренировка)	Фронтальный опрос Выполнение «программы»
107.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1	20.05.24	Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»

108	Промежуточная аттестация в форме соревнований	3	22.05.24		
Итого		324			

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год  
2 год обучения

**Учебных недель – 36, учебных дней – 108, всего часов - 324**

№ п/п	Раздел, тема занятия	Колич. часов	Дата занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	Техника безопасности при выполнении упражнений.	1		Лекция	Тест
	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	2		Демонстрация Практическое занятие	
2.	Техника безопасности при выполнении упражнений.	0,5		Демонстрация	Тест
	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	2,5		Практическое занятие	
3.	Техника безопасности при выполнении упражнений.	0,5		Демонстрация	Тест
	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги.	2,5		Практическое занятие	
4.	Преимущества регулярных тренировок.	0,5		Лекция	Фронтальный опрос
	Питание.	2			
	Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	0,5		Демонстрация Практическое занятие	

5.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук Упражнения для развития гибкости	0,5 2 0,5		Лекция Демонстрация Практическое занятие	Фронтальный опрос
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Упражнения для развития выносливости	0,5 1,5 1		Лекция Демонстрация Практическое занятие	Фронтальный опрос
7.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5		Дискуссия Практическое занятие	Фронтальный опрос
8.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	0,5 2,5		Дискуссия Практическое занятие	Фронтальный опрос
9.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	0,5 2,5		Демонстрация Практическое занятие	Фронтальный опрос
10.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	0,5 2 0,5		Беседа Практическое занятие Практическое занятие	Отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнения.
11.	Гигиенические требования к занимающимся спортом Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	0,5 2 0,5		Беседа Практическое занятие Практическое занятие	Отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнения.
12.	Преимущества регулярных тренировок. Питание Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	0,5 2 0,5		Беседа Практическое занятие Практическое занятие	Отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнения
13.	Основы техники в атлетической гимнастике и общефизической подготовке. Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5		Демонстрация Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
14.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
15.	Упражнения для развития гибкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
16.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук.	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
17.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	1		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение

	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	2			Измерение максимального результата
18.	Упражнения для развития выносливости Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
19.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
20.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук.	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
21.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной) Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
22.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
23.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
24.	Упражнения для развития гибкости Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
25.	Упражнения для развития выносливости. Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
26.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	0,5 2,5		Практика (тренировка)	Динамика в результатах
27.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5		Практика (тренировка)	Динамика в результатах
28.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	0,5 2,5		Практика (тренировка)	Динамика в результатах
29.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
30.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
31.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
32.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	2		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»

	Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	1		Практика (тренировка)	
33.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной) Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
34.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
35.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
36.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
37.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
38.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
39.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	0,5 2,5		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
40.	Упражнения для развития ловкости Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	0,5 2,5		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
41.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
42.	Правила соревнований по атлетической гимнастике. Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5		Лекция Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
43.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
44.	Упражнения для развития гибкости Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для ног.	0,5 2 0,5		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
45.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
46.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
47.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
48.	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной) Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата

49.	Аэробные упражнения Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
50.	Упражнения для развития ловкости. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2		Практическое занятие Практическое занятие	Выполнение «программы»
51.	Правила соревнований по атлетической гимнастике. Итоговое занятие. Спортивное соревнование.	0,5 2,5		демонстрация	Спортивные результаты.
52.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
53.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	1 0,5 0,5 0,5 0,5		Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение  Измерение максимального результата
54.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
55.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
56.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
57.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
58.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
59.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
60.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
61.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
62.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
63.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
64.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
65.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
66.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
67.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
68.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»



69.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	2		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
	Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	1		Практика (тренировка)	
70.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	2		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
	Изолирующие упражнения для ног.	1		Практика (тренировка)	
71.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	2		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
	Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	0,5		Практика (тренировка)	
	Упражнения для развития ловкости	0,5		Практика (тренировка)	
72.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
73.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
74.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
75.	Итоговое занятие. Спортивное соревнование. Базовые упражнения для рук.	2,5 0,5		демонстрация Практика (тренировка)	Спортивные результаты.
76.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса	1		Практическое занятие	Наблюдение
	Изолирующие упражнения для ног.	0,5		Практическое занятие	Измерение максимального результата
	Упражнения для развития гибкости.	0,5		Практическое занятие	
	Упражнения для развития выносливости	0,5		Практическое занятие	
	Упражнения для развития силы (взрывной, медленной)	0,5		Практическое занятие	
77.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
78.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
79.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
80.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
81.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
82.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
83.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
84.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
85.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
86.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
87.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
88.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
89.	Базовые упражнения для груди.	3		Практика (тренировка)	Выполнение

	Жим лёжа, в наклонах, разводка				«программы»
90.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
91.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
92.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
93.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
94.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
95.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
96.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	3		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
97.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
98.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
99.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
100.	Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах Изолирующие упражнения для ног.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
101.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
102.	Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги . Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
103.	Изолирующие упражнения для рук и плечевого пояса Изолирующие упражнения для туловища и шеи. Изолирующие упражнения для ног. Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития гибкости	1 0,5 0,5 0,5 0,5		Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие Практическое занятие	Наблюдение Измерение максимального результата
104.	Состояние и развитие атлетической гимнастики в России Базовые упражнения для ног. Приседания, выпрямление ног, сгибание ног, подъём на икрах	1 2		Лекция Практика (тренировка)	Фронтальный опрос Выполнение «программы»
105.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Изолирующие упражнения для туловища и шеи.	2,5 0,5		Практика (тренировка)	Выполнение «программы»
106.	Физическая культура и спорт в России. Базовые упражнения для спины Тяга штанги двумя руками, одной рукой, шаги .	1 2		Лекция Практика (тренировка)	Фронтальный опрос Выполнение «программы»
107.	Базовые упражнения для груди. Жим лёжа, в наклонах, разводка Базовые упражнения для рук. Выпрямление, сгибание рук	2 1		Практика (тренировка) Практика (тренировка)	Выполнение «программы»

108	Промежуточная аттестация в форме соревнований	3		
Итого		324		

## Содержание программы дополнительного образования

### **Раздел 1. Введение в образовательную программу.**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики. Гигиена, самоконтроль. Питание.

**Практика.** Разминка. Растяжка. Заминка.

### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения с преодолением собственного веса.**

**Теория.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях с преодолением собственного веса.

**Практика.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера. Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

### **Раздел 3. Гимнастические упражнения**

**Теория.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях гимнастикой.

**Практика.** Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

### **Раздел 4. Упражнения на тренировках**

**Теория.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых при занятиях на тренажерах.

**Практика.** Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

### **Раздел 5. Упражнения со штангой**

**Теория.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых при занятиях со штангой.

**Практика.** Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

### **Раздел 6. Техника пауэрлифтинга**

**Теория.** Ознакомление и разучивание упражнений, используемых при занятиях пауэрлифтингом.

#### **Практика:**

□ Приседание со штангой  
 Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.  
 □ Жим лёжа  
 Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди.

Фиксация.

□ Становая тяга  
Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата.  
Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных суставах.

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

**Теория.** Изучение правил спортивных соревнований по пауэрлифтингу.

**Практика.** Проведение внутришкольного спортивного соревнования по пауэрлифтингу.

## **Материально-техническое и методическое обеспечение программы дополнительного образования детей**

### Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

1. Метод использования слова
2. Метод применения наглядных средств
3. Метод расчленения упражнения
4. Метод целостного упражнения
5. Комбинированный метод
6. Метод упражнения
7. Метод программного обучения
8. Метод использования технических средств
9. Метод проверки знаний, умений и навыков.

### Список используемой литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Глоба С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! – 3. учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков., «К – Центр» 2000 г.
6. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
7. Завьялов И.В./Ним Пежа// «Мир Силы» 2000№1
8. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
9. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971
10. Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, №9
11. Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999

### Материально-техническая база

10. Гриф 5шт;
11. Гири 8кг. 2шт, 12 кг. 2шт, 16 кг. 2шт, 24 кг. 2 шт, 32 кг. 2 шт;
12. Станок для приседа 3шт,
13. Станок для жима лежа 3шт;
14. Наклонная доска 3шт;
15. Беговая дорожка 1шт
16. Гимнастические брусья 2 шт;
17. Силовой станок 1шт;

18. Вело тренажер 1шт;
19. Тренажер для гребли 1шт;
20. Гантели разборные 3 пары;
21. Гантели не разборные 4 пары;
22. Штанга разборная 3шт;
23. Станок для жима ногами 2шт;
24. Блины 0.5кг. 6шт, 1кг. 6шт, 2.5кг. 6шт, 5кг. 6шт, 10кг. 8шт, 15кг. 4шт, 20кг. 8шт, 25кг. 4шт;
25. Скакалка 2 шт;
26. Груша боксерская 1шт;
27. Ремень брюшной 5шт.

#### Применяемые сокращения

1. Упр. – упражнение.
2. Разв. – развития.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя  
Советского Союза А. А. Петряева

Рассмотрено:  
педагогическим советом

Протокол № 1  
от «30» 08 2024г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**Направление программы: физкультурно-спортивная**

**Уровень программы: углубленный**

**Возраст обучающихся: 11-12 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**«Баскетбол»**

**Автор или составитель:**

**педагог дополнительного образования**

**Леонович Александр Сергеевич**

Курагино 2024

## Пояснительная записка курса «баскетбол»

<p>Направленность дополнительной образовательной программы</p>	<p>физкультурно-спортивная.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>Программа «баскетбол» позволяет решать следующие проблемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение занятости детей в свободное время;</li> <li>• организация полноценного досуга;</li> <li>• развитие определенных качеств личности;</li> <li>• поддержка и развитие талантов;</li> <li>• адаптация в обществе детей с определенными особенностями;</li> <li>• физическое развитие и оздоровление детей;</li> <li>• профессиональная ориентация и т.п</li> </ul>
<p>Цель и задачи дополнительной образовательной программы</p>	<p><b>Цель</b> -сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><b>1. Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);</li> <li>• научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;</li> <li>• обучить учащихся технике и тактике баскетбола.</li> </ul> <p><b>2. Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;</li> <li>• развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;</li> <li>• формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;</li> </ul> <p><b>3. Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать развитию</li> </ul>

	<p>социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность</li> </ul>
отличительные особенности дополнительной образовательной программы	<p>Отличительной особенностью программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья</p>
Возраст школьников	Учащиеся 11 – 17 лет
сроки реализации образовательной (продолжительность процесса, этапы) дополнительной образовательной программы	<p>Программа рассчитана на детей 11-17 лет. Срок реализации программы 1год. Отводится 315 часов, 200 часов в год, 18-часов, 10 часов в неделю, в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом .</p> <p>Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.</p>
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• групповая;</li> <li>• игровая;</li> <li>• индивидуально-игровая;</li> <li>• в парах;</li> <li>• индивидуальная;</li> <li>• практическая;</li> <li>• комбинированная;</li> <li>• соревновательная.</li> </ul>



Ожидаемые результаты и способы определения их результативности (наблюдение, анализ, анкетирование и т. д.);

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

**уметь:**

- проводить специальную разминку для баскетболиста
- овладеют основами техники баскетбола;
- овладеют основами судейства в баскетболе;
- вести счет;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно оценивать результаты своей деятельности.</li> </ul> <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• научиться проявлять творческие способности;</li> <li>• развивать сенсорные и моторные навыки.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учиться работать в коллективе;</li> <li>• проявлять индивидуальность и самостоятельность.</li> </ul> <p><b>Предметные результаты –</b>  формирование навыков игры в баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.)</p>	<p><b>Промежуточная аттестация в форме тестирования</b></p>

## Содержание программы

**Тема 1:** Инструктаж по ТБ. История развитие баскетбола.

Теория : Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Краткий обзор истории развития баскетбола. Происхождение баскетбола. Исторические корни. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Правила игры в баскетбол, терминология. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.

### **Тема 2: Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта.

Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Учебная игра

### **Тема 3: Техническая подготовка**

Теория: Основы техники и тактики. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча с низу 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. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика: ОРУ. Техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками.

Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра  
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

## **4. Спортивные соревнования, их организация и проведение.**

Теория: . Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.

Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика : Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях. ОРУ. Упражнения с отягощениями. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи Учебная игра

### **Тема 5: Общая физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития ловкости и быстроты. Передвижение на лыжах попеременные ходы, одновременные ходы. Скользящий шаг с палками. Подъемы

Практика : Упражнения для развития ловкости. Упражнение на ловкость №1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Упражнение на ловкость №2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

Упражнение на ловкость №3. Упражнение в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов. ОРУ. Кросс на лыжах. Скользящий шаг с палками. Подъемы. Передвижение на лыжах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра

### **6.Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.**

Теория: Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования : учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Практика : ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.

### **7.Специальная физическая подготовка**

Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика: ОРУ. Упражнения для развития физических качеств. 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

Комплекс упражнений:

1.Прыжок с двух ног.

2.Подъем корпуса.

3.Выбрасывание набивного мяча двумя руками от груди и прием набивного мяча от партнера, вес отягощения 1 кг.

4. Броски набивного мяча двумя руками от головы.

5.Выпрыгивание из приседа.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с отягощениями. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра

## **8.Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Теория: Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика: ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра

## **9.Техническая подготовка.** Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками. Броски в кольцо.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, передачи.

Практика: ОРУ. Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Техническая подготовка - техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места). - техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

## **10.Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Теория: Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.

## **11.Тактическая подготовка.**

Теория: Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию

тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действиям блокирующего игрока

Практика: Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Упражнения для развития прыгучести. Отвлекающие действия при атаке на кольцо.

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям.

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача нижняя боковая.

Общие развивающие упражнения необходимые при выполнении передач мяча. Передачи над собой. Учебная игра.

## **12.Оборудование и инвентарь.**

Теория: Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе. Практика: ОРУ. Выполнение упражнений, необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.

## **13.Техническая подготовка**

Теория: Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Практика: Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке.)

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения.

Нижняя прямая подача мяча. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Передача мяча через сетку в прыжке. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Выполнение упражнений, необходимых при выполнении подач мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.

Нападающий удар с разбега. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.

#### **14.ОФП** Упражнения для развития прыгучести.

Теория: комплекс упражнений для развития прыгучести.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыгучести « Прыжки в высоту», « Подъемы на носках», «Степ-апы», « Прыжки на прямых ногах», « Выжигания», « Прыжки в полном приседе» .  
Учебная игра.

#### **15.Тактическая подготовка**

Теория: Тактика подачи, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите. Тактики проведения игры. Тактика защиты. Перемещения в защите Тактические действия при нападении. . Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.

Практика: ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.

#### **16.ОФП**

Теория: Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Строевые упражнения. Бег 30 м. Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед с крестными шагами и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места. Контрольные нормативы.

Развитие силы и быстроты.

Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.

Развитие координации.

Эстафеты с элементами старта. Спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой

Развитие гибкости. Комплексы на расслабление и растяжение мышц.

Учебная игра.

#### **Тема 17: Промежуточная аттестация в форме тестирования.**

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, подтягивание, отжимание, поднятие туловища, наклон вперед из положения сидя, прыжки на скакалке, челночный бег, бег 30 метров.

## Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Комплектация	Количество
Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.	1
Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.	1
Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989	1
. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001	1
. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979	1
Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.	1
Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989	1
Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.	1
Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2001	1
Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.	1
1. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. М.: Просвещение, 2011г.	1
Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М.и др. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2004г.	1
Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2010г.	1
Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.	1
В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2010г.	1



### Учебно-тематический план курса «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Кол-во часов	теория	практика
1	<b>1. Инструктаж по ТБ</b> <b>История развития волейбола.</b>		3	0.5	0.5
1	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.				2
2	<b>2. ОФП.</b> ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.		3	0.5	0.5
2	Прыжок в длину с места. Бег 60 м. Контрольные нормативы				2
3	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.		3		1,5
3	Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.				1,5
4	Эстафеты с элементами старта.		3		1,5
4	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.				1,5
5	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.		3		1,5
5	. Кросс 1000м				1,5
6	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.		3	0.5	0.5
6	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				2
7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.		3		1,5
7	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.				1,5
8	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		3		1,5
8	Эстафеты. Подвижные игры.				1,5

9	<b>3.Техническая подготовка</b> Основы техники и тактики. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			0.5	0.5
9	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами волейбола		3		2
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.				1,5
10	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами волейбола		3		1,5
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре.			0.5	0.5
11	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		3		2
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.				1,5
12	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		3		1,5
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.				1,5
13	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.		3		1,5
14	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.				1,5
14	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.		3		1,5
15	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.				1,5
15	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.		3		1,5
16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху				1,5

	двумя руками		3		
16	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
17	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		3	0.5	0.5
17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.				2
18	соревнования		3		1,5
18	соревнования				1,5
19	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		3		1,5
19	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
20	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты.		3		1,5
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.				1,5
21	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.		3		1,5
21	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.				1,5
22	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой.		3	0.5	0.5
22	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.				2
23	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.		3		1,5
23	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.				1,5

24	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		3	0.5	0.5
24	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра				2
25	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.		3		1,5
25	ОРУ. Учебная игра				1,5
26	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		3		1,5
26	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				1,5
27	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		3	0.5	0.5
27	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра				2
28	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		3		1,5
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Учебная игра				1,5
29	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.		3		1,5
29	Учебная игра				1,5
30	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.		3		1,5
30	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра				1,5
31	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.		3		1,5
31	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.				1,5

32	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1,5
32	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		3		1,5
33	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1,5
33	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		3		1,5
34	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1,5
34	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра		3		1,5
35	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1,5
35	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра		3		1,5
36	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1,5
36	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра		3		1,5
37	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.			0.5	0.5
37	ОРУ. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		3		2
38	<b>4.Спортивные соревнования, их организация и проведение.</b>			0.5	0.5
38	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра		3		2
39	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.				1,5
39	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		3		1,5
40	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.				1,5
40	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		3		1,5

41	ОРУ. Нижняя прямая подача.				1,5
41	Прием мяча после подачи. Учебная игра		3		1,5
42	<b>5.ОФП.</b> ОРУ. Упражнения для развития ловкости			0.5	0.5
42	Учебная игра		3		2
43	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты.				1,5
43	Учебная игра		3		1,5
44	Скользющий шаг с палками				1,5
44	Скользющий шаг с палками		3		1,5
45	Подъемы				1,5
45	Подъемы		3		1,5
46	Передвижение на лыжах				1,5
46	Передвижение на лыжах		3		1,5
47	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.				1,5
47	Учебная игра		3		1,5
48	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.				1,5
48	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		3		1,5
49	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах			0.5	0.5
49	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				2
50	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.				1,5
50	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		3		1,5

51	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.		3		1,5
51	Учебная игра.				1,5
52	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		3	0.5	0.5
52	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				2
53	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.		3		1,5
53	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.				1,5
54	<b>6.Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.</b>		3	0.75	0.25
54	ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				2
55	<b>7.СФП</b> ОРУ. Стойка на лопатках.		3	0.5	0.5
55	Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				2
56	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.		3		1,5
56	Учебная игра.				1,5
57	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.		3		1,5
57	Учебная игра.				1,5
58	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития		3		1,5
58	физических качеств. Учебная игра.				1,5
59	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.		3		1,5
59	Учебная игра.				1,5

60	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития				1,5
60	физических качеств. Учебная игра		3		1,5
61	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств.		3		1,5
61	Учебная игра.				1,5
62	ОРУ. Упражнения с отягощениями.		3		1,5
62	Учебная игра				1,5
63	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра		3		1,5
63	Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача.				1,5
64	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками		3		3
64	сверху в прыжке. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра				
65	<b>8.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>		3	0.5	0.5
65	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра				2
66	<b>9.Техническая подготовка.</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		3	0.5	0.5
66	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				2
67	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.				1,5
67	Учебная игра.		3		1,5
68	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		3		1,5



68	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
69	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		3		1,5
69	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
70	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.		3		1,5
70	Учебная игра.				1,5
71	соревнования		3		1,5
71	соревнования				1,5
72	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке		3		1,5
72	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
73	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.		3		1,5
73	Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача. Учебная игра.				1,5
74	<b>10.Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</b> ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча		3	0.5	0.5
74	Учебная игра.				
75	<b>11.Тактическая подготовка.</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		3	0.5	0.5
75	Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				

76	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		3	0.5	0.5
76	Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				2
77	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.		3		1,5
77	Учебная игра.				1,5
78	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		3		1,5
78	Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				0.5
79	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		3		2
79	Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.				1,5
80	<b>12.Оборудование и инвентарь.</b> ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.		3	0.25	0.75
80	Учебная игра.				2
81	<b>13.Техническая подготовка</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		3	0.5	0.5
81	Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.				2
82	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		3		1,5
82	Передачи над собой. Поддача нижняя боковая. Учебная игра.				1,5
83	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.		3		1,5
83	Учебная игра.				1,5

84	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.				1,5
84	Учебная игра.		3		1,5
85	ОРУ. Прием мяча снизу двумя			0.5	0.5
85	руками. Нападающий удар с разбега. Учебная игра.		3		2
86	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.				1,5
86	Учебная игра.		3		1,5
87	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.			0.5	0.5
87	Нападающий удар. Учебная игра.				2
88	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.		3		1,5
88	Нападающий удар. Учебная игра.				1,5
89	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.		3	0.5	0.5
89	Нападающий удар. Учебная игра.				2
90	<b>14.ОФП</b> ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.			0.5	0.5
90	Учебная игра.		3		2
91	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.				1,5
91	Учебная игра		3		1,5
92	<b>15.Тактическая подготовка</b> ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.			0.5	0.5
92	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Учебная игра.		3		2

93	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.		3	0.5	0.5
93	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.				2
94	<b>16.ОФП.</b> ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		3	0.5	0.5
94	Учебная игра.				2
95	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		3		1,5
95	ОРУ. Учебная игра.				1,5
96	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости.		3		1,5
96	Учебная игра.				1,5
97	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости.		3		1,5
97	Бег 60м. Учебная игра.				1,5
98	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.		3		1,5
98	Эстафетный бег.				1,5
99	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости.		3		1,5
99	Учебная игра.				1,5
100	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м.		3		1,5
100	Контрольные нормативы				1,5
101	ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.		3		1,5
101	Учебная игра. Бег 60 м.				1,5

102	ОРУ. Прыжок в длину с места				1,5
102	Контрольные нормативы.		3		1,5
103	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.				1,5
103	Учебная игра		3		1,5
104	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.				1
104	Контрольные нормативы.		2		1
105	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.				1
105	Контрольные нормативы.		2		1
106	ОРУ. Метание мяча с места. Учебная игра				1
106	Учебная игра		2		1
107	<b>1. Инструктаж по ТБ История развития волейбола.</b> Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.		2	0.5	1.5
108	<b>2. ОФП.</b> Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места		2	0.5	1.5
109	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.		2		2
110	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.		2		2
111	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м.		2		2
112	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		2	0.5	1.5
113	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные		2		2

	нормативы.				
114	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Эстафеты. Подвижные игры.		2		2
115	<b>3.Техническая подготовка</b> Основы техники и тактики. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча, подвешенного на шнуре.2		2	0.5	1.5
116	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола		2		2
117	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.		2	0.5	1.5
118	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола		2		2
119	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты. Учебная игра.		2		2
120	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.		2		2
121	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча с набрасывания партнера. Учебная игра.		2		2
122	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча с набрасывания партнера.. Учебная игра.		2		2
123	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.		2	0.5	1.5
124	соревнования		2		2
125	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		2		2

126	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		2		2
127	ОРУ. Стойка игрока. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		2		2
128	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.		2		2
129	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.		2		2
130	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2	0.5	1.5
131	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра		2		2
132	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра		2		2
133	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра		2		2
134	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		2		2
135	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Учебная игра		2		2
136	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра		2		2
137	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.		2		2
138	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		2		2

139	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		2		2
140	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.. Учебная игра		2		2
141	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра		2		2
142	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра		2		2
143	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		2	0.5	1.5
144	<b>4.Спортивные соревнования, их организация и проведение.</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра		2	0.5	1.5
145	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		2		2
146	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		2		2
147	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		2		2
148	<b>5.ОФП</b> ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра		2	0.5	1.5
149	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Учебная игра		2		2
150	Скользющий шаг с палками		2		2
151	Подъемы		2		2
152	Передвижение на лыжах		2		2
153	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		2		2
154	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		2		2



155	ОРУ.. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		2	0.5	1.5
156	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		2		2
157	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		2		2
158	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		2		2
159	ОРУ. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		2		2
160	<b>6.Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.</b> ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		2	0.5	1.5
161	<b>7.СФП</b> ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		2	0.5	1.5
162	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		2		2
163	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		2		2
164	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		2		2
165	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		2		2
166	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра		2		2
167	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		2		2
168	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра		2		2

169	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2		2
170	ОРУ. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра		2		2
171	<b>8.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра		2	0.5	1.5
172	<b>9.Техническая подготовка.</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		2	0.5	1.5
173	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.		2		2
174	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		2		2
175	ОРУ. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		2		2
176	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.		2		2
177	соревнования		2		2
178	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		2		2
179	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		2		2
180	<b>10.Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</b> ОРУ. Упражнения для развития качеств. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.		2	0.5	1.5
181	<b>11.Тактическая подготовка.</b> ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.		2	0.5	1.5

	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.				
182	ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		2		2
183	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.		2		2
184	ОРУ. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		2		2
185	ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Учебная игра.		2		2
186	<b>12.Оборудование и инвентарь.</b> ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.		2	0.5	1.5
187	<b>13.Техническая подготовка</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.		2	0.5	1.5
188	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.		2		2
189	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча. Учебная игра.		2		2
190	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.		2		2
191	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар с разбега. Учебная игра.		2		2
192	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча. Учебная игра.		2		2
193	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.		2		2

194	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.		2		2
195	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.		2		2
196	<b>14.ОФП</b> ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		2	0.5	1.5
197	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		2		2
198	<b>15.Тактическая подготовка</b> ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Учебная игра.		2	0.5	1.5
199	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.		2		2
200	<b>16.ОФП</b> ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Учебная игра.		2	0.5	1.5
201	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Учебная игра.		2		2
202	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.		2		2
203	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.		2		2
204	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.		2		2
205	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.		2		2
206	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости.		2		2

	Учебная игра.				
207	<b>7.СФП</b> ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				
208	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				
209	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				
210	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				
211	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.				
212	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра				
213	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.				
214	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра				
215	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжк. Нижняя прямая подача. Учебная игра				
216	<b>17. Промежуточная аттестация в форме тестирования.</b>	31.05.18	2		2

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол №   1    
от « 30 »   08   2024 г.

Утверждаю:  
директор МБОУ КСОШ №1  
  С.В. Шкопкин    
Приказ №  135   
от « 30 »   08   2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая  
программа технической направленности**

**«Беспилотные авиационные системы»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Булатов В.В.

Курагино

2024

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Актуальность

Активное развитие Российской Федерации в современных геополитических условиях формируется через повестку реализуемых национальных проектов. Как отметил 27 апреля 2023 года Президент РФ В. В. Путин задача Национального проекта «Беспилотные авиационные системы» в использовании технологического потенциала перспективной индустрии для укрепления безопасности страны, для роста эффективности отечественной экономики, для повышения качества жизни людей. Согласно утверждённой 28 июня 2023 года Правительством РФ Стратегии развития беспилотной авиации в течении ближайших шести с половиной лет в России должна появиться новая отрасль экономики, связанная с созданием и использованием гражданских беспилотников.

Востребованность беспилотных авиационных систем уже сегодня подтверждена в деятельности целого ряда отраслей отечественной экономики, включая инспекцию состояния энергосетей, картографию и кадастровые работы, экологический контроль и др.

С целью развития технических способностей обучающихся, удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном и техническом совершенствовании, ранней профессиональной ориентации обучающихся, а также выявления, развития и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области технического творчества, в рабочую программу включается модуль «Пилотирование беспилотного летательного аппарата».

**Отличительной особенностью и новизной** программы является не просто первичное знакомство с высокотехнологичным оборудованием, приобретение навыков управления FPV БПЛА мультироторного типа, но и обучение на симуляторе полётов которые используются для профессиональной подготовки пилотов.

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы заключается в

том, что в рамках внеурочной деятельности учащиеся получают метазнания, то есть способность оперировать методами и приемами познания, и метаумения - навыки практического мышления, систематизации и обобщения, анализа информации, критического и технического мышления, а также поиска альтернативных вариантов достижения поставленных целей.

Наряду с этим использование различных инструментов развития гибких навыков обучающихся (игропрактика, командная работа) в сочетании с развитием у них предметных умений позволит сформировать у школьника целостную систему знаний, умений и навыков.

**Цель программы** – формирование у учащихся навыка пилотирования FPV БПЛА мультироторного типа, развитие интеллектуальных способностей и познавательного интереса учащихся к беспилотным авиационным системам.

**Задачи программы: обучающие:**

- формировать представления о истории и перспективах пилотирования БПЛА в режиме FPV;
- формировать представления о основных видах БПЛА и сферах их использования;
- формировать представление о основных компонентах комплекта для FPV полёта;
- формировать знания о лучших пилотах в мире FPV;
- формировать знания основ теории полета, практических навыков дистанционного управления БПЛА мультикоптерного типа;
- формировать знания о законодательстве Российской Федерации в области использования БПЛА;
- формировать знания техники безопасности при пилотировании БПЛА;
- формировать знания по предполетной подготовке БПЛА;
- формировать знания о работе коллекторных и бесколлекторных двигателей;
- формировать умения и навыки пилотирования БПЛА мультироторного



типа;

- формировать умения подключать и настраивать аппаратуру управления для пилотирования в авиасимуляторе;
- **развивающие:**
- развивать навыки пилотирования БПЛА мультироторного типа;
- развивать мыслительные, творческие, коммуникативные способности;
- развивать творческую инициативу и самостоятельность;
- **воспитательные:**
- воспитывать умение работать в команде, эффективно распределять обязанности;
- воспитывать творческое отношение к выполняемой работе;
- формировать потребность в творческой деятельности, стремление к самовыражению через техническое творчество.
- 

### **Категория обучающихся**

Обучение по программе ведется в группах. Рекомендуемое количество обучающихся в группе – до 12 человек.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 72 часа, реализация в течении 1 учебного года.

### **Формы обучения:**

Программа реализуется очно.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю по 2 академических часа (академический час 45 минут) с 10 минутным перерывом.

### **Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная;
- в парах;

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально–групповая.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам освоения программы обучающиеся

**будут знать:**

- понятие FPV пилотирование;
- историю и перспективы пилотирования БПЛА мультироторного типа в режиме FPV;
- основные виды БПЛА и сферы их использования;
- состав FPV комплекта;
- основные правила управления БПЛА с точки зрения законодательства РФ;
- основные авиасимуляторы;
- назначение стиков аппаратуры управления;
- технику безопасности при пилотировании БПЛА;
- основные шаги предполетной подготовки БПЛА;
- принцип работы коллекторных и бесколлекторных двигателей;

**будут уметь:**

- подключать и настраивать аппаратуру управления для пилотирования в авиасимуляторе;
- проводить предполетную подготовку БПЛА;
- пилотировать FPV БПЛА мультироторного типа;
- настраивать БПЛА мультироторного типа в программе симуляторе;

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Названия раздела/темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Введение в профессию «Оператор беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)»</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.1	Введение в пилотирование БПЛА в режиме FPV. История и перспективы	1	0,5	0,5
1.2	Основные виды БПЛА и сферы их использования	1	0,5	0,5
1.3	Законодательство в области использования БПЛА	1	1	0
<b>2</b>	<b>Практические навыки пилотирования БПЛА в авиасимуляторе</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>
2.1	Различные виды авиасимуляторов и их применение (DCL – The Game, Liftoff, FPV Freerider). Подключение аппаратуры и калибровка стиков в авиасимуляторе	1	0,5	0,5
2.2	Назначения стиков (газ, рысканье, крен, тангаж). Пилотирование БПЛА мультироторного типа в авиасимуляторе	1	0,5	0,5

2.3	Пилотирование дрона в авиасимуляторе	15	0	15
<b>3</b>	<b>Конструкция БПЛА мультироторного типа</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
3.1	Конструкция БПЛА мультироторного типа	4	2	2
3.2	Полётный контроллер	4	2	2
3.3	Аккумуляторы и зарядные устройства	2	1	1
3.4	Видеопередатчики и видеоприёмники.	4	1	3
<b>4</b>	<b>Пилотирование FPV БПЛА мультироторного типа в помещении</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
4.1	Техника безопасности при пилотировании БПЛА мультироторного типа в помещении	1	1	0
4.2	Предполетная подготовка БПЛА	1	0,5	0,5
4.3	Основные виды неисправностей БПЛА и способы их устранения	1	0,5	0,5
4.4	Первый взлет. Зависание на малой высоте. Посадка	1	0	1
4.5	Полёт в определенной зоне. Вперед-назад, влево—вправо	2	0	2
4.6	Полёт по кругу с удержанием и изменением высоты	2	0	2

4.7	Облет препятствий, полеты по определённой трассе	22	0	22
4.8	Экзамен по основам пилотирования БПЛА	1	0	1
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1.

#### Введение в профессию «Оператор беспилотных летательных аппаратов (БПЛА)»

##### Тема 1.1. Вводное занятие. Беспилотный летательный аппарат: история и перспективы

**Теория:** Введение в тему. Рассказ о том, что такое дрон и как он используется в современном мире. Обсуждение перспектив применения дронов в различных отраслях. История развития дронов. Обзор основных этапов развития дронов, начиная с первых экспериментов в начале 20 века до современных беспилотных систем. Что такое FPV пилотирование? Обзор основных компонентов системы FPV: камера, видеопередатчик, приемник, видеоочки. Демонстрация работы дрона в режиме FPV. Обсуждение возможностей использования дрона в режиме FPV.

**Практика:** Разделение учеников на группы. Каждая группа получает по одному дрону с системой FPV. Ученики рассматривают дрон и соотносят его компоненты с названиями. Общее обсуждение получившейся модели.

##### Тема 1.2. Основные виды БПЛА и сферы их использования

**Теория:** Основные виды БПЛА: мультироторные, фиксированные крылья, вертолетные и гибридные. Сферы применения БПЛА: сельское хозяйство, геодезия и картография, строительство и архитектура, медицина, наука и

исследования, логистика и доставка, развлечения и спорт. Примеры применения БПЛА в разных областях: использование мультироторных дронов для аэрофотосъемки в геодезии, применение фиксированных крыльев для мониторинга сельскохозяйственных угодий, использование вертолетных дронов в медицине для доставки медикаментов и оборудования.

**Практика:** Разделение учеников на группы. Каждая группа изучает предложения на нескольких интернет-площадках и выбирает подходящий по цене и качеству беспилотник. Развёрнуто аргументирует свой выбор: указывает модель дрона и технические характеристики, сферу применения и другие подробности.

### **Тема 1.3. Законодательство в области использования дронов**

**Теория:** Учащимся предлагается ознакомиться с законодательством в области использования дронов. Преподаватель рассказывает о правилах полета дронов, о требованиях к оборудованию и пилотам, а также об ответственности за нарушение законодательства. Обсуждение практических аспектов применения дронов в различных сферах и какие требования к оборудованию и пилотам могут быть специфичны для каждой из них.

## **Раздел 2.**

### **Практические навыки пилотирования БПЛА в авиасимуляторе**

#### **Тема 2.1. Различные виды авиасимуляторов и их применение. Подключение аппаратуры и калибровка стиков в авиасимуляторе**

**Теория:** Учащимся предлагается ознакомиться с различными видами авиасимуляторов и их применением. Преподаватель рассказывает о DCL – The Game, Liftoff, FPV Freerider и других авиасимуляторах, а также об их особенностях и возможностях. Обсуждение того зачем используются авиасимуляторы.

**Практика:** Учащимся предлагается провести практическую работу, в которой они смогут попробовать подключить свою аппаратуру к авиасимулятору и настроить ее. Преподаватель демонстрирует, как правильно подключить

аппаратуру и как настроить стики в соответствии с требованиями авиасимулятора. Затем студентам предлагается попробовать настроить свою аппаратуру и выполнить несколько заданий, которые будут соответствовать требованиям авиасимулятора.

## **Тема 2.2. Назначения стиков (газ, рысканье, крен, тангаж). Пилотирование дрона в авиасимуляторе.**

**Теория:** Учащимся предлагается попрактиковаться в пилотировании дрона в авиасимуляторе. Преподаватель объясняет, какие функции выполняют стики на пульте управления и как правильно использовать их для управления дроном.

**Практика:** Учащиеся индивидуально или в парах выполняют задания в симуляторе: взлёт, удержание на месте, посадка.

## **Тема 2.3. Пилотирование дрона в авиасимуляторе**

**Практика:** на протяжении 15 часов учащимся будет предложено попрактиковаться в пилотировании дрона в авиасимуляторе FPV Freerider и выполнить несколько заданий, которые будут проверять их навыки пилотирования дрона в авиасимуляторе. Задания могут включать выполнение различных маневров, полет по заданному маршруту или выполнение других задач.

## **Раздел 3.**

### **Конструкция БПЛА мультироторного типа**

#### **Тема 3.1. Конструкция БПЛА мультироторного типа.**

**Теория:** на занятиях разбираются особенности конструкций мультироторных БПЛА. Схемы мультироторных БПЛА. Основные элементы квадрокоптера: полётный контроллер, двигатели, регуляторы хода, рама, камера, аккумулятор. Принцип управления и стабилизации мультироторных БПЛА. PID регулятор - принцип стабилизации. Настройка PID регулятора.

**Практика:** Учащимся предлагается собрать БПЛА Cetus x. Установить полётный контроллер, двигатели, камеру, пропеллеры.

### **Тема 3.2. Полётный контроллер**

**Теория:** Устройство полётного контроллера. Расположение и назначение основных элементов полётного контроллера: процессор, гироскоп, регуляторы хода, плата OSD.

Программа настройки ПК «Betaflight». Знакомство с программой. Интерфейс программы, порядок подключения, меню программы.

**Практика:** Прошивка полётного контроллера. Настройка конфигурации, настройка PID стабилизации.

### **Тема 3.3. Аккумуляторы и зарядные устройства.**

**Теория:** Современные аккумуляторы в моделировании. Аккумуляторы: никелькадмиевые, никель-металлогидридные; литий-полимерные, литий-ионные. Правила эксплуатации и ТБ. Зарядные устройства. Принцип работы зарядного оборудования. Настройка зарядного оборудования.

**Практика:** Работа с зарядным оборудованием и аккумуляторами.

### **Тема 3.4. Видеопередатчики и видеоприёмники. Настройка очков**

**Теория:** Видеоприёмное оборудование для полётов по FPV. Принцип работы видеопередатчика оборудования. Настройка и эксплуатация видео-очков.

**Практика:** Настройка и подключение видео очков. Сканирование частот, выбор частоты видеоканала. Подключению и настройка видеопередатчиков.

## **Раздел 4.**

### **Пилотирование FPV БПЛА мультироторного типа в помещении**

#### **Тема 4.1. Техника безопасности при пилотировании БПЛА мультироторного типа в помещении.**

**Теория:** Преподаватель рассказывает об основных принципах безопасности при пилотировании БПЛА в помещении и о том, какие опасности могут возникнуть при работе с мультироторными БПЛА



#### **Тема 4.2. Предполетная подготовка БПЛА.**

**Теория:** Преподаватель рассказывает о том, что такое предполетная подготовка БПЛА, какие процедуры и проверки нужно выполнить перед полетом, чтобы обеспечить безопасность полета.

**Практика:** Учащимся предлагается изучить теоретический материал о предполетной подготовке БПЛА, включая проверку систем и компонентов БПЛА, проверку батарей, настройку радиосвязи и т.д.

#### **Тема 4.3. Основные виды неисправностей БПЛА и способы их устранения.**

**Теория:** Преподаватель объясняет, что при эксплуатации БПЛА могут возникать различные неисправности, которые могут привести к аварии. Поэтому важно знать основные виды неисправностей и уметь их устранять. Он также объясняет, какие инструменты и запасные части нужны для устранения различных неисправностей.

**Практика:** Учащиеся в группах выполняют замену пропеллеров на БПЛА.

#### **Тема 4.4. Первый взлет. Зависание на малой высоте. Посадка.**

**Теория:** Преподаватель рассказывает о том, что первый взлет и посадка являются одними из самых важных этапов полета. Они требуют от пилота не только знания теории, но и умения быстро принимать решения в экстремальных ситуациях. Преподаватель демонстрирует основы управления БПЛА мультироторного типа, включая управление высотой, скоростью, креном и тангажем. Он также рассказывает о том, как правильно выполнять взлет и посадку.

**Практика:** Учащиеся индивидуально выполняют взлет, удержание высоты и посадку БПЛА.

**Тема 4.5. Полёт в определенной зоне. Вперед-назад, влево—вправо. Теория:** Преподаватель объясняет, что управление БПЛА в определенной зоне является

важной задачей при выполнении многих заданий. Поэтому важно знать основы управления и научиться летать в разных направлениях. **Практика:** Учащиеся на БПЛА осуществляют полет в определенной зоне, выполняя различные маневры, включая полет вперед-назад, влево-вправо и повороты.

#### **Тема 4.6. Полёт по кругу с удержанием и изменением высоты.**

**Теория:** Преподаватель объясняет, что полет по кругу с удержанием и изменением высоты является одним из наиболее важных маневров при выполнении многих заданий. Поэтому важно знать основы управления и научиться выполнять этот маневр.

**Практика:** Учащиеся на БПЛА осуществляют полет по кругу с удержанием и изменением высоты. Каждый учащийся должен попробовать выполнить маневры и продолжить полет.

#### **Тема 4.7. Облет препятствий, полёты по определенной трассе.**

**Практика:** Учащиеся на БПЛА осуществляют полет облетая различные препятствия, выполняют такие упражнения как «змейка», «восьмерка».

#### **Тема 4.8. Экзамен по основам пилотирования БПЛА мультироторного типа**

**Практика:** Учащимся необходимо ответить на вопросы по теории пилотирования БПЛА, пролететь определенную трассу на БПЛА мультироторного типа.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ**

Текущий контроль проводится по окончании изучения каждой темы-выполнение обучающимися практических заданий. Итоговый контроль проходит в конце модуля – в форме экзамена.

#### Формы проведения аттестации:

- практическое задание;
- экзамен.

# ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

## МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### инфраструктура организации:

Компьютерный класс центра цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»;

### технические средства обучения:

- Ноутбук ученика ICL – 4 шт.
- Ноутбук ученика НР - 10 шт.
- Интерактивная панель 1 шт.
- Шлем VIAR
- Телевизор ВВК
- Квадрокоптер DJI Mavic Air – 1 шт.
- Квадрокоптер DJI Tello Edu TL W004 – 3 шт.
- Смартфон Samsung Galaxy A51 1шт.

### **5. Список литературы:**

1. Белинская Ю.С. Реализация типовых маневров четырехвинтового вертолета. Молодежный научно-технический вестник. МГТУ им. Н.Э. Баумана. Электрон.журн. 2013. №4. Режим доступа: <http://sntbul.bmstu.ru/doc/551872.html>.
2. Гурьянов А. Е. Моделирование управления квадрокоптером Инженерный вестник. МГТУ им. Н.Э. Баумана. Электрон.журн. 2014 №8 Режим доступа: <http://engbul.bmstu.ru/doc/723331.html>.
3. Как собрать квадрокоптер на Ардуино <https://drongeeek.ru/profi/kvadrokopter-na-arduino>
4. Ефимов.Е. Програмируем квадрокоптер на Arduino: Режим доступа: <http://habrahabr.ru/post/227425/>.
5. Институт транспорта и связи. Основы аэродинамики и динамики полета. Рига, 2010. Режим доступа: [http://www.reaa.ru/yabbfilesB/Attachments/Osnovy\\_ajerodnamiki\\_Riga.pdf](http://www.reaa.ru/yabbfilesB/Attachments/Osnovy_ajerodnamiki_Riga.pdf).

6. Канатников А.Н., Крищенко А.П., Ткачев С.Б. Допустимые пространственные траектории беспилотного летательного аппарата в вертикальной плоскости.
7. Наука и образование. МГТУ им. Н.Э. Баумана. Электрон.журн. 2012. №3. Режим доступа: <http://technomag.bmstu.ru/doc/367724.html>.
8. Мартынов А.К. Экспериментальная аэродинамика. М.: Государственное издательство оборонной промышленности, 1950. 479 с. 13. Мирошник И.В. Теория автоматического управления. Линейные системы. СПб: Питер, 2005. 337.

### Дополнительная литература

1. Редакция Tom'sHardwareGuide. FPV- мультикоптеры: обзор технологии и железа. 25 июня 2014. Режим доступа:  
[http://www.thg.ru/consumer/obzor\\_fpv\\_multicopterov/print.html](http://www.thg.ru/consumer/obzor_fpv_multicopterov/print.html)
2. Alderete T.S. "Simulator Aero Model Implementation" NASA Ames Research Center, Moffett Field, California. P. 21. Режим доступа:  
<http://www.aviationsystemsdivision.arc.nasa.gov/publications/hitl/rtsim/Toms.pdf>
3. Bouadi H., Tadjine M. Nonlinear Observer Design and Sliding Mode Control of Four Rotors Helicopter. World Academy of Science, Engineering and Technology, Vol. 25, 2007. Pp. 225-229. 11. Madani T., Benallegue A. Backstepping control for a quadrotor helicopter. IEEE/RSJ International Conference on Intelligent Robots and Systems, 2006. Pp. 3255-3260.
4. Dikmen I.C., Arisoy A., Temeltas H. Attitude control of a quadrotor. 4th International Conference on Recent Advances in Space Technologies, 2009. Pp. 722-727. 4.  
Luukkonen T. Modelling and Control of Quadcopter. School of Science, Espoo, August 22, 2011. P. 26. Режим доступа: [http://sal.aalto.fi/publications/pdf-files/eluu11\\_public.pdf](http://sal.aalto.fi/publications/pdf-files/eluu11_public.pdf)
5. LIPO SAFETY AND MANAGEMENT: Режим доступа:  
<http://aerobot.com.au/support/training/lipo-safety>
6. Murray R.M., Li Z, Sastry S.S. A Mathematical Introduction to Robotic Manipulation. SRC Press, 1994. P. 474.
7. Zhao W., Hiong Go T. Quadcopter formation flight control combining MPC and robust feedback linearization. Journal of the Franklin Institute. Vol.351, Issue 3, March 2014. Pp. 1335-1355. DOI: 10.1016/j.jfranklin.2013.10.021

8. Лекции от «Коптер-экспресс» <https://youtu.be/GtwG5ajQJvA?t=1344>

9. Регистрация беспилотника

<https://tochkarosta.68edu.ru/методические-рекомендации/>

### **Техника безопасности при работе с электрическим оборудованием**

#### **Требования безопасности перед началом работы**

Перед началом работы следует убедиться в исправности электропроводки, выключателей, штепсельных розеток, при помощи которых оборудование включается в сеть, наличии заземления компьютера, его работоспособности,

#### **Требования безопасности во время работы**

Во избежание повреждения изоляции проводов и возникновения коротких замыканий не разрешается: вешать что-либо на провода, закрашивать и белить шнуры и провода, закладывать провода и шнуры за газовые и водопроводные трубы, за батареи отопительной системы, выдергивать штепсельную вилку из розетки за шнур, усилие должно быть приложено к корпусу вилки.

Для исключения поражения электрическим током запрещается: часто включать и выключать компьютер без необходимости, прикасаться к экрану и к тыльной стороне блоков компьютера, работать на средствах вычислительной техники и периферийном оборудовании мокрыми руками, работать на средствах вычислительной техники и периферийном оборудовании, имеющих нарушения целостности корпуса, нарушения изоляции проводов, неисправную индикацию включения питания, с признаками электрического напряжения на корпусе, класть на средства вычислительной техники и периферийном оборудовании посторонние предметы.

Запрещается под напряжением очищать от пыли и загрязнения электрооборудование.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При обнаружении неисправности немедленно обесточить электрооборудование, оповестить педагога. Продолжение работы возможно только после устранения неисправности.

Во всех случаях поражения человека электрическим током немедленно вызывают врача. До прибытия врача нужно, не теряя времени, приступить к оказанию первой помощи пострадавшему.

Необходимо немедленно начать производить искусственное дыхание, а также наружный массаж сердца.

Искусственное дыхание пораженному электрическим током производится вплоть до прибытия врача.

На рабочем месте запрещается иметь огнеопасные вещества

## **Приложение 2**

### **Техника безопасности при работе с беспилотными летательными аппаратами**

Дроны и квадрокоптеры стали неотъемлемой частью нашей жизни во всем



мире, как смартфон. Развитие технологий и снижение стоимости беспилотных летательных аппаратов способствует этому. Поэтому, остро встает вопрос о повышении навыка пользования дронами и квадрокоптерами. И здесь можно говорить о двух важных составляющих этой безопасности - безопасное пилотирование дрона и умелое обращение с самим летательным аппаратом. Сочетание этих двух навыков и гарантирует безопасность полетов на дронах и квадрокоптерах.

#### 1) Основное правило безопасности.

Первое и самое важное - безопасность людей. Соблюдение элементарных правил техники безопасности. Не стоит браться за управление летательным аппаратом пока вы не чувствуете уверенность в своих навыках. Последствия халатного отношения к данному правилу может привести к возникновению опасной ситуации для того кто управляет аппаратом или для окружающих. Очень рекомендуем первые полеты проводить с инструктором, на открытом пространстве и на небольшой высоте и удалении.

#### 2) Сбои могут возникнуть из-за ошибки пилота, аппаратного или программного сбоя.

а) У вас должно быть достаточно силы тяги.

б) Если вы не справляетесь с управлением, автопилот может потребовать больше тяги, чем доступно иначе это приведёт к потере стабилизации полета.

в) В идеале мультикоптер должен взлетать при 50% стика газа.

#### 3) Во время обучения полетами не рекомендуется использовать дорогостоящих, жестких, острых карбоновых деталей (пропеллеров и рамы).

а) Это будет более дешевый, мягкий, хрупкий пластиковый пропеллер и рама.

б) Карбон и стекловолокно не поддаются разрушению, это может быть небезопасно при контакте с чем-либо.

#### 4) Если вы летаете рядом с людьми - вы их ставите под угрозу.

а) Будьте уверены, что есть безопасное расстояние между вами и зрителями.

б) Вам нужно понимать что для вас является безопасное расстояние для вас и окружающих.

в) По крайней мере это не ближе 3 метра , но не дальше 10м.

г) Держите всех людей дальше от летательного аппарата

д) Убедитесь, что никто не находится между вами и аппаратом

е) Зрители должны быть позади пилота

ж) Если кто-то нарушает безопасную зона полета - сажайте летательный аппарат и ждите пока не освободиться пространство для безопасного полета.

з) При полном газе средний мультикоптер может развить скорость в 32км/ч, может подняться на сотни метров и улететь на далекие расстояния.

5) Всегда будьте уверены, что кабель батареи не подключен к основной плате, пока вы не готовы к полету.

а) Всегда включайте передатчик и убеждайтесь, что ручка газа находится в нулевом положении

б) После приземления первое, что вы должны сделать - это отключить питание!

в) Не выключайте передатчик, пока вы не обесточили аппарат.

г) Всегда снимайте пропеллеры если вы тестируете или настраиваете аппарат. друзья и ваше лицо будут вам благодарны

д) Когда батарея подключена, всегда опасайтесь того, что двигатели вооружены, проверяйте это быстрой подачей газа.

е) Не подбирайте аппарат и не берите в руки аппаратуру во избежание случайного поданного газа.

ж) Не пытайтесь летать больше, чем позволяют ваши батареи, сохраняйте для безопасности мощность, иначе это может привести к аварии и нехватке мощности на вираже.

б) В АРМ полетном контроллере используется функция постановки на охрану

(arming)

а) Перед полетом после того, как вы подключили батарею на аппаратуре, ручка газа должна быть нажата вниз и вправо на несколько секунд, что бы снять с охраны двигателя.

б) После посадки ваше первое действие должно быть постановка на охрану - ручка газа вниз и влево в течении нескольких секунд. После этого можно проверить постановку на охрану путем небольшого перемещение ручки газа вверх и сразу же вниз.

в) Когда вы поставили двигателя на охрану (disarming) ручку газа все равно требуется держать в нуле.

7) Учитесь переключать режимы из стабилизации в другие и обратно.

а) Это самая хорошая практика.

б) В режим стабилизации может быть добавлен Simplemode, для лучшей практики, если вы испытываете трудности.

в) Не используйте другие режимы, кроме Стабилизации (Stabilize) и SimpleStabilize пока вы не научились в них достаточно хорошо летать.

8) Важно помнить, что при первой аварии, неправильной посадке или неизвестного вам состояния полетного контроллера необходимо:

а) бросить полотенце на пропеллеры, так как они могут начать крутиться неожиданно;

б) сразу отключайте аккумулятор;

в) большое полотенце важная часть для обеспечения безопасности с огнетушителем и аптечкой;

г) лучше использовать первое средство, чем сразу последнее.

9) При тестировании или полетах по любым точками в режиме навигации используя GPS.

а) Убедитесь, что ваш GPS смог поймать необходимое количество спутников и перейти в состояние LOCK (3d fix) перед снятием охраны (arming) и

взлётом.

б) Убедитесь, что ваша домашняя точка в ПО MissionPlanner установлена правильно.

в) Если GPS не смог корректно установить домашнюю точку, перезагрузитесь и подождите когда будет поймано более 8 спутников и проверьте домашнюю точку снова.

## 10) Знайте законы

а) Наш личный опыт использования мультикоптеров является постоянно под атакой тех, кто боится “дронов” и вторжение в их частную личную жизнь. Если вы нарушаете закон, или вторгаетесь в чью-то личную жизнь - готовьтесь отвечать по закону. Пожалуйста, понимайте наши законы и летайте, не нарушая их.

б) Найдите ближайшую любительскую группу людей, которые занимаются полетами и поинтересуйтесь у них о законности полетов в разных местах. Они с радостью смогут вам показать специальные отведенные места, которые не нарушают чьи-то права, где вы можете обмениваться опытом и получать удовольствие от полетов.

Самое главное: соблюдайте безопасную дистанцию между вашим аппаратом и людьми.

**Конкурсное задание по компетенции «Управление беспилотными летательными аппаратами».**

**Задание 1. Выполнить тест на знание строения квадрокоптеров, их классификацию, порядок сборки.**

Время выполнения задания – 30 минут.

**Задание 2. Пилотирование квадрокоптера на симуляторе.**

Выполнить пилотирование квадрокоптера на симуляторе. Общее время выполнения задания на компетенции – 1 час.

Команда выполняет задание на симуляторе за 2 минуты. Участникам необходимо пройти трассу, пролетая сквозь ворота ограниченного размера. За каждый пролет через ворота начисляется 1 очко. За пролет сквозь двойные ворота начисляется 2 очка. Цель участников набрать максимальное кол-во баллов за 2 минуты полетного времени. Количество баллов неограниченно.

**Задание 3. Пилотирование беспилотными летательными аппаратами.**

Время выполнения задания – 2,5 часа, из которых 1 час отводится на тренировочные полеты в порядке очередности участников по одной попытке в один подход, но не более 5 минут, и 0,5 часа непосредственно на соревнования по точности и времени прохождения трассы.

«Практический» этап соревнований. Участникам команд необходимо показать мастерство пилотирования квадрокоптером.

**Цель этого этапа:** за меньшее количество времени пройти трассу с установленными препятствиями. Команде дается 2 попытки на прохождение трассы, в зачет идет лучшее (наименьшее) время.

**Командам начисляются баллы за прохождение трассы.**

Последняя команда получает 5 баллов

Каждая последующая получает на 15 баллов больше.

**Штрафные баллы:**

- 5 баллов - касание земли или препятствия(стойки)

- 10 баллов - падение квадрокоптер.

**Дополнительные баллы:**

- аккуратность полета, отсутствие столкновений, повреждений аппарата -15 баллов

- точное приземление на финишную площадку -10 баллов

- соответствие полета заданной траектории -10 баллов

Итоговое количество баллов складывается из баллов за прохождение трассы и штрафных баллов. Максимальное количество баллов -100.

**ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Победу в соревнованиях одержит команда набравшая наибольшее количество баллов по итогам 3 этапов.

Тестовое задание

ТЕСТ ПО ПРОГРАММЕ

«БЕСПИЛОТНЫЕ ЛЕТАТЕЛЬНЫЕ АППАРАТЫ»

1. Что такое Квадрокоптер?

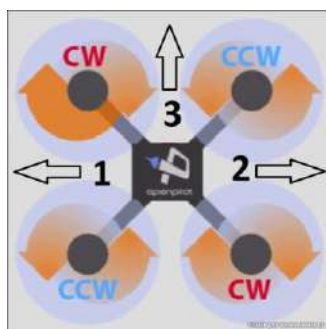
- 1) это беспилотный летательный аппарат
- 2) обычно управляется пультом дистанционного управления с земли
- 3) имеет один мотор с двумя пропеллерами
- 4) имеет четыре мотора (или меньше) с четырьмя пропеллерами

2. В Российском законодательстве установлена максимальная масса квадрокоптера не требующего специального разрешения на полеты:

- 1) до 250 грамм
- 2) до 500 грамм
- 3) до 1000 грамм
- 4) \_\_\_\_\_

3. На картинке представлен квадрокоптер и схематично показано направление вращения винтов. Укажи верное направление движения «вперед» квадрокоптера:

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3



4. Что такое электронный регулятор оборотов?

- 1) устройство для управления оборотами электродвигателя, применяемое на радиоуправляемых моделях с электрической силовой установкой
- 2) устройство для управления оборотами резиномоторного двигателя
- 3) устройство для управления оборотами сервомашинки

5. Kv-rating показывает:

- 1) сколько оборотов совершит двигатель за одну минуту (RPM) при определенном напряжении
- 2) емкость батареи питания квадрокоптера
- 3) скорость движения квадрокоптера по прямой

#### **6. Расшифруй надпись: Turnigy Multistar 5130-350**

- 1) это двигатель с высотой 51мм, диаметром статора 30 мм и KV 350
- 2) это двигатель с диаметром статора 51 мм, высотой 30 мм и KV 350
- 3) это двигатель с диаметром ротора 51 мм, высотой 30 мм и KV 350

#### **7. Расшифруй надпись: Scorpion M-2205-2350KV**

- 1) это двигатель с диаметром статора 22 мм, высотой 5 мм и KV 2350
- 2) это двигатель с диаметром ротора 22 мм, высотой 5 мм и KV 2350
- 3) это двигатель с высотой 22мм, диаметром статора 5 мм и KV 2350

#### **8. Чем лучше использование бесколлекторного двигателя?**

- 1) лучшее соотношение масса/мощность, лучшее КПД
- 2) легче
- 3) компактнее
- 4) меньше греются
- 5) практически не создают помех

#### **9. Параметр указывающий, на сколько поднялся бы пропеллер за один оборот вокруг своей оси с данным наклоном лопасти, если бы он двигался в плотном веществе, называется:**

- 1) Scrutch
- 2) Pitch
- 3) Patch

#### **10. Расшифруй цифровое обозначение пропеллера размером 10x4,5:**

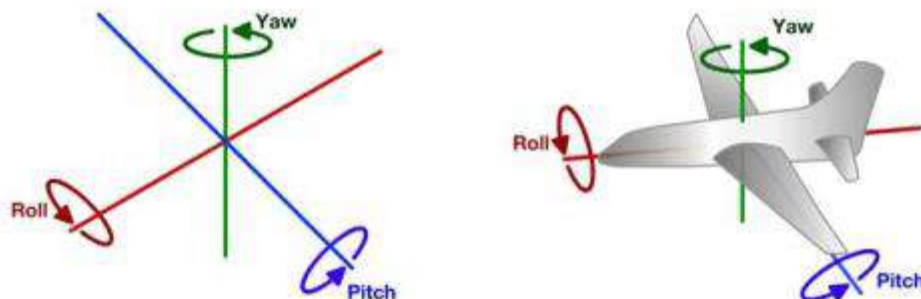
- 1) Первая цифра в маркировке обозначает шаг винта в дюймах, а вторая – диаметр винта
- 2) Первая цифра в маркировке обозначает диаметр винта в дюймах, а вторая – диаметр отверстия под ось мотора



3) Первая цифра в маркировке обозначает диаметр винта в дюймах, а вторая – шаг винта

**11. Посмотри на рисунок и укажи, каким словом отмечен тангаж:**

- 1) Roll
- 2) Pitch
- 3) Yaw



**12. Посмотри на рисунок и укажи, каким словом отмечен крен:**

- 1) Roll
- 2) Pitch
- 3) Yaw

**13. Посмотри на рисунок и укажи, каким словом обозначается рыскание:**

- 1) Roll
- 2) Pitch
- 3) Yaw

**14. Как расшифровывается аббревиатура FPV?**

- 1) носимая камера
- 2) полеты без управления
- 3) вид от первого лица

**15. Полётный контроллер – это:**

- 1) электронное устройство, управляющее положением камеры для записи видео
- 2) электронное устройство, управляющее полётом летательного аппарата.
- 3) электронное устройство для связи через спутник

**16. Что такое процедуры ARM и DISARM? Как они выполняются?**

ARM – это \_\_\_\_\_

DISARM - это \_\_\_\_\_

**17. Что делать если квадрокоптер ударился о землю и потерял управление?**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**18. Что обязательно нужно проверить ПЕРЕД вылетом?**

- 1) Затянутость гаек пропеллеров и отсутствие болтающихся проводов
- 2) Заряд аккумуляторов и правильность установки пропеллеров
- 3) Крепление и целостность защит пропеллеров

**19. Что НЕЛЬЗЯ делать во время полета?**

- 1) Стоять сбоку от зоны полётов
- 2) Двигать стиками в крайние положения
- 3) Медленно летать
- 4) Летать выше собственного роста

**20. Что делать сразу после приземления?**

- 1) Сфотографировать на телефон
- 2) Выключить пульт
- 3) Подойти к коптеру и отключить его LiPo аккумулятор
- 4) Disarm и проверить газ.

**Оборудование площадки для соревнований**

Трасса для соревнований должна иметь длину от 90 до 200 метров по средней линии без учета стартовой и финишной площадок. Ширина трассы не должна превышать 5 метров.

Площадка соревнований должна быть ограждена сеткой по периметру трассы.

Допускается состязание в пилотировании БЛА между двумя участниками одновременно на усмотрение жюри с использованием двух стартовых и финишных площадок для зрелищности проведения соревнований.

Обязательные элементы трассы

1. **Стартовая, она же финишная площадка** (не менее 2-х штук) представляет собой твердую и легко переносимую площадку яркого цвета, либо имеющую возможность надежной фиксации в месте старта. Размер Стартовой площадки – 1500x1000 мм.
2. **Курсовые ворота** (не менее 2-х штук) изготавливаются из синтетических материалов и имеют сборную конструкцию. Основа ворот может состоять из вспененного полиуретана, установленного один в другой или металлического либо пластикового каркаса. Основание ворот изготавливается из жестких пластиковых труб или металлических оковок, позволяющих установить их на фиксаторы и обеспечить надежное сцепление с поверхностью земли. Ворота должны иметь яркий чехол или основу, изготовленных из синтетических или натуральных тканей, позволяющий легко их снять с мягкого основания или каркаса, и осуществлять уход за чехлом. Габаритные размеры ворот (по внешней стороне): шириной не менее 2500 мм и высотой на 1450 мм. Форма ворот свободная, но в рамках габаритных размеров.
3. **Поворотные столбы** (не менее 3-х штук) изготавливаются из синтетических материалов и имеют сборную конструкцию. Основа столбов состоит из вспененного полиуретана, установленного один в другой. Основание столба изготавливается из жестких пластиковых труб, позволяющих установить их на фиксаторы и обеспечить надежное сцепление с поверхностью земли. Столбы

имеют яркий чехол, изготовленный из синтетических или натуральных тканей, позволяющий легко снять его с мягкого основания и осуществлять уход за чехлом. Габаритные размеры столба: шириной не менее 500 мм и высотой на 2300 мм.

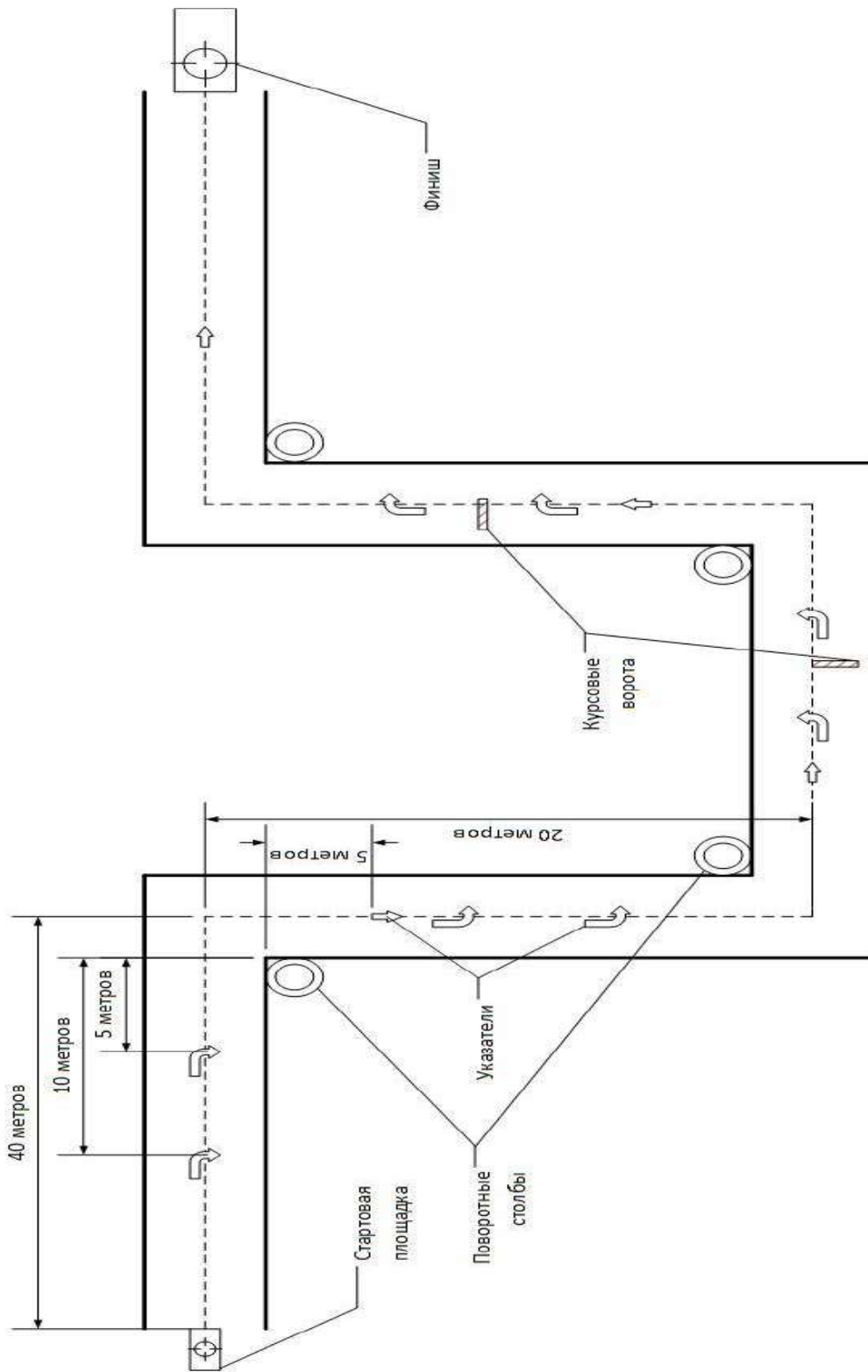
4. **Указатели направления трассы** имеют белый цвет основного поля и стрелки оранжевого цвета, указывающие направление движения или поворота. Размер указателей не менее 297х420мм. На трассе должно быть размещено не менее 8 указателей.

4.1. Допускается добавление элементов трассы членами жюри для усложнения конкурсного задания.

4.2. Данный модуль проводится на открытой ровной площадке площадью не менее 1000 кв. м.

# Приложение 6

## Ориентировочная схема трассы для пилотирования



**Критерии оценивания**

Наименование критерия оценки	Наименование аспекта оценки	Максимальный балл
Модуль А «Тестирование» макс – 100 б	Правильный ответ на каждый вопрос	5
Модуль В «Пилотирование БПЛА в режиме авиасимулятора» макс –200 баллов	каждый пролет через ворота	1
	каждый пролет через двойные ворота	2
Модуль С «Визуальное пилотирование беспилотного летательного аппарата»  макс – 100 б	<b>Прохождение трассы за наименьшее время:</b>	
	1 место	65
	2 место	50
	3 место	35
	4 место	20
	5 место	5
	<b>Дополнительные баллы:</b>	
	аккуратность полета, отсутствие столкновений, повреждений аппарата	15
- точное приземление на финишную площадку	10	
соответствие полета заданной траектории	10	
<b>Штрафные очки:</b>		
касание земли или	5	

	препятствия(стойки)	
	каждое падение квадрокоптера.	10

*Примечание:* полный список критериев оценки конкурсного задания до сведения участников не доводится.





Управление образования администрации Курагинского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза А. А. Петряева

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2024г.

Утверждаю  
директор МБОУ КСОШ №1  
Петрова О. В. Шанкин  
Приказ № 135  
от « 30 » августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«БОКС»**

Программа рассчитана на учащихся 8 - 14 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
**Шанкин Максим Евгеньевич**

г. Курагино  
2024 год

## Пояснительная записка

направленность дополнительной образовательной программы	Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования. Программа по боксу направлена на утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники. Занятия боксом направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоплановой подготовки; воспитание спортивного резерва нации
актуальность	Здоровый и развитый человек обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В настоящее время проблема оздоровления детей школьного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.
цель и задачи дополнительной образовательной программы	<b>Целью</b> занятием боксом является:  - формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности;  включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих <b>задач</b> : - создание целостного представления о боксе и общефизической подготовке, их роли в личностном, социальном и профессиональном развитии человека; - приобретение основ теоретических и методических знаний, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов; - формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни; - воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых

для личностного и профессионального развития;  
– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности; – приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

- привлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом,
- укрепления здоровья и закаливания обучающихся,
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям боксом,
- обеспечение всестороннего физического развития,
- формирование нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий боксом
- овладение основами техники и тактики бокса,
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях различного уровня.

#### **Основные задачи:**

##### **обучающие**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию,
- изучение и совершенствование технико-тактических действий бокса и расширение знаний об избранном виде спорта,
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями,
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях боксом,

##### **развивающие**

- развитие личности,
- укрепление сердечно-сосудистой системы

	<p>и связочного аппарата,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование базовых технических и тактических действий в боксе,</li> <li>• развивать физические способности (сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость)</li> </ul> <p><b>воспитательные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• воспитание интеллектуальных, волевых, нравственных качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе,</li> <li>• содействие самовоспитанию и повышению организованности занимающихся боксом,</li> <li>• воспитание спортивной этики (честный бой, уважение соперника, судей, соблюдение правил), дисциплины и ответственности.</li> </ul>
<p>отличительные особенности дополнительной образовательной программы</p>	<p>Особенности социокультурной и педагогической ситуации развития воспитания в МБОУ Курагинской средней общеобразовательной школе № 1: - находится в Курагинском районе п. Курагино в центральной части поселка; - около трети семей, приводящих детей в школу, имеют низкий доход и средний уровень образования; - школа оснащена, в основном, необходимым для организации воспитательного процесса оборудованием, имеет необходимые педагогические кадры; - в школе развита система дополнительного образования 2 (кружки и секции); - социальными партнерами в реализации задач воспитательного процесса могут быть МБОУ ДОД «Курагинский ДДТ», МАОУ «Центр дополнительного образования детей», МУК МЦБ Курагинского района, МО МВД РФ «Курагинский» и др.</p>
<p>Возраст</p>	<p>Учащиеся 14 – 17 лет</p>
<p>сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)</p>	<p>Программа рассчитана на 3 года обучения (648 часов). Программа предполагает проведение занятий 6 раз в неделю. Продолжительность занятий 3 учебных часа.</p>

<p>формы занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- групповая;</li> <li>- игровая;</li> <li>- индивидуально-игровая;</li> <li>- в парах;</li> <li>- индивидуальная;</li> <li>- практическая;</li> <li>- учебно-спортивная тренировка</li> <li>- комбинированная;</li> <li>- соревновательная.</li> </ul>
<p>ожидаемые результаты и способы определения их результативности (наблюдение, анализ, анкетирование и т.д);</p>	<p><b>Предметные результаты обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-история возникновения и развития бокса как вида спорта;</li> <li>-этикет в боксе;</li> <li>-запрещенные приемы и действия в боксе;</li> <li>-правила бокса;</li> <li>-терминология в боксе;</li> <li>-тактика ведения боя;</li> <li>-технические действия: стойки, передвижения, удары, серии ударов, разнообразные комбинации, защитные действия;</li> <li>-формирование навыков ведения боя,</li> <li>-применения технологий, приемов и методов работы по программе,</li> <li>-приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты обучения:</b></p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявлять познавательную инициативу и самостоятельность в обучении.</li> <li>• научиться проявлять творческие способности;</li> <li>• развивать сенсорные и моторные навыки.</li> </ul> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение действовать по плану и планировать свою деятельность;</li> <li>• понимать задачи, поставленные</li> </ul>

педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

*Коммуникативные:*

- уметь выявлять взаимодействие вида спорта бокс с другими видами спорта (различные виды единоборств, спортивные игры, легкая и тяжелая атлетика и др.).
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

*Личностные результаты обучения:*

- позитивная самооценка своих положительных эмоций от процесса освоения двигательных действий.
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- участие в спортивных мероприятиях.

**Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,

	<p>- соблюдать режим дня,</p> <p>- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой</p> <p>В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, выполнение юношеских и взрослых разрядов по боксу.</p>
<p>формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебноисследовательские конференции и т.д.)</p>	<p>– сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;</p> <p>– участие в соревнованиях.</p>

### Учебный план

№пп	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
•	Физическая культура и спорт в России	3	3		опрос
•	Состояние и развитие бокса в России	3	3		опрос
•	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	3	3		отсутствие пропусков
•	Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		опрос
•	Преимущества регулярных тренировок. Питание	3	3		опрос
•	Техника безопасности при занятиях боксом	6	3	3	применение
•	Основы техники в боксе и общефизической подготовке	6	3	3	применение
•	Правила соревнований в боксе	3	3		опрос
•	Технико-тактическая подготовка	1302		1302	применение
•	Соревновательная подготовка	234		234	Показатели в соревнованиях
•	Тактика движения во время боя	21	3	18	показатели в соревнованиях
•	Тренировочные бои	60		60	отсутствие пропусков

•	Специальная физическая подготовка	201		201	показатели в соревнованиях
•	Игровая деятельность: футбол, баскетбол, эстафеты	108		108	Отсутствие пропусков
•	Итоговое занятие. Показательный бой. Промежуточная, итоговая аттестация.	24		24	разряд
•	Итого:	1980	27	1953	

*Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год*

**Учебных недель – 36, учебных дней – 183, всего часов - 660**

пп№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Форма занятия	Форма контроля
•	Техника безопасности при занятиях боксом  Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).  Отработка прямого удара левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	1  1  2	02.09.24	Лекция  демонстрация тренировка  тренировка	опрос
•	Техника безопасности при занятиях боксом  Упражнения для развития быстроты Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад	0,5  1,5  2	03.09.24	Демонстрация  практика тренировка	опрос
•	Техника безопасности при занятиях боксом  Упражнения для развития выносливости  Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	0,5  1,5  2	04.09.24	Демонстрация  практика тренировка	опрос
•	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена  Упражнения для развития гибкости	0,5	05.09.24	Лекция	опрос



	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	1,5 2		практика тренировка	
•	Преимущества регулярных тренировок. Питание Игровая деятельность: футбол	0,5 1,5	06.09.24	Лекция игра	Отсутствие пропусков
•	Гигиенические требования к занимающимся спортом Упражнения для развития ловкости Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	0,5 1 2,5	09.09.24	Лекция практика тренировка	Фронтальный опрос наблюдение
•	Основы техники в боксе и общефизической подготовке Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	0,5 3,5	10.09.24	Дискуссия тренировка	Фронтальный опрос наблюдение
•	Основы техники в боксе и общефизической подготовке Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	0,5 3,5	11.09.24	Дискуссия тренировка	Фронтальный опрос наблюдение
•	Основы техники в боксе и общефизической подготовке Круговая тренировка.	0,5 3,5	12.09.24	Демонстрация тренировка	Фронтальный опрос наблюдение
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	13.09.24	тренировка	Наблюдение
•	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Упражнения для развития выносливости Повторение пройденного материала	0,5 1,5 2	16.09.24	Беседа практика Практическое занятие	Фронтальный опрос наблюдение
•	Гигиенические требования к занимающимся спортом Упражнения для развития ловкости Повторение пройденного материала,	0,5 1	17.09.24	Беседа практика Практическое заняти	Фронтальный опрос наблюдение отсутствие нарушений и ошибок при

	подготовка к спаррингам	2			выполнении упражнений
•	Преимущества регулярных тренировок. Питание Работа в парах (спарринги)	0,5 3,5	18.09.24	Беседа тренировка	Фронтальный опрос Спортивные результаты
•	Основы техники в боксе и общефизической подготовке Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	0,5 3,5	19.09.24	Демонстрация тренировка	Фронтальный опрос выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: эстафета	2	20.09.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	4	23.09.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	24.09.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Работа в парах (спарринги)	4	25.09.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Упражнения для развития силы Круговая тренировка.	2 2	26.09.24	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	27.09.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	1 3	30.09.24	Практика тренировка	Наблюдение выполнение «программы»
•	Упражнения для развития силы Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	2 2	01.10.24	практика тренировка	Наблюдение выполнение «программы»
•	Работа в парах (Спарринги)	4	02.10.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	03.10.24	Практика	выполнение «программы»

	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	3		тренировка	
•	Игровая деятельность: баскетбол	2	04.10.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	4	07.10.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	4	08.10.24	практика	наблюдение
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	09.10.24	Практика	выполнение «программы»
	Серия прямых ударов и защита от них	3		тренировка	
•	Серия прямых ударов и защита от них	4	10.10.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	11.10.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Работа в парах (Спарринги)	4	14.10.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	15.10.24	практика	выполнение «программы»
	Проверка усвоения пройденного материала	2		тренировка	
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	16.10.24	Практика	выполнение «программы»
	Устранение основных ошибок в действиях	2		тренировка	
•	Круговая тренировка	4	17.10.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: футбол	2	18.10.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Выход из угла и от канатов ринга	4	21.10.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	22.10.24	Практика	выполнение «программы»

	Выход из угла и от канатов ринга	3		тренировка	
•	Круговая тренировка	2	23.10.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	4	24.10.24	Практическое занятие	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	25.10.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	4	28.10.24	Практическое занятие	выполнение «программы»
•	Маневрирование как тактическое действие	4	29.10.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	1	30.10.24	практика	выполнение «программы»
	Маневрирование как тактическое действие	3		тренировка	
•	Практическое применение умений в условных боях	2	31.10.24	практика	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	01.11.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Маневрирование и обманные действия	2	05.11.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	06.11.24	Практика	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2		тренировка	
•	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	2	07.11.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			

•	Игровая деятельность: эстафета	2	08.11.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Работа в парах(Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	11.11.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2 2	12.11.24	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	4	13.11.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	4	14.11.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	15.11.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	18.11.24	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	4	19.11.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	1 3	20.11.24	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	21.11.24	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Игровая деятельность: футбол	2	22.11.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Боковой удар левой в голову и защита от него	2	25.11.24	тренировка	выполнение «программы»

	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Защита нырком от бокового удара левой в голову	2	26.11.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Работа в парах (Спарринги)	2	27.11.24	тренировка	Спортивные результаты
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Устранение основных ошибок в действиях	2	28.11.24	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	29.11.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Правила соревнований в боксе	0,5	02.12.24	Лекция	Спортивные результаты
	Работа в парах (Спарринги)	3,5		тренировка	
•	Боковой удар левой в туловище	2	03.12.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Боковой удар правой в голову и защита от него	2	04.12.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Боковой удар правой в голову и защита от него	2	05.12.24	тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	06.12.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	09.12.24	практика	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Проверка усвоения боковых ударов и	2	10.12.24	Практическое	отсутствие нарушений и

	защиты от них Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2		занятие тренировка	ошибок при выполнении упражнений
•	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	11.12.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	12.12.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Игровая деятельность: баскетбол	2	13.12.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Противодействие партнерам, боксирующим в правосторонней стойке. Тактика боя против левши.	4	16.12.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2 2	17.12.24	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	18.12.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	4	19.12.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	20.12.24	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	2 2	23.12.24	Практика Тренировка	выполнение «программы»
•	Правила соревнований в боксе Итоговое занятие. Показательные бои.	0,5 3,5	24.12.24	Демонстрация Тренировка	Спортивные результаты
•	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий),	4	25.12.24	Практика	выполнение

	прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них			тренировка	«программы»
•	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя  Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2  2	26.12.24	тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: футбол	2	27.12.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Развитие боевого мышления с партнерами различной манеры боя  Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2  2	30.12.24	тренировка	Спортивные результаты
•	Круговая тренировка  Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2  2	09.01.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: эстафета.	2	10.01.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Работа в парах (Спарринги)  Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2  2	13.01.25	тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость  Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2  2	14.01.25	практика	
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость  Основные положения боксера в бою (боксерская стойка, передвижение по рингу, боевая дистанция).	2  2	15.01.25	Практика  тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка прямого удара левой в голову и защите от него с помощью подставки ладони правой руки	4	16.01.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	17.01.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Контрудар прямой левой в голову и защита уходом назад  Отработка ударов на подвесных	2	20.01.25	тренировка	выполнение «программы»



	снарядах и грушах	2			
•	Учебно-тренировочный бой	4	21.01.25	Практическое занятие	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Прямой удар левой в туловище; защита от него подставкой левой руки; защита уклоном от прямого удара левой в голову	2 2	22.01.25	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Круговая тренировка Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	23.01.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: футбол	2	24.01.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	27.01.25	тренировка	Спортивные результаты
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	28.01.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Повторный прямой удар левой-левой в голову, защита отбивом правой ладонью влево	4	29.01.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Прямой удар правой в голову; защита уходом вправо с поворотом направо	4	30.01.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	31.01.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Повторный прямой удар левой в голову – левой в туловище и защите подставкой от прямого удара правой в голову	4	03.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	4	04.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	05.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Повторный прямой удар: левой в туловище – и защита от него.	4	06.02.25	тренировка	выполнение «программы»

•	Игровая деятельность: футбол	2	07.02.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	4	10.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Двойные удары и защита от них, совершенствование ранее разученной техники	4	11.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Круговая тренировка Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	12.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Контратака двойными прямыми ударами, совершенствование ранее изученной техники	4	13.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: баскетбол.	2	14.02.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	17.02.25	тренировка	Спортивные результаты
•	Учебно-тренировочный бой	4	18.02.25	Практическое занятие	Спортивные результаты
•	Серия прямых ударов (в атаке), контратака двойными прямыми ударами	4	19.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Серия прямых ударов и защита от них	4	20.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Круговая тренировка	2	21.02.25	Практическое занятие	выполнение «программы»
•	Проверка усвоения пройденного материала. Устранение основных ошибок в действиях	4	24.02.25	тренировка	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Выход из угла и от канатов ринга	4	25.02.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	26.02.25	тренировка	выполнение «программы»

•	Навыки ведения боя с партнером, находящимся в правосторонней стойке	4	27.02.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: футбол	2	28.02.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	03.03.25	тренировка	Спортивные результаты
•	Круговая тренировка Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	04.03.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Маневрирование как тактическое действие	4	05.03.25	тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Обучение «ложным» действиям. Маневрирование и обманные действия.	2 2	06.03.25	Практическое занятие	выполнение «программы»
•	Совершенствование техники одиночных и двойных прямых ударов и защит от них	2	07.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	10.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Удар снизу левой в голову. Защита от него.	2 2	11.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	12.03.25	Тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Обучение «ложным» действиям	2 2	13.03.25	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	14.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость,	2	17.03.25	Практика	выполнение

	реакцию, выносливость Удар снизу левой в туловище и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2		Тренировка	«программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Удар снизу правой в голову и защита от него, совершенствование ранее изученной техники	2 2	18.03.25	Практика Тренировка	выполнение «программы»
•	Учебно-тренировочный бой	4	19.03.24	Тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Совершенствование техники ударов снизу в сочетании с прямыми ударами	2 2	20.03.24	Практическое занятие	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: эстафета	2	21.03.24	игра	Отсутствие пропусков
•	Учебно-тренировочный бой	4	24.03.24	Тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Боковой удар левой в голову и защита от него	2 2	25.03.24	Практика Тренировка	выполнение «программы»
•	Защита нырком от бокового удара левой в голову	4	26.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Боковой удар левой в туловище	2 2	27.03.25	Практика Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	28.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Круговая тренировка Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	31.03.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	01.04.25	Тренировка	выполнение «программы»

•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	02.04.25	Тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Боковой удар правой в голову и защита от него	2 2	03.04.25	Практика Тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: футбол	2	04.04.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	2 2	07.04.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Совершенствование выходов из угла и от канатов ринга	4	08.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Учебно-тренировочный бой	4	09.04.25	Тренировка	Спортивные результаты
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Совершенствование ложных действий (финтов), прямых ударов, контрударов и защит от них	2 2	10.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	11.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Круговая тренировка Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	14.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Физическая культура и спорт в России Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	1 3	15.04.25	Лекция тренировка	Опрос выполнение «программы»
•	Совершенствование ложных действий, ударов снизу, контрударов и защит от них	4	16.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Работа в парах (Спарринги) Отработка ударов на подвесных	2	17.04.25	Тренировка	Спортивные результаты

	снарядах и грушах	2			
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2	18.04.25	Практическое занятие	выполнение «программы»
•	Совершенствование ложных действий, боковых ударов, контрударов и защит от них	4	21.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	22.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Совершенствование средств разведки (ложных атак и ложных открытий), прямых ударов, ударов снизу и боковых контрударов и защит от них	4	23.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Проверка усвоения пройденного материала. Устранение основных ошибок в действиях	4	24.04.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Игровая деятельность: эстафета	2	25.04.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	28.04.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	29.04.25	Практика	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2		тренировка	
•	Работа в парах (Спарринги)	2	30.04.25	тренировка	Спортивные результаты
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Итоговое занятие. Показательные бои.	4	05.05.25	Тренировка	Спортивные результаты
•	Работа в парах (Спарринги)	2	06.05.25	Тренировка	Спортивные результаты
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Круговая тренировка	2	07.05.25	Тренировка	выполнение «программы»
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2			
•	Игры, развивающие скорость,	2	12.05.25	Практика	выполнение

	реакцию, выносливость Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2		тренировка	«программы»
•	Состояние и развитие бокса в России Работа в парах (Спарринги)	1 3	13.05.25	Лекция Тренировка	Спортивные результаты
•	Проверка усвоения ударов снизу и защита от них	4	14.05.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Проверка усвоения боковых ударов и защиты от них	4	15.05.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Игровая деятельность: баскетбол.	2	16.05.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	4	19.05.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	20.05.25	Практика тренировка	выполнение «программы»
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	21.05.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Круговая тренировка Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2 2	22.05.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Игровая деятельность: футбол	2	23.05.25	игра	Отсутствие пропусков
•	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	4	26.05.25	Тренировка	выполнение «программы»
•	Исправление недочетов в технике и тактике боксеров, выступавших на соревнованиях	4	27.05.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении

					упражнений
•	Повторение пройденного материала, Проверка усвоения пройденного материала подготовка к промежуточной аттестации.	4	28.05.25	Практическое занятие	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
•	Игры, развивающие скорость, реакцию, выносливость	2	29.05.25	Практическое занятие	Измерение максимального результата
	Отработка ударов на подвесных снарядах и грушах	2		тренировка	
•	Промежуточная аттестации в форме показательного боя.	2	30.05.25	аттестация	отсутствие нарушений и ошибок при выполнении упражнений
Итого:		660			

### Содержание программы

#### Задачи:

1. Сформировать первоначальные знания и умения по технике и тактике боя.
2. Сформировать умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом, учитывать разные мнения и интересы, интерес к занятиям по боксу.
3. Сформировать понимание здорового образа жизни, основы внутренней мотивации к занятиям боксом, основы моральных качеств боксёра, дисциплинированность.

### I. Теоретические занятия

#### • Вводное

Теория: Бокс – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер бокса у различных народов страны.

Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений боксёра. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по боксу и другим видам спорта.

#### • Влияние занятий боксом на строение и функции организма спортсмена

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

#### Гигиена, закаливание, питание и режим боксёра

Теория: Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена боксёра. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их



выполнения. Примерная схема режима для юного боксёра.

- **Моральная, психологическая и физическая подготовка боксёра**

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное проявление воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Роль физических качеств в подготовке боксёра.

- **Правила соревнований в боксе**

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам по правилам бокса.

Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

## **II. Практические занятия**

### **Специальная физическая подготовка**

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

## **Игровая деятельность**

- **Футбол**

Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

- **Баскетбол**

Обучение броска с места, в движении из под кольца. Выполнение броска двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Обучение: следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения.

- **Эстафеты**

Проведение эстафетных игр с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
- Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
- Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным

шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

**Контрудары.** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

**Боевые дистанции.** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

### **Основные положения и движения.**

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

- Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов
- Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.
- Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.
- Защитные действия: отбив; уклон; нырок; оттягивания; подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

### **Упражнения в парах:**

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом
- контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

### **Соревновательная подготовка**

- **Совершенствование техники боя**

Отработка ударов, в которых чаще допускаются ошибки. Отработка новых моделей движения.

- **Тренировочные бои**

Практика: Тренировочные бои с противниками разной весовой категории.

- **Участие в соревнованиях**

Практика: Участие в личных и командных соревнованиях.

Совершенствование основных правил соревнований; формирование качеств и навыков, необходимых для планирования и реализации тактики ведения поединка с разными соперниками, выработка индивидуальных подходов к разминке и настройке перед боем.

- **Итоговое занятие**

Практика: Проведение итоговых испытаний (показательные бои, сдача нормативов, тестирования).

### **Материально-техническое и методическое обеспечение программы дополнительного образования детей**

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

- Метод использования слова
- Метод применения наглядных средств
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения

- Метод использования технических средств
- Метод проверки знаний, умений и навыков

### **Список литературы для педагога**

- Акопян А.О. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки. М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005 .
- Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 2005.
- Атилов А.А. Школа бокса для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2005.
- Баранов В.П. Современная спортивная тренировка боксёра. Гомель: СОЖБЙ, 2008.
- Бачурков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М.: Академия, 2006.
- Бокс. Программа. - М.: Советский спорт, 2007.
- Стрельников В.А. Бокс для всех: учебное пособие. Махачкала: Издательство «Лото», 2008
- Белобородов Н. Бокс. Техника тактика практическое пособие. М.: Спорт-принт, 2005.
- Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. Ростов на Дону: Феникс, 2008.
- Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов; Основы теории методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов. Смоленск, 1997.
- Санникова В.А. Теоретические и методические основы подготовки боксёра. Физическая культура, 2006.
- Ширяев А.Г. Бокс как он есть. М.: Идель, 2004.
- Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
- Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. М.: Фаир Пресс, 2004.

### **Список литературы для воспитанников**

- Алексеев К.С. Бокс для новичков. М.: АСТ, 2008.
- Алимов А.Р. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. Ростов на Дону: Феникс, 2008.
- Атилов А.А. Азбука бокса. Ростов на Дону: Феникс, 2007.
- Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов. Ростов на Дону: Феникс, 2006.
- Кулиненко О.С. Подготовка спортсмена. М.: Советский спорт, 2009.
- Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2004.
- Пашинцев В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара. М.: Советский спорт, 2007.
- Черемисов С. Основы бокса. М.: Ритм-Плюс, 2005.
- Шатков Г.И. За гранью ринга. Спб.: Олимп-СПб, 2005.

### **материально-техническая база**

- Гриф 1 шт
- гантельки 0,5 кг 5 пар
- груши 4 шт
- боксёрские перчатки 8 пар
- скакалки 10 шт



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

Рассмотрено педагогическим советом

Протокол №   1    
от « 30 »   08   20  24   г.



Утверждаю  
директор МБОУ КСОШ №1  
С. В. Шкопкин  
Приказ №   5    
от « 30 »   08   20  24   г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Дик Анжела Вячеславовна.

Курагино

2024



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол №   1    
от «\_30\_»   08     20\_24\_   г.

Утверждаю:  
директор МБОУ КСОШ №1  
                     О. В. Шкопкин  
Приказ №  135   
от «\_30\_»   08     2024   г

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Дик Анжела Вячеславовна.

Курагино

2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как развивает быстроту реакции, прыгучесть, ловкость и выносливость - физические качества, необходимые для полноценного развития человека. Волейбол как спортивная игра - один из самых массовых видов спорта. Он пользуется большой популярностью у школьников.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

#### **Актуальность программы**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время волейбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено, во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Кроме того, волейбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др.

#### **Отличительная особенность программы**

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу. В ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем

и повысить уровень соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

#### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся в возрасте от 9 до 12 лет. Минимальный возраст зачисления в группу 9 лет, группа формируется одновозрастная, разновозрастная, однополая, разнополая.

Количество обучающихся в учебной группе – 8-12 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

#### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на ознакомительный уровень реализации, предполагает 2 года обучения.

#### **Формы обучения**

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка, контрольные испытания, соревнования.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся:

- 1 год обучения - 2 раза в неделю; 1 занятие - 1 час, 2 занятие - 2 часа, т.е. 3 часа в неделю (108 часов в год);
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю (216 часа в год).

#### **Нормативные документы**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель** формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, посредством овладения ими основ игры в волейбол.

## Задачи программы:

### Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта.

### Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

### Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность и способность к коллективным действиям;
- воспитание высоконравственной личности.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Оборудование, инвентарь Основы техники и тактики Основы методики обучения Сведения о строении и функциях	4	4		Тестирование (входящий контроль)

	организма. Нагрузка и отдых. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.				
2.	Общая физическая подготовка (ОФП). (Подготовительные упражнения)	20	1	19	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Упражнения. Эстафеты).	12	1	11	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка (ТП)	44	3	41	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
5.	Тактическая подготовка (ТП)	24	2	22	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
6.	Вводная и промежуточная аттестации	4		4	Тестирование, Контрольная игра
	Итого:	108	11	97	

## 1.4 Содержание учебного плана 1-го года обучения

**Тема1:** (4часа) Инструктаж по ТБ. История развитие волейбола. Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль. Оборудование и инвентарь.

Теория : Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом.

Теория: Краткий обзор истории развития волейбола. Происхождение волейбола. Исторические корни. Развитие волейбола в России и за рубежом. Правила игры в волейбол, терминология. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Волейбол и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Теория: Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела и функциях организма. Нагрузка и отдых. Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Планирование и контроль. Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие). Документы перспективного планирования: учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Теория: Понятие - физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Теория: Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий волейболом. Экипировка в волейболе.

Форма контроля: тест

### **Тема 2: Общая физическая подготовка (20 часов)**

Теория (0,25ч): Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика (5ч): Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта.

Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Учебная игра

Теория(0,25ч): : Упражнения для развития ловкости и быстроты.

Передвижение на лыжах попеременные ходы, одновременные ходы. Скользящий шаг с палками. Подъемы

Практика(5ч): Упражнения для развития ловкости. Упражнение на ловкость №1. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

Упражнение на ловкость №2. Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

Упражнение на ловкость №3. Упражнение в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов. ОРУ. Кросс на лыжах. Скользящий шаг с палками. Подъемы. Передвижение на лыжах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.

Теория(0,25ч): комплекс упражнений для развития прыгучести.

Практика (4ч): ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.. Комплекс упражнений : «Прыжки в высоту», « Подъемы на носках», « Степ-апы», « Прыжки на прямых ногах», «Выжигания», « Прыжки в полном приседе».

Теория(0,25ч): Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости

Практика(5ч) ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Строевые упражнения. Бег 30 м. Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед с крестными шагами и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места. Контрольные нормативы.

Развитие силы и быстроты.

Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.) Сила: упражнения с отягощениями малого и среднего веса, прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания. Развитие координации.

Эстафеты с элементами старта. Спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через



скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой. Развитие гибкости. Комплексы на расслабление и растяжение мышц. Учебная игра.

Форма контроля: тест, мониторинг, сдача контрольных нормативов.

### **3. Специальная физическая подготовка (12 часов)**

Теория(1ч): Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач

Практика(11): ОРУ. Упражнения для развития физических качеств. 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

Комплекс упражнений:

1. Прыжок с двух ног.

2. Подъем корпуса.

3. Выбрасывание набивного мяча двумя руками от груди и прием набивного мяча от партнера, вес отягощения 1 кг.

4. Броски набивного мяча двумя руками от головы.

5. Выпрыгивание из приседа.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.

— упражнения из гимнастики и акробатики;

— упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

— упражнения из тяжелой атлетики;

— упражнения на тренажерах;

— спортивные и подвижные игры.

Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с отягощениями. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача. Учебная игра

Форма контроля: тест, мониторинг, сдача контрольных нормативов.

### **Тема 4: Техническая подготовка (44 часа)**

Теория(1,5 ч): Основы техники и тактики. Стойка игрока.

Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели

Практика(20ч): ОРУ. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Подвижные игры с элементами волейбола. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Эстафеты. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар с места. Нападающий удар с разбега.

Теория(1,5): Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары.

Практика(21ч): ОРУ. Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке.)

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Передача мяча через сетку в прыжке. Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Нижняя прямая подача мяча. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой.

Прием мяча снизу двумя руками. Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

Прямой нападающий удар. Техника прямого нападающего удара на

силу. Нападающий удар с разбега. Упражнения для развития ловкости. Соревнования. Учебная игра.

Форма контроля: соревнования, игры с заданием.

**Тема 5: Тактическая подготовка.** (24 часов)0

Теория(1ч): Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий ; согласование действий. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока

Практика(21ч): Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. Поддача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Упражнения для развития прыгучести.

Отвлекающие действия при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. Прием мяча, отраженного сеткой. Поддача нижняя боковая. Общие развивающие упражнения необходимые при выполнении передач мяча. Передачи над собой. Учебная игра.

Теория (1ч): Тактика подач, индивидуальные тактические действия, скрытые передачи, отвлекающие действия, групповые действия в нападении, взаимодействие в защите. Тактики проведения игры. Тактика защиты. Перемещения в защите Тактические действия при нападении. . Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3.Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3.

Практика(21ч): ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра

Форма контроля: соревнования, игры с заданием.

**Тема 6: Вводная и промежуточная аттестация в форме тестирования (4часа).**

Практика (4ч): Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол.

Форма контроля: тестирование, сдача контрольных нормативов

**1.5 Учебный план 2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория: Правила безопасности при занятиях волейболом. История возникновения и развития волейбола. Оборудование, инвентарь Основы техники и тактики Основы методики обучения Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология	4	4		Тестирование (входящий контроль)
2.	Общая физическая подготовка ( ОФП). (Подготовительные упражнения)	24	1	23	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных

					нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Упражнения. Эстафеты).	29	3	26	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка (ТП)	85	6	79	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
5.	Тактическая подготовка (ТП)	70	10	60	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
6.	Промежуточная и итоговая аттестации.	4		4	Тестирование Контрольная игра
	Итого:	216	24	192	

### 1.6.Содержание учебного плана 2 год обучения

#### Тема 1. Введение (4часа)

Теория(1ч): Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Теория(2ч): Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Теория(1ч): Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Полезные продукты.

Форма контроля: тест

## **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (24 часов)**

Теория (1ч): Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Развитие силы и быстроты. Развитие координации. Развитие гибкости. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

Практика (23ч): Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Форма контроля: тест, мониторинг, сдача контрольных нормативов.

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (29 часов)**

Теория(3ч): Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии. Оформление протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (26ч): Специальные упражнения для развития выносливости Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка качества передачи и приёмов мяча: - прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, - упражнения с набивными и теннисными мячами, - развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.

Форма контроля: тест, мониторинг, сдача контрольных нормативов.

## **Тема 4. Техническая подготовка. (85 часа)**

Теория (6ч): Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (79ч): Нижняя прямая подача Нижняя боковая подача Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача Верхняя передача мяча Передача мяча в прыжке Прямой нападающий удар Прием мяча снизу двумя руками Прием мяча снизу одной рукой Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование. Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 Индивидуальные действия: Выбор места.

Форма контроля: соревнования, игры с заданием.

### **Тема 5. Тактическая подготовка (70часов)**

Теория (10ч): Значение тактической подготовки в волейболе.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения, прием и передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

Практика (60ч): Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Форма контроля: соревнования, игры с заданием.

### **Тема 6. Итоговая аттестация в форме тестирования (4часа).**

Практика(4ч): Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. - Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке.

Итоговая аттестация.

Форма контроля: тестирование, сдача контрольных нормативов.

## **1.6 Планируемые результаты.**

### личностные

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

### метапредметные

- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма; умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

#### предметные

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб. недель	Кол-во учеб. дней	Кол-во учеб. часов	Режим занятий	Срок проведения промеж. и итоговой аттестации
1	1	06.09.24	31.05.24	36	72	108	очно	31.05.24
2	2	04.09.24	31.05.24	36	112	216	очно	31.05.24

### 2.2 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

#### Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

#### Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**Кадровое обеспечение.** Данную программу реализует педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель «Высшей категории» Дик Анжела Вячеславовна. Педагогический стаж 14 лет.

### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:** журнал посещаемости, протокола соревнований, грамоты и наградные призы, фото, сертификаты и спортивные разряды.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с

положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания программы, по итогам учебного года, проводится один раз в год. В сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса, проводится по завершению всего образовательного курса. В сроки, установленным календарным учебным графиком.

### **Оценочные материалы.**

*Критерии оценки уровня теоретической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний более 70%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 50-70%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Критериями оценки результативности обучения являются уровень физической и технической подготовки учащихся.

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения	
		1-й	2-й
Нормативные требования по физической подготовке (юноши)			
1	Бег 30 м, с	5,5	5,3
2	Бег 30 м (5х6м), с	12	11,5
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	185	200

5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м		
	- сидя	5.8	6.6
	- стоя	11	11.5
Нормативные требования по физической подготовке (девушки)			
1	Бег 30 м, с	5,9	5,8
2	Бег 30 м (5х6м), с	12.2	11,6
3	Бег 92м с изменением направления, «елочка», с	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	185	175
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м		
	-сидя	4	5
	-стоя	8	9
Нормативные требования по технической подготовке (юноши, девушки)			
	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3
2	Подача на точность:		
	9-10 лет – нижняя боковая	3	3
	11-12 лет - верхняя прямая	3	3
3	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4 -5 с низкой передачи)12 лет		3

\* - результаты 2-го года обучения учитываются как итоговая аттестация обучающихся

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий

Скоростные	Бег 30 м/сек	8	7,0-6,2	5,4	7,2-6,2	5,6
		9	6,7-	5,1	6,9-	5,3
		10	5,7	5,1	6,0	5,2
		11	6,5-	5,0	6,5-	5,1
		12	5,6 6,1-5,5 5,8- 5,4	и ниже	5,6 6,3- 5,7 6,0- 5,4	и ниже
Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, сек	8	10,0-	9,1	10,7-	9,7
		9	9,5	8,8	10,1	9,3
		10	9,9-9,3	8,6	10,3-	9,1
		11	9,5-9,0	8,5 и	9,7	8,9 и
		12	9,3-8,8 9,0-8,6	ниже	10,0- 9,5 9,7-9,3	ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	125-	165	125-	155
		9	145	175	140	160
		10	130-	185	135-	170
		11	150	195	150	185
		12	140- 160 160- 180 165- 180	и выше	140- 150 150- 175 155- 175	и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	8	800-	1150 –	850	950 –
		9	950	«-	- 1000	«-
		10	850-	1200 –	900-	1000 –
		11	1000	«-	1050	«-
		12	900- 1050 1000- 1100 1100- 1200	1250 – «- 1300 и выше	950- 1050	1050 – «- 1100 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	3-5	7,5 –«	6-9	11,5 –
		9	3-5	- 7,5 –	5-8	«- 13,0
		10	4-6	«- 8,5	6-9	–«-
		11	6-8	–«	7-10	14,0 –
		12	6-8	- 10 и выше	8-10	«- 15 и выше
Силовые	Подтягива	8	2-3	4 –«	4-8	14 –«

ние на высокой перекладин е из вися, мальчики (раз)	9 10 11 12	3-4 3-4 4-5 4-6	- 5 – «- 5 –«- 6 и выше	6-10 7-11 8-13 10-14	- 16 – «- 18 –«- 19 и выше
На низкой перекладин е из вися лежа, девочки (раз)					

## 2.4 Методическое обеспечение образовательной программы 1 год обучения

№	Наименование темы	Форма организации и поведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос
2	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитофон	Анализ в ходе просмотра опрос
3	Нагрузка, отдых.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос
5	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос
6	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	обсуждение
7	Техника безопасности	Коллективная	Беседа		-

8	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	контроль
9	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль обсуждение
10	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль обсуждение
11	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль обсуждение
12	Контрольные испытания	Командная	-	-	Промежуточн ая аттестация

## 2 год обучения

№	Наименование темы	Форма организации и поведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос
2	История волейбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеомагнитоф он	Анализ в ходе просмотра опрос
3	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	
4	Правила игры и соревнования	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос Собеседовани е
5	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал	обсуждение
6	Техника безопасности	Коллективная	Беседа		-
7	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	контроль
8	СФП	Коллективная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимые спортивные атрибуты	Контроль обсуждение
9	Техническая	Групповая	Рассказ, показ,	Наглядный	Контроль

	подготовка		демонстрация	материал	обсуждение
10	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль обсуждения
11	Контрольные испытания	Командная	-	-	Промежуточная аттестация

### **Виды дидактических материалов**

#### **Наглядные пособия:**

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, фотоматериалы и др.);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- учебники, учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.

### **Раздел 3. 3.1 Список литературы для педагогов:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
10. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
11. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

### **3.2. Список литературы для обучающихся:**

13. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
14. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
15. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
16. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

### **3.3 Список литературы для родителей:**

1. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М. Физкультура и спорт. 1982.





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**1 года обучения**

№ п\п	Название раздела, темы	Дата проведения		Кол-во часов	теория	практика	Форма контроля
		По плану	По факту				
1	<b>1.Инструктаж по ТБ</b> <b>История развития волейбола.</b> Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.	06.09.24	06.09.24	1	0.25	0.75	Беседа, рассказ
2	<b>Вводная аттестация.</b> Бег 60 м. ОРУ. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места Метание малого мяча на дальность.	07.09.24	07.09.24	2		1	Показ, тестирование
2	Контрольные нормативы. Бег 30 м.	07.09.24	07.09.24			1	Показ, тестирование
3	<b>ОФП.</b> (5час) 0.25 ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	13.09.24	13.09.24	1	0.25	0.75	Рассказ. Показ. тестирование
4	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину	14.09.24	14.09.24		0.25	0.75	Показ. тестирование

	с разбега. Эстафетный бег.			2			
4	Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м.	14.09.24	14.09.24			1	Показ. тестирование
5	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	20.09.24	20.09.24	1		1	Показ. тестирование
6	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники . ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке	21.09.24	21.09.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
6	Передача мяча, подвешенного на шнуре. Учебная игра	21.09.24	21.09.24				1
7	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола	27.09.24	27.09.24	1	0.25	1.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	28.09.24	28.09.24			1	Показ. Тренировочные упражнения.

				2			Работа в группах.
8	Передача мяча сверху двумя руками.	28.09.24	28.09.24			1	Работа в группах. Учебная игра
9	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	04.10.24	04.10.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками. .	05.10.24	05.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
10	Эстафеты. Учебная игра	05.10.24	05.10.24			1	Учебная игра
11	ОРУ. Стойка игрока. Передача мяча, подвешенного на шнуре. Эстафеты. Учебная игра.	11.10.24	11.10.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

12	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча с набрасывания партнера.	12.10.24	12.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
12	Учебная игра	12.10.24	12.10.24			1	Учебная игра
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча с набрасывания партнера.. Учебная игра.	18.10.24	18.10.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	19.10.24	19.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
14	Подвижные игры с элементами волейбола	19.10.24	19.10.24			1	Работа в группах Учебная игра
15	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	25.10.24	25.10.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	26.10.24	26.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
16	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	26.10.24	26.10.24				1
17	<b>СФП</b> ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств	01.11.24	01.11.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.	02.11.24	02.11.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения
18	Акробатические комбинации.	02.11.24	02.11.24				1
19	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с отягощениями	08.11.24	08.11.24	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

							Учебная игра
20	<b>Тактическая подготовка..</b> Основы тактики. ОРУ. Расстановка Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	09.11.24	09.11.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
20	Учебная игра.	09.11.24	09.11.24			1	Учебная игра
21	<b>Техническая подготовка</b> Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	15.11.24	15.11.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
22	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	16.11.24	16.11.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
22	Учебная игра.	16.11.24	16.11.24			1	Учебная игра
23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.	22.11.24	22.11.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

							Учебная игра
24	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	23.11.24	23.11.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
24	Эстафеты. Учебная игра.	23.11.24	23.11.24			1	Учебная игра
25	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.	29.11.24	29.11.24	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах.	30.11.24	30.11.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
26	Учебная игра	30.11.24	30.11.24			1	Учебная игра
27	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	06.12.24	06.12.24	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.



							Учебная игра
28	<b>Сведения о строении организма. ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах.</b>	07.12.24	07.12.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
28	Учебная игра	07.12.24	07.12.24				1
29	<b>Тактическая подготовка. ОРУ. Расстановка. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.</b>	13.12.24	13.12.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30	<b>ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача.</b>	14.12.24	14.12.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
30	Учебная игра.	14.12.24	14.12.24				1
31	<b>СФП. ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра</b>	20.12.24	20.12.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

							Учебная игра
32	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития прыгучести, силы.	21.12.24	21.12.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
32	Учебная игра	21.12.24	21.12.24			1	Учебная игра
33	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра	27.12.24	27.12.24	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
34	<b>Тактика.</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача.	28.12.24	28.12.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
34	Учебная игра.	28.12.24	28.12.24				1
35	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Учебная игра	10.01.25	10.01.25	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

							Учебная игра
36	<b>ОРУ. Оборудование и инвентарь.</b> Упражнения для развития прыгучести.	11.01.25	11.01.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
36	Учебная игра.	11.01.25	11.01.25				1
37	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Учебная игра.	17.01.25	17.01.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38	<b>Тактическая подготовка.</b> ОРУ. Расстановка Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	18.01.25	18.01.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
38	Учебная игра.	18.01.25	18.01.25				1

39	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	24.01.25	24.01.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40	ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.	25.01.25	25.01.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
40	Учебная игра.	25.01.25	25.01.25			1	Учебная игра
41	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b> ОРУ. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передачи над собой. Учебная игра	31.01.25	31.01.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42	ОРУ. Нападающий удар с разбега. подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой.	01.02.25	01.02.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
42	Учебная игра.	01.02.25	01.02.25				1

43	<b>СФП</b> ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра	07.02.25	07.02.25	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
44	<b>Нагрузка и отдых.</b> ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения со скакалкой.	08.02.25	08.02.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
44	Учебная игра	08.02.25	08.02.25				
45	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения с отягощениями.	14.02.25	14.02.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
46	<b>Техническая подготовка</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	15.02.25	15.02.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
46	Учебная игра.	115.02.25	15.02.25				

47	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Учебная игра.	21.02.25	21.02.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
48	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.	28.02.25	28.02.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
48	Учебная игра.	28.02.25	28.02.25			1	Учебная игра
49	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	01.03.25	01.03.25	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
50	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар с разбега.	07.03.25	07.03.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
50	Учебная игра.	07.03.25	07.03.25				1

51	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча. Учебная игра.	14.03.25	14.03.25	1		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	15.03.25	15.03.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения Работа в группах..
52	Учебная игра.	15.03.25	15.03.25				Учебная игра
53	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	21.03.25	21.03.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
54	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. .	22.03.25	22.03.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
54	Учебная игра	22.03.25	22.03.25			1	Учебная игра.

55	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.	28.03.25	28.03.25	1	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах Учебная игра.
56	<b>ОФП</b> ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты.	29.03.25	29.03.25	2	1	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
56	Учебная игра	29.03.25	29.03.25				Учебная игра.
57	<b>Техническая подготовка (6ч)</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача.	04.04.25	04.04.25	1	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
58	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача	05.04.25	05.04.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
58	Учебная игра..	05.04.25	05.04.25				1



59	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача.	11.04.25	11.04.25	1	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
60	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2	12.04.25	12.04.25	2		1	Работа в группах
60	Учебная игра	12.04.25	12.04.25			1	Учебная игра
61	<b>Тактическая подготовка</b> ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	18.04.25	18.04.25	1	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
62	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3.	19.04.25	19.04.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
62	Учебная игра	19.04.25	19.04.25			1	Учебная игра.
63	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика	25.04.25	25.04.25		0.25	0.25	Показ. Тренировочные

	свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3.			1			упражнения. Работа в группах.
64	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	26.04.25	26.04.25	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
64	Учебная игра.	26.04.25	26.04.25				1
65	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Учебная игра.	16.05.25	16.05.25	1	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
66	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3 .Учебная игра.	17.05.25	17.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
66	Учебная игра.	17.05.25	17.05.25				1
67	<b>ОФП</b> ОРУ. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места Бег 60 м.	23.05.25	23.05.25	1		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах

68	ОРУ. Метание мяча с места. Метание малого мяча на дальность.	24.05.25	24.05.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
68	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Контрольные нормативы.	24.05.25	24.05.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
69	ОРУ. Эстафеты с элементами старта. Бег 30 м.	30.05.25	30.05.25	1		1	Тестирование. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
70	<b>Промежуточная аттестация в форме тестирования.</b>	31.05.24	31.05.24	2		1	Учебная игра
70	<b>Промежуточная аттестация в форме тестирования.</b>	31.05.24	31.05.24			1	Тестирование. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**2 года обучения**

№ п\п	Название раздела, темы	Дата проведения		Кол-во часов	теория	практика	Форма контроля	
1	<b>1.Инструктаж по ТБ</b> <b>История развития волейбола.</b> Строевые упражнения.	04.09.24	04.09.24	2	0.25	0.75	Беседа, рассказ. Выполнение упражнений	
1	ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.	04.09.24	04.09.24				1	Показ, тестирование
2	<b>ОФП. Вводная аттестация</b> ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.	06.09.24	06.09.24	2	0.5	0.5	Показ. Рассказ. Тренировочные упражнения. Работа в группах	
2	Прыжок в длину с места. Бег 60 м Контрольные нормативы. Бег 30 м.	06.09.24	06.09.24				1	Показ, тестирование
3	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.	07.09.24	07.09.24	2			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
3	Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	07.09.24	07.09.24					1

4	Эстафеты с элементами старта.	11.09.24	11.09.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
4	ОРУ. Прыжки в длину с места.	11.09.24	11.09.24				1
5	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	13.09.24	13.09.24	2		1	Рассказ. Показ. тестирование
5	.Кросс 1000м	13.09.24	13.09.24				1
6	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.	14.09.24	14.09.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
6	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	14.09.24	14.09.24				1
7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.	18.09.24	18.09.24	2		1	Показ, тестирование
7	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	18.09.24	18.09.24			0.5	0.5

8	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	20.09.24	20.09.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
8	Эстафеты. Подвижные игры.	20.09.24	20.09.24				1
9	<b>Техническая подготовка</b> Основы техники и тактики. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	21.09.24	21.09.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9	Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	21.09.24	21.09.24				1
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	25.09.24	25.09.24	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
10	Подвижные игры с элементами волейбола	25.09.24	25.09.24				1
11	<b>Оборудование и инвентарь.</b> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в	27.09.24	27.09.24		0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

	стойке. Передача мяча сверху двумя руками.			2			группах.
11	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	27.09.24	27.09.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	28.09.24	28.09.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
12	Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	28.09.24	28.09.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
13	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	02.10.24	02.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
13	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.	02.10.24	02.10.24				1
14	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками.	04.10.24	04.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
14	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.	04.10.24	04.10.24				1

15	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками	05.10.24	05.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
15	Передача мяча с набрасывания партнера. Эстафеты. Учебная игра.	05.10.24	05.10.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	09.10.24	09.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
16	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	09.10.24	09.10.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
17	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	11.10.24	11.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
17	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	11.10.24	11.10.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
18	соревнования	12.10.24	12.10.24	2		1	Учебная игра



18	соревнования	12.10.24	12.10.24			1	Учебная игра
19	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	16.10.24	16.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
19	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Учебная игра.	16.10.24	16.10.24		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
20	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	18.10.24	18.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
20	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	18.10.24	18.10.24		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
21	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	19.10.24	19.10.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
21	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра.	19.10.24	19.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра

22	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Учебная игра.	23.10.24	23.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
22	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	23.10.24	23.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра
23	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	25.10.24	25.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Рассказ Тренировочные упражнения. Работа в группах.
23	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	25.10.24	25.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра
24	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.	26.10.24	26.10.24	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
24	ОРУ. Учебная игра	26.10.24	26.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра
25	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху	30.10.24	30.10.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения.

	двумя руками в прыжке в парах.						Работа в группах.
25	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра	30.10.24	30.10.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	01.11.24	01.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
26	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра	01.11.24	01.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	02.11.24	02.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
27	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Учебная игра	02.11.24	02.11.24		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча	06.11.24	06.11.24	2		1	Тренировочные упражнения.

	после подачи.						Работа в группах.
28	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Учебная игра	06.11.24	06.11.24			1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
29	ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.	08.11.24	08.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
29	Учебная игра	08.11.24	08.11.24			1	Учебная игра
30	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	09.11.24	09.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
30	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	09.11.24	09.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	13.11.24	13.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах

31	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	13.11.24	13.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	15.11.24	15.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
32	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	15.11.24	15.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	16.11.24	16.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
33	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	16.11.24	16.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
34	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	20.11.24	20.11.24	2		1	Работа в группах
34	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	20.11.24	20.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

35	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	22.11.24	22.11.24	2		1	Работа в группах
35	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	22.11.24	22.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	23.11.24	23.11.24	2		1	Работа в группах
36	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	23.11.24	23.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	27.11.24	27.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
37	ОРУ. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	27.11.24	27.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38	<b>Спортивные соревнования, их организация и проведение.</b>	29.11.24	29.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

38	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра	29.11.24	29.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	30.11.24	30.11.24	2		1	Работа в группах
39	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	30.11.24	30.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
40	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	04.12.24	04.12.24	2		1	Работа в группах
40	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	04.12.24	04.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41	ОРУ. Нижняя прямая подача.	06.12.24	06.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
41	Прием мяча после подачи. Учебная игра	06.12.24	06.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42	<b>ОФП. Личная гигиена, закаливание, режим</b>	07.12.24	07.12.24		0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения.

	дня. ОРУ. Упражнения для развития ловкости			2			Работа в группах.
42	Учебная игра	07.12.24	07.12.24			1	Учебная игра
43	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты.	11.12.24	11.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
43	Учебная игра	11.12.24	11.12.24			1	Учебная игра
44	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	13.12.24	13.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
44	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	13.12.24	13.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
45	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	14.12.24	14.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
45	Учебная игра	14.12.24	14.12.24			1	Учебная игра. Работа в группах
46	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	18.12.24	18.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.



46	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	18.12.24	18.12.24			1	Учебная игра.. Работа в группах
47	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах	20.12.24	20.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ Тренировочные упражнения. Работа в группах.
47	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	20.12.24	20.12.24				1
48	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	21.12.24	21.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
48	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	21.12.24	21.12.24				1
49	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.	25.12.24	25.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
49	Учебная игра.	25.12.24	25.12.24				1
50	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	27.12.24	27.12.24		0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения.

				2			Работа в группах.
50	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	27.12.24	27.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	28.12.24	28.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
51	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	28.12.24	28.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
52	<b>Врачебный контроль. Нагрузка и отдых, планирование</b>	10.01.25	10.01.25	2	0.75	0.25	Рассказ. Показ.
52	ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	10.01.25	10.01.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
53	<b>СФП</b> ОРУ. Стойка на лопатках.	11.01.25	11.01.25	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

53	Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.	11.01.25	11.01.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
54	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.	15.01.25	15.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
54	Учебная игра.	15.01.25	15.01.25			1	Учебная игра.
55	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств.	17.01.25	17.01.25	2	0.25	0.75	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
55	Учебная игра.	17.01.25	17.01.25				1
56	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития физических качеств.	18.01.25	18.01.25	2	0.25	0.75	Рассказ .Показ .Тренировочные упражнения. Работа в группах.
56	Учебная игра.	18.01.25	18.01.25				1
57	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития прыгучести.	22.01.25	22.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
57	Учебная игра.	22.01.25	22.01.25				1

58	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств.	24.01.25	24.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
58	Учебная игра	24.01.25	24.01.25			1	Работа в группах. Учебная игра
59	ОРУ. Упражнения с отягощениями.	25.01.25	25.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
59	Учебная игра	25.01.25	25.01.25			1	Учебная игра.
60	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра	29.01.25	29.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
60	Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Нижняя прямая подача.	29.01.25	29.01.25		0.5	0.5	Рассказ Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
61	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	31.01.25	31.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
61	Нападающий удар с места. Нижняя прямая	31.01.25	31.01.25			1	Тренировочные упражнения.

	подача. Учебная игра						Работа в группах. Учебная игра
62	<b>Организация соревнований.</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями.	01.02.25	01.02.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
62	Учебная игра	01.02.25	01.02.25			1	Учебная игра
63	<b>Техническая подготовка.</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	05.02.25	05.02.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
63	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	05.02.25	05.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
64	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.	07.02.25	07.02.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
64	Учебная игра.	07.02.25	07.02.25			1	Учебная игра.
65	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	08.02.25	08.02.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

65	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	08.02.25	08.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	12.02.25	12.02.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
66	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	12.02.25	12.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
67	ОРУ. Упражнения для развития ловкости.	14.02.25	14.02.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
67	Учебная игра.	14.02.25	14.02.25			1	Учебная игра.
68	соревнования	15.02.25	15.02.25	2		1	Учебная игра.
68	соревнования	15.02.25	15.02.25			1	Учебная игра.
69	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке	19.02.25	19.02.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
69	Нападающий удар с места. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	19.02.25	19.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

							игра
70	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.	21.02.25	21.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
70	Нападающий удар с разбега. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	21.02.25	21.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
71	<b>Организация работы судей на соревнованиях по волейболу.</b> ОРУ. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча	26.02.25	26.02.25		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
71	Учебная игра.	26.02.25	26.02.25			1	Учебная игра.
72	<b>Тактическая подготовка.</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	28.02.25	28.02.25		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

72	Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	28.02.25	28.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
73	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	01.03.25	01.03.25	2		1	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
73	Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	01.03.25	01.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
74	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	05.03.25	05.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
74	<b>Судейская бригада, жесты судей.</b> Нападающий удар с разбега. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	05.03.25	05.03.25		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.



75	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	07.03.25	07.03.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
75	Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	07.03.25	07.03.25				1
76	ОРУ. Необходимых при выполнении передач мяча.	12.03.25	12.03.25	2	0.25	0.75	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
76	Учебная игра.	12.03.25	12.03.25				1
77	<b>Техническая подготовка</b> ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	14.03.25	.03.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
77	Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	14.03.25	14.03.25				1
78	ОРУ. Стойки и перемещение игрока.	15.03.25	15.03.25		0.5	0.5	Рассказ. Показ.

	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.			2			Тренировочные упражнения. Работа в группах.
78	Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	15.03.25	15.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
79	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.	19.03.25	19.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
79	Учебная игра.	19.03.25	19.03.25			1	Учебная игра.
80	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	21.03.25	21.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
80	Учебная игра.	21.03.25	21.03.25			1	Учебная игра.
81	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками.	22.03.25	22.03.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
81	Нападающий удар с разбега. Учебная игра.	22.03.25	22.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
82	ОРУ. Необходимых при выполнении подач мяча.	26.03.25	26.03.25			1	Тренировочные упражнения.

				2			Работа в группах.
82	Учебная игра.	26.03.25	26.03.25			1	Учебная игра.
83	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	28.03.25	28.03.25	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
83	Нападающий удар. Учебная игра.	28.03.25	28.03.25			1	Работа в группах. Учебная игра.
84	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	29.03.25	29.03.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
84	Нападающий удар. Учебная игра.	29.03.25	29.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
85	<b>ОФП</b> ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.	02.04.25	02.04.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
85	Учебная игра.	02.04.25	02.04.25			1	Учебная игра.
86	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести.	04.04.25	04.04.25		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения.

				2			Работа в группах.
86	Учебная игра	04.04.25	04.04.25			1	Учебная игра.
87	<b>Тактическая подготовка</b> ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	05.04.25	05.04.25	2	0.25	0.75	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
87	Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Учебная игра.	05.04.25	05.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
88	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	09.04.25	09.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
88	Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Учебная игра.	09.04.25	09.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
89	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	11.04.25	11.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
89	Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Учебная игра.	11.04.25	11.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная

							игра.
90	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	12.04.25	12.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
90	Учебная игра.	12.04.25	12.04.25			1	Учебная игра.
91	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	16.04.25	16.04.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
91	Передачи над собой. Подача нижняя боковая. Учебная игра.	16.04.25	16.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
92	ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения.	18.04.25	18.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
92	Взаимодействия игроков зон 6 с игроком оны 3. Учебная игра.	18.04.25	18.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

93	<b>ОФП.</b> Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	19.04.25	19.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
93	ОРУ. Учебная игра.	19.04.25	19.04.25				1
94	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	23.04.25	23.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
94	ОРУ. Учебная игра.	23.04.25	23.04.25				1
95	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	25.04.25	25.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
95	Нападающий удар. Учебная игра.	25.04.25	25.04.25				1
96	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.	26.04.25	26.04.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
96	Нападающий удар. Учебная игра.	26.04.25	26.04.25				1

97	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости.	30.04.25	30.04.25	2	1	Показ, тестирование
97	Учебная игра.	30.04.25	30.04.25		1	Учебная игра
98	ОРУ. Бег с изменением направления и скорости.	07.05.25	07.05.25	2	1	Тренировочные упражнения
98	Бег 60м. Учебная игра.	07.05.25	07.05.25		1	Учебная игра
99	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	08.05.25	08.05.25	2	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
99	Эстафетный бег.	08.05.25	08.05.25		1	Показ, тестирование
100	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости.	14.05.25	14.05.25	2	1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
100	Учебная игра.	14.05.25	14.05.25		1	Учебная игра
101	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м.	16.05.25	16.05.25	2	1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
101	Контрольные нормативы	16.05.25	16.05.25		1	Показ, тестирование

102	ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом.	17.05.25	17.05.25	2		1	Тренировочные упражнения
102	Учебная игра. Бег 60 м.	17.05.25	17.05.25			1	Учебная игра
103	ОРУ. Прыжок в длину с места	21.05.25	21.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
103	Контрольные нормативы.	21.05.25	21.05.25			1	Показ, тестирование
104	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.	23.05.25	23.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
104	Учебная игра	23.05.25	23.05.25			1	Учебная игра
105	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	24.05.25	24.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
105	Контрольные нормативы.	24.05.25	24.05.25			1	Показ, тестирование
106	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	28.05.25	28.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
106	Контрольные нормативы.	28.05.25	28.05.25			1	Показ, тестирование



107	ОРУ. Метание мяча с места. Учебная игра	30.05.25	30.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
107	Учебная игра	30.05.25	30.05.25			1	Показ, тестирование
108	<b>Итоговая аттестация в форме тестирования.</b>	31.05.25	31.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
108	<b>Итоговая аттестация в форме тестирования.</b>	31.05.25	31.05.25			1	Показ, тестирование

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом

Протокол №1

«31» 08.2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Евдоким О.В./

Приказ №135 «30» 08.2024г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Вольная борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: ознакомительная

Вид программы: модифицированная

Составитель:

*Борисов Александр Викторович*

педагог

дополнительного

образования

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

В данной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план, примерные планы – графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки.

Дополнительная общеобразовательная программа «Вольная борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Она способствует физическому и духовно-нравственному развитию детей на физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков.

Занятия по программе способствуют самосовершенствованию, познанию и формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Поступающие в группы проходят приемные испытания и допускаются после прохождения медицинского осмотра.

Занятия по освоению теоретического материала проводятся в виде бесед, пояснений на практических и теоретических занятиях. Практический материал изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

### **Педагогическая целесообразность программы**

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по вольной борьбе.

### **3.Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности подростка средствами занятий вольной борьбой.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- познакомить с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;
- обучить технике и тактике вольной борьбы;
- сформировать навыки ведения схватки.

**Развивающие:**

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- сформировать коммуникативные навыки;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию;
- развить познавательную активность и интерес к занятиям вольной борьбой и спортом в целом.

**Воспитательные:**

- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- воспитывать морально-волевые качества у юного спортсмена;
- воспитывать культуру общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Программа также определяет ряд задач на различных этапах подготовки.

**Этап начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- освоение базового программного материала:

**Этап учебно-тренировочный:**

- состояние здоровья занимающихся;
- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показатели освоения объёмов тренировочных нагрузок;
- применение знаний, умений и навыков в соревновательной практике.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перехода на последующий этап обучения;
- овладение знаниями теории вольной борьбы и практическими навыками проведения соревнований;

- успешное выступление в соревнованиях.

#### **4. Отличительные особенности данной программы**

1) сокращена продолжительность обучения до 3 лет;  
2) систематизировано содержание программы в соответствии с требованиями Министерства образования РФ;

3) изменены формы и методы обучения, позволяющие осваивать более «уплотненно» как теоретические, так и практические вопросы. К таким формам теоретического и практического обучения относятся:

- метод интенсивного обучения, когда обучаемому сразу дается большой объем информации, который осваивается им в практической деятельности.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

При организации образовательного процесса применяются современные информационные технологии. Занятия вольной борьбой включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны воспитанникам непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

#### **5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы дополнительного образования**

Программа предназначена для детей **7-17 лет**.

В этом возрасте наблюдается высокая потребность в двигательной активности. Движения становятся более осмысленными и управляемыми, но в целом сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов – высокая эмоциональная значимость. Усиливается волевая

регулируемость двигательной активности, дети способны преодолевать определенные трудности физического и психического свойства. В этом возрасте школьники обладают огромным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими на занятиях вольной борьбой. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

## **6.Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Срок реализации программы **3 года**. Наполняемость в группах 10-15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами Сан Пин).

**Реализуется программа по этапам:**

1-й год обучения - этап начальной подготовки (7-11 лет)

2-й год обучения – этап учебно-тренировочный (11-14 лет)

3-й год обучения – этап совершенствования (14-17 лет)

## **7.Форма и режим занятий**

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Занятия, по освоению теоретического материала, проводятся в форме бесед, пояснений преподавателей во время практических занятий, лекций, просмотра видеофильмов.

Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых уроков.

В процессе занятий занимающиеся должны приобрести теоретические знания, навыки по технике и тактике ведения спортивной борьбы, инструкторские и судейские навыки, необходимые для ведения работы в качестве инструкторов – общественников и судейства соревнований по вольной борьбе.

Инструкторскую и судейскую практику занимающиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований тренер – преподаватель должен строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические нормы для мест занятий и оборудования, меры по предупреждению травматизма.

## **8. Ожидаемые результаты и формы их проверки**

### **1-го года обучения**

#### **Обучающие:**

Воспитанники должны **знать:**

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства.
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

#### **Уметь:**

- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

**Сформированы навыки:** основные двигательные навыки.

#### **Развивающие:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- умение учитывать разные мнения и интересы;
- интерес к занятиям вольной борьбой.

#### **Воспитательные:**

У воспитанников должны быть сформированы:

- понимание здорового образа жизни;
- основы внутренней мотивации к занятиям вольной борьбой;
- основы моральных качеств борца, дисциплинированность.

### **2-го года обучения**

#### **Обучающие:**

Воспитанники должны **знать:**

- основные технико-тактические действия в основных видах стоек и схваток;
- виды соревнований, характер и способы проведения.

#### **Уметь:**

- выполнять оздоровительные, укрепляющие, специальные физические упражнения по вольной борьбе;

- выполнять приемы повышенной сложности;
- выполнять акробатические упражнения для развития координации;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Сформированы навыки:** игры с элементами единоборства.

***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- умение находить наиболее эффективные способы решения;
- понимание причин своего успеха и не успеха;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация.

***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- мотивация к здоровому образу жизни;
- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к морально-волевым качествам борца;
- основы культуры поведения.

**3-го года обучения**

***Обучающие:***

Воспитанники должны **знать:**

- технику комбинирования приемов во время схваток и стоек;
- технико-тактические действия в условиях ведения поединков с разными соперниками;
- систему проведения соревнований.

***Уметь:***

- владеть техникой и тактикой ведения схватки.

**Сформированы:** навыки ведения схватки.

***Развивающие:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- умение оценивать правильность выполнения своих действий;
- умение вносить необходимые коррективы в действие;
- умение формулировать собственное мнение;
- познавательная активность и интерес к занятиям спортом.

***Воспитательные:***

У воспитанников должны быть сформированы:

- установка на здоровый образ жизни;
- понимание необходимости занятий вольной борьбой и спортом;
- следование в поведении моральным и этическим требованиям.



**Педагогический мониторинг** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Он включает в себя традиционные формы контроля: диагностика (входящая, итоговая, в зависимости от этапа подготовки) и антропометрические данные (на начало и на конец года). Приложения 1-3

Основные методы диагностики:

- собеседование с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование;
- сдача нормативов.

Результаты диагностики воспитанников заносятся педагогом в индивидуальную карту воспитанника.

## **9. Формы подведения итогов реализации программы**

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Вольная борьба» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня.

## **2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

В процессе тренировки решаются и воспитательные задачи. Преподаватели должны воспитывать у юных спортсменов сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, уважения к старшим, дружбы, товарищества, организованности и дисциплины, патриотизма.

Важным условием для успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, хорошая их организация, высокая требовательность к посещаемости и выполнению норм и правил личной гигиены. Особое значение имеет личный пример тренера – преподавателя.

Воспитательную работу нужно также проводить вне учебных занятий в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, посещения выставок, просмотра фильмов, соревнований.

Тренер – преподаватель обязан поддерживать связь с родителями юных спортсменов, классными руководителями, следить за успеваемостью учащихся и так далее.

## **3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ.**

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам-борцам и будущим инструкторам-общественникам.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы; инструкторская и судейская практика; испытания по выполнению контрольных нормативов.

Количество часов на соревнования учитывается по разделу «Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы».

В объединении по вольной борьбе, должны быть следующие учебные документы: программа, учебные планы, годовые графики учебных часов для отдельных групп, расписание занятий, календарный план спортивных мероприятий, индивидуальные планы занимающихся старших разрядов.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах ведется в специальном журнале.

## **II. Содержание программы.**

### **I. Теоретические занятия.**

#### **1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека:**

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

#### **2. Личная и общественная гигиена:**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

#### **3. Закаливание организма:**

Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

#### **4. Рождение и развитие вольной борьбы:**

История вольной борьбы.

#### **5. Выдающиеся отечественные спортсмены**

##### **В вольной борьбе:**

Чемпионы и призеры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

#### **6. Самоконтроль в процессе занятий спортом:**

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

### **7. Общая характеристика спортивной тренировки:**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

### **8. Основные средства спортивной тренировки:**

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

### **9. Физическая подготовка:**

Понятие о физ. подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая хар - ка основных физических качеств, особенности их развития.

### **10. Единая всероссийская спортивная классификация:**

Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

## **III. Практический материал**

### **1. Общая физическая подготовка.**

(для всех групп)

#### **Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «становись!», «равняйся!», «смирно!», «напра-во!», «нале-во!», «кру-гом!». Изменение скорости движения командам: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», «реже!». Перестроение из одной шеренги в две, три, и т. Д.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем, (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи: наклоны головой вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения без сопротивления, с сопротивлением, в парах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре и лежа.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног: движения в голеностопном, коленном, тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседания, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинящие приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками, ногами в различных направлениях и последовательности на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев, на гибкость и другие.

### **Упражнения с предметами.**

Упражнения с набивным мячом: движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями. В положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками), толчком плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями: выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

### **Специализированные игры**

#### **Подвижные игры.**

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: различные эстафеты, «ворованное знамя», «бейсбол», «русская лапта» и т. д. Игры с прыжками в высоту и длину: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком» и т. д. Игры с метанием на дальность и в цель: «снайперы», «лапта» и т. д. Игры подготовительные к спортивным играм: «ловкая подача», «мяч в воздухе», «охотники и утки», «Защита укрепления» и т. д.

## **Упражнения из других видов спорта.**

**Гимнастика:** упражнения на снарядах, ходьба с крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

**Легкая атлетика:** прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка.

### **Беговые упражнения.**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

### **Акробатика.**

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

### **Спортивные игры.**

**Волейбол.** Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

**Ручной мяч.** Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в

ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

*Футбол.* Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

### **Силовые упражнения**

Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, камнями, бревнами и др. предметами). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных и резиновых эспандерах, станках для развития физических качеств на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири разного веса. Упражнения, игры в преодолении сопротивления партнера, переноске груза, партнера. Упражнения с собственным весом (приседания на одной ноге - «пистолет», подъем туловища на наклонной скамейке, подъем туловища через скамейку лежа на бедрах лицом вниз и вверх и т. д.).

## **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Простейшие виды борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание, сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ног, борьба за площадь ковра в парах, за мяч между командами: стоя, на коленях с применением захватов, подножек и т. д., «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.

## **Упражнения для укрепления борцовского моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук; упражнения в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы, вставание (падение) на мост, стоя на коленях, с приседа, со стойки, и ухода с моста; перевороты с моста через голову («2маятник»), переворот вперед через голову (не касаясь ковра лопатками); движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стене, с партнером, удерживающим ноги). Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы, держась за ноги партнера, с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

## **Имитационные упражнения.**

Это упражнения, сходные по структуре с элементами техники борьбы (например, имитация движения атакующего при выполнении бросков через спину, прогибом, проходов в ноги, защит, отбрасывание ног). Упражнения с манекеном. Поднимание лежащего или стоящего манекена или партнера из различных исходных положений и с разнообразными захватами для совершенствования силы групп мышц, необходимых при выполнении изучаемых или излюбленных приемов. Броски манекена через спину, прогибом, мельницей, наклоном без действий и с действиями ногами.

## **Игра регби.**

Игра регби на коленях, на ногах с различными ограничениями, с минимумом ограничений.

### **3. Группа начальной подготовки первого года обучения.**

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

##### **Перевороты скручиванием.**

##### **1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.**

Защита: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.

б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.

##### **2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри.**

защита: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.

##### **2. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг).**

Защита: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику.

Контрприем:

А) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину.

б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.

#### **4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки).**

Защита: а) освободить руки из захвата.

Контрприем: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине.

#### **Перевороты перекатом.**

#### **Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).**

Защита: отставить ногу прогнуться

#### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **Переводы в партер.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.

Защита: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку.

б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.

Контрприем: опережая соперника захватить ноги.

#### **2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра.**

защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер.

контрприем: задняя подножка.

#### **Сваливания.**

#### **Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.**

Защита: отбросить ноги.

#### **Броски подворотом.**

#### **Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.**

Защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.

Контрприем: подбить руку и пройти в две ноги.

#### **Проходы в ноги.**

1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.

Защита: отставить ногу.

2. Проход в две ноги.

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл.

#### **Комбинации.**

Переворот скручиванием захватом рук с боку



– защита: выставить дальнюю ногу в упор – а) переворот скручиванием захватом рук и ближней ноги; б) переворот скручиванием захватом рук и дальней ноги изнутри; в) переворот назад.

**Перевод рывком в партер захватом одноименной руки и туловища**

–защита: выставить ногу вперед и упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку – проход в ближнюю ногу.

**Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг)**

- защита: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику - не распуская захват опрокинуть соперника на спину.

**Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки)**

- защита: освободить руки из захвата - перехватиться за ноги и выиграть балл.

**Тактика борьбы:** простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия). Изучается одновременно с изучением приемов.

**Подготовка к соревнованиям.**

Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочных схваток.

### **3. Группа начальной подготовки**

**Свыше одного года.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

## **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

**Перевороты скручиванием.**

**1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку и ближнего бедра.**

Защита: выставить ногу и встать в стойку.

**2. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас).**

Защита: вытягивая руку вперед не дать захватить руку.

Контрприем: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, за шагнуть ногой и забрать балл.

**Техника борьбы в стойке.**

**Броски поворотом (мельница).**

**Бросок поворотом захватом руки и ноги.**

Защита: а) распрямляясь вытащить руку из захвата; б) отбросить ноги.

**Контрприем: выпрямиться, захваченной рукой сбить соперника на спину.**

**Проходы в ноги.**

**1. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь.**

защита: а) рукой захватить плечо, другой рукой за кисть, развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват.

защита:б) отбросить ноги, а руки и таз как в защите «а». контрприем: захватить ближнюю ногу за голеностоп и отжимая голову, забрать балл.

1. Проход нырком в ближнюю ногу головой снаружи.

защита: ближней рукой захватить туловище, дальней прижать руку соперника к ноге, отставляя ногу и растягивая соперника перевести его в партер и забрать балл.

1. **Проход в две ноги.**

Защита: отбросить ноги, развернуть таз, ближней рукой захватить руку за плечо, дальней за кисть, сорвать захват с ноги, перевести в партер и забрать балл.

### **Комбинации.**

1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – защита: выставить дальнюю ногу в упор – ближнюю руку перенести наверх, захватить соперника на «кольцо», провести переворот перекатом захватом шеи и дальнего бедра.

2. Бросок поворотом захватом руки и ноги - распрямляясь вытащить руку из захвата - захватить ногу и перевести в партер

3. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра - защита: захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер - захватить руку на шее осуществить выход наверх.

4. Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием - защита: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер - выдернув ногу из захвата развернуться к сопернику грудью и перевести его в партер.

**Дожимы и уходы с моста.**

### **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приемов, защит, контрприемов, комбинаций изучается в процессе освоения технических действий.

### **Подготовка и участие в соревнованиях.**

Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут с разными партнерами по весу, росту, силе, выносливости с разными заданиями. Применение изученных технических и тактических действий, приемов в соревнованиях. Каждый ученик должен принять участие в 1 – 2 соревнованиях.

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

**Техника борьбы в партере.**

### **Перевороты скручиванием.**

1. Переворот скручиванием (рычаг) захватом дальней ноги.

2. Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней

Защита: а) подтянуть ближнюю ногу соперника к себе;  
Б) сесть и захватить ближнюю ногу атакующего.

### **Переворот перекатом.**

#### **Переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра.**

Защита: повернуться к сопернику грудью.

Контрприем: повернуться к сопернику грудью, захватить ногу за голеностоп изнутри и потянув ее мимо себя выйти на балл.

### **Переворот накатом.**

#### **Накат захватом руки и туловища.**

Защита: развернуться грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер.

### **Переворот разгибанием.**

#### **Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка).**

Защита: а) поднять голову вверх, вытянуть ногу, освободиться от обвива.

Б) лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват.

### **Переворот переходом.**

#### **Переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.**

Защита: развернуться грудью в сторону действия приема.

### **Техника борьбы в стойке.**

#### **Сваливания.**

##### **1. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи.**

Защита: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер.

##### **1. Сваливание сбиванием захватом шеи и ближней ноги одноименной рукой.**

Защита: захватить руку на шее двумя руками и переводом зайти за спину и сбить в партер.

### **Броски поворотом (мельница).**

#### **Бросок поворотом захватом шеи (головы) сверху и одноименной ноги.**

Защита: нырком захватить ноги соперника, перевести в партер, забрать балл.

### **Броски скручиванием.**

#### **Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра.**

Защита: прогибаясь опередить соперника и провести переворот скручиванием захватом шеи и ближнего бедра.

Контрприем: бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.

### **Броски подворотом.**

#### **Бросок подворотом захватом руки на плечо (кочерга).**

Защита: свободной рукой упереться в бедро изнутри.

### **Проходы в ноги.**

#### **1. Высокий проход в ногу вразрез.**

Защита: а) дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге:

Контрприем: а) переворот перекатом захватом дальнего бедра;

Б) захваченной ногой зацепить дальнюю ногу изнутри, ближнюю захватить рукой за колено и сбить соперника в партер, забрать балл.

Защита: б) отставить ноги, таз развернуть, за счет веса тела перевести соперника в партер, забрать балл.

**Посадки захватом ноги, голова снаружи.**

**Отшагнуть назад в сторону, плечом, упираясь в ногу, сбить в партер, забрать балл.**

А) если соперник наклонился вперед, то поднять на плечо и провести бросок наклоном.

Б) ближней рукой перекрыть ногу изнутри, сбить соперника в партер, забрать балл.

**2. Высокий проход в ногу голова внутрь.**

Защита: а) развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть:

Б) руку отключить, ноги отставить, разорвать захват, перевести в партер и забрать балл.

В) свое плечо подсунуть под подбородок, выпрямляясь разорвать захват.

**Посадки захватом ноги, голова внутрь.**

А) отшагнуть назад в сторону, плечом в колено сбить в партер, забрать балл.

Б) отшагнуть назад в сторону, поднять ногу соперника вверх, сбить в партер и забрать балл.

В) рукой сзади изнутри перекрыть колено и сбить в партер, забрать балл.

Г) ногой зашагнуть сзади сбоку за дальнюю ногу, сбить в партер и забрать балл.

**3. Низкий на колено проход в ногу вразрез.**

Защита: а) дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге:

Б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл, подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

Контрприем: а) подшагивая провести переворот перекатом захватом дальнего бедра;

Б) ближней рукой захватить шею, дальней ногой отшагнуть назад и провести переворот скручиванием.

**4. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь.**

Защита: а) ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику:

Б) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

Контрприем: а) отбросить ноги, растянуть соперника, забрать балл.

Б) накатить и забрать балл.

**Комбинации.**

1. Бросок подворотом скручиванием захватом руки и шеи – защита: оседая захватить дальнюю ногу – вырвать ногу из захвата и разворачиваясь к сопернику грудью сбить в опасное положение.

2. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - защита: отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.
3. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
4. Переворот скручиванием захватом дальней руки сверху и туловища снизу (фадзас) - защита: зажать руку под плечо, по дуге потянуть за собой и сбить под себя, зашагнуть ногой - накат захватом дальней руки сверху и туловища снизу.
5. Накат захватом руки и туловища - защита: развернутся грудью в сторону действия приема, ногой и рукой упереться в ковер - переворот переходом «ножницы».
6. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –защита: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень
7. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом дальней руки сверху – снизу, рычагом на шею (растяжка) - защита: лечь на захваченную руку, выпрямляя ногу разорвать захват - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.
8. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка) - защита: лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата - переворот переходом «ножницы» захватом подбородка.

#### **Тактика.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

#### **Подготовка к соревнованиям.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 2 – 5 соревнованиях

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЬНОЙ  
БОРЬБЕ**

**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Пл н. дата</b>	<b>Факт . дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1			<b>Набор группы. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы.</b>	3
2			<b>Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Мировая история развития спортивных видов борьбы. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.</b>	3
3			<b>История возникновения и развития вольной борьбы в СССР. Беседа о морально- волевых качествах борца. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.</b>	3
4			<b>История возникновения и становления борьбы вольная борьба.. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</b>	3
5			<b>Рассказ об основных стойках и захватах борца: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</b>	3
6			<b>Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.</b>	3
7			<b>Техника безопасности при проведении эстафет. Эстафеты,</b>	3

			<b>подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов</b>	
8			<b>Партер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.</b>	3
9			<b>Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования.</b>	3
10			<b>Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево - вперед, на право - назад, на право - кругом (на 180°).</b>	3
11			<b>Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).</b>	3
12			<b>Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.</b>	3

13			<b>Техника вольной борьбы Борьба в партере.</b>	3
14			<b>Борьба в партере. Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Подвижная игра.</b>	3
15			<b>Борьба в партере. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.</b>	3
16			<b>Борьба в партере.Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.</b>	3
17			<b>Борьба в партере.Перевороты перекатом Захватом шеи с бедром. Подвижная игра.</b>	3
18			<b>Борьба в партере.Перевороты переходом Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.</b>	3
19			<b>Борьба в партере.Перевороты скручиванием Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Эстафеты.</b>	3
20			<b>Само-страховка и страховка соперника. . Выполнение страховки при одностороннем захвате</b>	3
21			<b>Борьба в партере. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.</b>	3
22			<b>Борьба в партере. Перевороты переходом С ключом и зацепом одноименной ноги.</b>	3
23			<b>Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.</b>	3
24			<b>Борьба в партере. Перевороты перекатом</b>	3



			<b>С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.</b>	
25			<b>Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.</b>	3
26			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.</b>	3
27			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.</b>	3
28			<b>Борьба в партере. Перевороты накатом Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ног.</b>	3
29			<b>Борьба в партере. Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</b>	3
30			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</b>	3

			<b>Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов.</b>	
31			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов.</b>	3
32			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.</b>	3
33			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
34			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
35			<b>Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад.</b>	3
36			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Подготовительные упражнения.</b>	3
37			<b>Броски назад. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
38			<b>Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги</b>	3
39			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски</b>	3

			<b>назад. Спортивно-развивающие игры</b>	
40			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Основные способы страховки соперника при броске вперёд. Техника исполнения</b>	3
41			<b>Применение способов страховки соперника при броске вперёд. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
42			<b>Броски вперёд. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
43			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения</b>	3
44			<b>Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.Захватом ног. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов..</b>	3
45			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки с задней подножкой.</b>	3
46			<b>Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
47			<b>Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
48			<b>Борьба в стойке. Захватом одноименной руки с</b>	3

			<b>подножкой</b>	
49			<b>Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног.</b>	3
50			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки и туловища с подножкой.</b>	3
51			<b>Борьба в стойке. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперёд. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.</b>	3
52			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра Защита. Контрприемы.</b>	3
53			<b>Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри</b>	3
54			<b>Борьба в стойке. Броски подворотом Захватом руки и через плечо с передней подножкой.</b>	3
55			<b>Борьба в стойке. Положение «крест» Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи. Бросок подворотом вправо, влево. Сваливание зацепом разноименной ноги изнутри.</b>	3
56			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «накручивание». Бросок подворотом вправо, влево.</b>	3
57			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Проход в одноименную ногу изнутри</b>	3

			<b>.Бросок подворотом через плечо (кочерга).</b>	
58			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват:.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.</b>	3
59			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.</b>	3
60			<b>Борьба в стойкеПоложение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.</b>	3
61			<b>Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).</b>	3
62			<b>Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой.</b>	3
63			<b>Тренировочные задания. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.</b>	3
64			<b>Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.</b>	3
65			<b>Тренировочные задания. Передвижение с партнером: относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением</b>	3

			<b>захватом.</b>	
66			<b>Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.</b>	3
67			<b>Тренировочные задания. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.</b>	3
68			<b>Тренировочные задания. Тренировочные задания. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.</b>	3
69			<b>Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.</b>	3
70			<b>Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.</b>	3
71			<b>Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность</b>	3

			<b>приземления партнера.</b>	
72			<b>Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).</b>	3
73			<b>Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.</b>	3
74			<b>Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.</b>	3
75			<b>Удержание захватом шеи с плечом спереди Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.</b>	3
76			<b>Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.</b>	3
77			<b>Учебные и учебно-тренировочные схватки. Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.</b>	3
78			<b>Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).</b>	3
79			<b>Совершенствование способности проводить контрольные приемы с опережением соперника</b>	3
80			<b>Совершенствование способности перехода от борьбы стоя к борьбе</b>	3

			<b>лежа и развития последующей атаки в этом положении.</b>	
81			<b>Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.</b>	3
82			<b>Совершенствование способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.</b>	3
83			<b>Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.</b>	3
84			<b>Совершенствование умения осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват.</b>	3
85			<b>Совершенствование способности атаковать на первых минутах схватки.</b>	3
86			<b>Совершенствование способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) - на фоне утомления.</b>	3
87			<b>Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема.</b>	3
88			<b>Совершенствование способности добиваться преимущества при необъективном судействе</b>	3
89			<b>Совершенствование способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.</b>	3
90			<b>Учебные схватки: попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением;</b>	3



			смена через 1 минуту.	
91			Учебные схватки: с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).	3
92			Учебные схватки: схватка с разрешением захвата только одной рукой; схватка на одной ноге.	3
			Учебные схватки: уходы от удержаний на мосту на время; удержание на мосту на время.	3
93			Учебные схватки: схватка со сменой партнеров; схватки с заданием;	3
94			Учебные схватки: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию на заданное время.	3
95			Бросок вперед. Бросок через бедро, передняя подножка. Спортивно-развивающие игры.	3
96			Бросок вперед. Бросок через бедро, передняя подножка.	3
97			Подготовка к соревнованиям.	3
98			Подготовка к соревнованиям.	3
99			Подготовка к соревнованиям.	3
100			Участие в соревнованиях.	3
101			Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней. Спортивно-развивающие игры.	3
102			Подведение итогов соревнований. Обсуждение схваток.	3
103			Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	3
104			Спарринги	3
105			Спарринги	3
106			Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.	3
107			Спортивно-развивающие игры.	3

			<b>Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.</b>	
108			<b>Итоговое занятие. Спортивно-развивающие игры. Подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год. В.</b>	3
			<b>Итого часов:</b>	<b>324 ч.</b>

## **6. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **1. Переворот скручиванием захватом шеи с подбородком и ближней руки**

**Из-под плеча (рычаг).**

**ЗАЩИТА:** рукой сорвать руку соперника с подбородка.

**КОНТРПРИЕМ:** свободной рукой захватить локоть на шее, сорвать захват, другой рукой упираясь в бедро изнутри скручиванием сбить соперника на бок и забрать балл.

#### **НАКАТ.**

#### **1. Накат захватом туловища и руки за кисть, зацепом за голень ближней ноги.**

**ЗАЩИТА:** лечь, развернуться грудью в сторону действия приема.

### **ПЕРЕВОРОТ РАЗГИБАНИЕМ.**

#### **1. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом разноименной руки изнутри (растяжка).**

**ЗАЩИТА:** не дать захватить руку.

#### **1. Переворот разгибанием обвивом ноги, захватом двух рук через голову (растяжка).**

**ЗАЩИТА:** Лечь на живот, вытянуть руки, освободиться от захвата.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **БРОСКИ ВРАЩЕНИЕМ.**

**Накручивание за предплечье.**

**ЗАЩИТА:** шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата.

## **ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР.**

**1.Перевод в партер закручиванием кисти.**

**2.Перевод в партер за выпрямленную руку.**

## **СВАЛИВАНИЯ.**

**Сваливание захв. Руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи.**

**ЗАЩИТА:** отставить ногу, свободной рукой упереться в бедро соперника.

**КОНТРПРИЕМ:** сваливание сбиванием зацепом разноименной ноги изнутри.

## **КОМБИНАЦИИ.**

1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - **ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

3. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - **ЗАЩИТА:** развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или локоть - а) нырком под руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

4. Низкий на колено проход в ногу вразрез - **ЗАЩИТА:** дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

5. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - **ЗАЩИТА:** развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

6. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра (огнетушитель) - **ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться - одноименной рукой захватить локоть соперника на своей шее и осуществить выход наверх, забрать балл.

7. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги снаружи - **ЗАЩИТА:** отставить ногу и сбив руку с шеи перевести в партер - осуществить захват другой ноги и перевести соперника в партер.

8. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием зацепом другой разноименной ноги снаружи.

9. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки «мельница» – отставить ногу – переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.

10. Переворот перекатом захватом дальнего бедра –ЗАЩИТА: сесть набок, грудью к атакующему – захватить нижнюю ногу за голень, другой рукой шею, соединить руки в «кольцо» провести переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги за голень

### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 3 – 5 соревнованиях.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

### **2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Пла н. дата</b>	<b>Факт . дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1			<b>Набор группы. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы.</b>	3
2			<b>Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Мировая история развития спортивных видов борьбы. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.</b>	3
3			<b>История возникновения и развития вольной борьбы в СССР. Беседа о морально-волевых качествах борца. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.</b>	3

4			<b>История возникновения и становления борьбы вольная борьба.. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</b>	3
5			<b>Рассказ об основных стойках и захватах борца: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</b>	3
6			<b>Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.</b>	3
7			<b>Техника безопасности при проведении эстафет. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов</b>	3
8			<b>Партер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.</b>	3
9			<b>Положение: в начале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования.</b>	3
10			<b>Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево - вперед, на право - назад, на право - кругом (на 180°).</b>	3
11			<b>Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со</b>	3

			способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).	
12			Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.	3
13			Техника вольной борьбы Борьба в партере.	3
14			Борьба в партере. Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Подвижная игра.	3
15			Борьба в партере. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.	3
16			Борьба в партере.Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.	3
17			Борьба в партере.Перевороты перекатом Захватом шеи с бедром. Подвижная игра.	3
18			Борьба в партере.Перевороты переходом Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.	3
19			Борьба в партере.Перевороты скручиванием	3

			<b>Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Эстафеты.</b>	
20			<b>Само-страховка и страховка соперника. . Выполнение страховки при одностороннем захвате</b>	3
21			<b>Борьба в партере. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.</b>	3
22			<b>Борьба в партере. Перевороты переходом С ключом и зацепом одноименной ноги.</b>	3
23			<b>Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.</b>	3
24			<b>Борьба в партере. Перевороты перекатом С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.</b>	3
25			<b>Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.</b>	3
26			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.</b>	3
27			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.</b>	3
28			<b>Борьба в партере. Перевороты накатом</b>	3

			<b>Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ногой.</b>	
29			<b>Борьба в партере. Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</b>	3
30			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов.</b>	3
31			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов.</b>	3
32			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.</b>	3
33			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
34			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для</b>	3



			<b>юных борцов.</b>	
35			<b>Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад.</b>	3
36			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Подготовительные упражнения.</b>	3
37			<b>Броски назад. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
38			<b>Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги</b>	3
39			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Спортивно-развивающие игры</b>	3
40			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Основные способы страховки соперника при броске вперёд. Техника исполнения</b>	3
41			<b>Применение способов страховки соперника при броске вперёд. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
42			<b>Броски вперёд. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
43			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения</b>	3
44			<b>Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.Захватом ног. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные</b>	3

			<b>игры для юных борцов..</b>	
45			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки с задней подножкой.</b>	3
46			<b>Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
47			<b>Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
48			<b>Борьба в стойке. Захватом одноименной руки с подножкой</b>	3
49			<b>Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног.</b>	3
50			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки и туловища с подножкой.</b>	3
51			<b>Борьба в стойке. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперед. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.</b>	3
52			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра Защита. Контрприемы.</b>	3
53			<b>Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной</b>	3

			<b>ноги изнутри</b>	
54			<b>Борьба в стойке. Броски подворотом Захватом руки и через плечо с передней подножкой.</b>	3
55			<b>Борьба в стойке. Положение «крест» Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.Бросок подворотом вправо, влево.Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри.</b>	3
56			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «накручивание».Бросок подворотом вправо, влево.</b>	3
57			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Проход в одноименную ногу изнутри .Бросок подворотом через плечо (кочерга).</b>	3
58			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват:.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.</b>	3
59			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.</b>	3
60			<b>Борьба в стойкеПоложение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.</b>	3
61			<b>Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).</b>	3
62			<b>Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой.</b>	3
63			<b>Тренировочные задания.</b>	3

			<b>Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.</b>	
64			<b>Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.</b>	3
65			<b>Тренировочные задания. Передвижение с партнером: относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением захватом.</b>	3
66			<b>Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.</b>	3
67			<b>Тренировочные задания. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.</b>	3
68			<b>Тренировочные задания. Тренировочные задания. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.</b>	3
69			<b>Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного</b>	3

			роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.	
70			Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.	3
71			Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность приземления партнера.	3
72			Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).	3
73			Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.	3
74			Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход вверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.	3
75			Удержание захватом шеи с плечом спереди Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.	3

76			<b>Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.</b>	3
77			<b>Учебные и учебно-тренировочные схватки. Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.</b>	3
78			<b>Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).</b>	3
79			<b>Совершенствование способности проводить контрольные приемы с опережением соперника</b>	3
80			<b>Совершенствование способности перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развития последующей атаки в этом положении.</b>	3
81			<b>Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.</b>	3
82			<b>Совершенствование способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.</b>	3
83			<b>Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.</b>	3
84			<b>Совершенствование умения осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват.</b>	3
85			<b>Совершенствование способности атаковать на первых минутах схватки.</b>	3

86			<b>Совершенствование способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) - на фоне утомления.</b>	3
87			<b>Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема.</b>	3
88			<b>Совершенствование способности добиваться преимущества при необъективном судействе</b>	3
89			<b>Совершенствование способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.</b>	3
90			<b>Учебные схватки: попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту.</b>	3
91			<b>Учебные схватки: с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).</b>	3
92			<b>Учебные схватки: схватка с разрешением захвата только одной рукой; схватка на одной ноге.</b>	3
			<b>Учебные схватки: уходы от удержаний на мосту на время; удержание на мосту на время.</b>	3
93			<b>Учебные схватки: схватка со сменой партнеров; схватки с заданием;</b>	3
94			<b>Учебные схватки: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию на заданное время.</b>	3
95			<b>Бросок вперед. Бросок через бедро, передняя подножка. Спортивно-развивающие игры.</b>	3
96			<b>Бросок вперед. Бросок через</b>	3

			<b>бедро, передняя подножка.</b>	
97			<b>Подготовка к соревнованиям.</b>	3
98			<b>Подготовка к соревнованиям.</b>	3
99			<b>Подготовка к соревнованиям.</b>	3
100			<b>Участие в соревнованиях.</b>	3
101			<b>Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней. Спортивно-развивающие игры.</b>	3
102			<b>Подведение итогов соревнований. Обсуждение схваток.</b>	3
103			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов</b>	3
104			<b>Спарринги</b>	3
105			<b>Спарринги</b>	3
106			<b>Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.</b>	3
107			<b>Спортивно-развивающие игры. Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.</b>	3
108			<b>Итоговое занятие. Спортивно-развивающие игры. Подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год. В.</b>	3
			<b>Итого часов:</b>	<b>324 ч.</b>



## **7. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Совершенствование ранее изученных и освоение новых приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Повышение физической и функциональной подготовленности.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ.**

#### **ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ.**

**Переворот за беганием захватом рук за запястья изнутри.**

**ЗАЩИТА:** выпрямить руки.

#### **НАКАТ.**

**Накат захватом за верхнюю часть туловища, зацепом ногами за бедра изнутри**

**ЗАЩИТА:** не дать отключить руки.

#### **ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ.**

**Переворот переходом «ножницы» захватом бедрами руки соперника спереди.**

**ЗАЩИТА:** подняться на колени, вытащить руку из захвата.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ЗАХВАТ ЗА ШЕЮ И РУКИ СПЕРЕДИ СВЕРХУ.**

1. Скручивание захватом шеи и руки (лампочка).
2. Переворот перекатом захватом шеи и разноименной голени в обратную сторону (промокашка)
3. Скручивание нырком под руку захватом бедра.

### **ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ.**

#### **БРОСКИ НАКЛОНОМ.**

##### **1. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра**

**ЗАЩИТА:** захватить голову под плечо, отставить ноги, прогнуться.

**КОНТРПРИЕМ:** а) скручивание нырком под руку захватом разноименной руки и ближнего бедра.

**КОНТРПРИЕМ:** б) захватить шею и руку соперника и разворачиваясь от него рывком перевести в опасное положение.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ «КРЕСТ»**

**( захваченную руку расслабить и опустить вниз и затем брать захват).**

1. Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи.

1. Бросок подворотом вправо, влево.

2. Сваливание зацепом разноименной ноги изнутри

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: ОБОЮДНЫЙ ЗАХВАТ: ОДНА РУКА НА ШЕЕ, ДРУГАЯ ЗА ПРЕДПРЕЛЕЧЬЕ.**

1. Бросок вращением «накручивание».

2. Бросок подворотом вправо, влево.
3. Проход в одноименную ногу изнутри.
4. Бросок подворотом через плечо (кочерга).
5. Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.
6. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.
7. Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.

#### **ПОЛОЖЕНИЕ: РУКИ ЗАХВАЧЕНЫ ЗА КИСТИ.**

1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.
2. Проход в ногу нырком.
3. Сбивание разноименной рукой в колено, головой в ближнюю руку изнутри.

#### **КОМБИНАЦИИ.**

1. Сваливание захватом руки и туловища зацепом разноименной ноги снаружи –отставить ногу, рукой упереться в бедро –сваливание сбиванием захватом другой разноименной ноги снаружи.
2. Бросок поворотом захватом одноименной ноги и руки –отставить ногу –переворот скручиванием захватом руки и бедра изнутри.
3. Бросок скручиванием нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – прогибаясь, опередить соперника и провести скручивание нырком под руку захватом шеи и ближнего бедра – бросок поворотом захватом шеи и одноименной ноги.
4. Переворот скручиванием захватом рук сбоку – выставить ногу в упор –переворот перекатом захватом шеи и дальней ноги.
5. Переворот забеганием, захватом руки на ключ и упором предплечья на шее, двигаясь за соперником, опережая его сбить на бок - накат захватом руки на ключ и туловища – развернуться грудью походу действия приема – ключ, встать на колени соединить руки в замок и перевернуть соперника, надавив на руку грудью.
6. Накручивание за предплечье - ЗАЩИТА: шагнуть вперед, рукой сбросить соперника, освободиться от захвата - захватить ногу соперника, перевести его в партер и забрать балл.
7. Высокий проход в ногу вразрез, посадка - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, ближней прижать руку соперника к своей ноге - захватить две ноги, перевести в партер, забрать балл.
8. Низкий на колени проход в ноги голова внутрь - ЗАЩИТА: ближней рукой захватить плечо, другой кисть или локоть, развернуть таз боком к сопернику - скручивание нырком под руку
9. Высокий проход в ногу голова внутрь, посадка - ЗАЩИТА: развернуться боком, ближней рукой захватить плечо, дальней за кисть или

локоть - а) нырком под дальнюю руку скручиванием перевести в партер, забрать балл; б) нырком под ближнюю руку захватить ноги соперника, перевести в партер и забрать балл.

10. Низкий на колени проход в ногу вразрез - ЗАЩИТА: дальней рукой захватить туловище, другой прижать руку соперника к своей ноге - а) поднять соперника, сбрасывая осуществить выход наверх; б) поставить ногу в упор, встать, провести посадку.

11. Проход нырком в ближнюю ногу, голова внутрь - ЗАЩИТА: развернуть таз боком к сопернику, прогибаясь сорвать захват - нырком пройти в две ноги и перевести в партер.

#### **ТАКТИКА.**

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

Проведение занимающимися отдельных частей занятий по заданию тренера. Приобретение навыка обучения отдельным приемам. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи и арбитра на ковре.

#### **ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ.**

Применение изученных тактических и технических действий в условиях соревнований. Определение тактики отдельных схваток. Тренировочные схватки продолжительностью 4 – 6 минут по 2 – 3 круга. Каждый ученик должен принять участие в 4 – 5 соревнованиях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЛЬНОЙ  
БОРЬБЕ**

**3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Пл н. дата</b>	<b>Факт . дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1			<b>Набор группы. Вводное занятие. Правила техники безопасности. Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы.</b>	3
2			<b>Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Мировая история развития спортивных видов борьбы. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.</b>	3
3			<b>История возникновения и развития вольной борьбы в СССР. Беседа о морально- волевых качествах борца. Стойки, передвижения и захваты борца. Подготовительные упражнения.</b>	3
4			<b>История возникновения и становления борьбы вольная борьба.. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</b>	3
5			<b>Рассказ об основных стойках и захватах борца: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений. Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция.</b>	3
6			<b>Освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.</b>	3
7			<b>Техника безопасности при проведении эстафет. Эстафеты,</b>	3

			<b>подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов</b>	
8			<b>Партер: высокие, низкий, положение на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.</b>	3
9			<b>Положение: вначале и в конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Элементы маневрирования.</b>	3
10			<b>Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами на лево - вперед, на право - назад, на право - кругом (на 180°).</b>	3
11			<b>Маневрирование: в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).</b>	3
12			<b>Защита от захвата ног: из различных стоек отбрасывание ног.</b>	3

13			<b>Техника вольной борьбы Борьба в партере.</b>	3
14			<b>Борьба в партере. Перевороты скручиванием. Захватом дальней руки и бедра внизу-спереди. Подвижная игра.</b>	3
15			<b>Борьба в партере. Захватом скрещенных голеней. Специализированная игра.</b>	3
16			<b>Борьба в партере.Перевороты забеганием Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Эстафеты.</b>	3
17			<b>Борьба в партере.Перевороты перекатом Захватом шеи с бедром. Подвижная игра.</b>	3
18			<b>Борьба в партере.Перевороты переходом Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Специализированная игра.</b>	3
19			<b>Борьба в партере.Перевороты скручиванием Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Эстафеты.</b>	3
20			<b>Само-страховка и страховка соперника. . Выполнение страховки при одностороннем захвате</b>	3
21			<b>Борьба в партере. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и дальней голени.</b>	3
22			<b>Борьба в партере. Перевороты переходом С ключом и зацепом одноименной ноги.</b>	3
23			<b>Борьба в партере. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги.</b>	3
24			<b>Борьба в партере. Перевороты перекатом</b>	3

			<b>С захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром.</b>	
25			<b>Борьба в партере. Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя захваченную ногу назад, разорвать захват; захватить руку, сесть на дальнее бедро и, выпрямляя ногу, разорвать захват.</b>	3
26			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Специализированные игры для юных борцов.</b>	3
27			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Подготовительные упражнения. Подвижные игры с мячом для юных борцов.</b>	3
28			<b>Борьба в партере. Перевороты накатом Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом стопы ног.</b>	3
29			<b>Борьба в партере. Контрприемы от переворотов. Переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.</b>	3
30			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.</b>	3

			<b>Подготовительные упражнения. Эстафеты для юных борцов.</b>	
31			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание со стороны ног. Подвижные игры с мячом для юных борцов.</b>	3
32			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сверху.</b>	3
33			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание поперёк Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
34			<b>Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника. Удержание сбоку. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
35			<b>Основные способы страховки соперника при броске назад. Техника исполнения. Применение способов страховки соперника при броске назад.</b>	3
36			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски назад. Подготовительные упражнения.</b>	3
37			<b>Броски назад. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.</b>	3
38			<b>Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги. Удержания в партере. Броски назад. Задняя подножка, проходы в ноги</b>	3
39			<b>Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски</b>	3



			назад. Спортивно-развивающие игры	
40			Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Основные способы страховки соперника при броске вперёд. Техника исполнения	3
41			Применение способов страховки соперника при броске вперёд. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	3
42			Броски вперёд. Подготовительные упражнения. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	3
43			Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов. Броски вперёд. Подготовительные упражнения	3
44			Борьба в стойке. Сваливание сбиванием.Захватом ног. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов..	3
45			Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки с задней подножкой.	3
46			Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») захватом руки и одноименной ноги изнутри. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	3
47			Борьба в стойке. Переводы рывком захватом шеи сверху и разноименного бедра. Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.	3
48			Борьба в стойке. Захватом	3

			<b>одноименной руки с подножкой</b>	
49			<b>Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног.</b>	3
50			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном Захватом руки и туловища с подножкой.</b>	3
51			<b>Борьба в стойке. Самостраховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске вперед. Само-страховка и страховка соперника. Выполнение страховки при броске назад.</b>	3
52			<b>Борьба в стойке. Броски наклоном. Бросок наклоном нырком под руку захватом плеча и ближнего бедра Защита. Контрприемы.</b>	3
53			<b>Борьба в стойке. Броски поворотом («мельница») Захватом руки и одноименной ноги изнутри</b>	3
54			<b>Борьба в стойке. Броски подворотом Захватом руки и через плечо с передней подножкой.</b>	3
55			<b>Борьба в стойке. Положение «крест» Сваливание захватом руки и туловища, зацепом разноименной ноги снаружи. Бросок подворотом вправо, влево. Сваливание зацепом разноимённой ноги изнутри.</b>	3
56			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Бросок вращением «накручивание». Бросок подворотом вправо, влево.</b>	3
57			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Проход в одноименную ногу изнутри</b>	3

			<b>.Бросок подворотом через плечо (кочерга).</b>	
58			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват.Сваливание сбиванием захватом шеи и разноименной ноги.</b>	3
59			<b>Борьба в стойке. Положение: обоюдный захват: Перевод нырком под свою руку, захватом ближнего бедра.</b>	3
60			<b>Борьба в стойкеПоложение: обоюдный захват. Сваливание сбиванием захватом шеи и одноименной ноги изнутри.</b>	3
61			<b>Борьба в стойке. Переводы рывком Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой).</b>	3
62			<b>Борьба в стойке. Переводы нырком Захватом ног, захватом шеи и туловища с боку с подножкой.</b>	3
63			<b>Тренировочные задания. Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.</b>	3
64			<b>Тренировочные задания. Осуществление захватов: предварительных, основных, ответных; захваты партнера, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.</b>	3
65			<b>Тренировочные задания. Передвижение с партнером: относительно партнера, стоящего в разных стойках (высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере); с одним захватом и изменением</b>	3

			<b>захватом.</b>	
66			<b>Тренировочные задания. Выталкивания партнера в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.</b>	3
67			<b>Тренировочные задания. Перетягивание партнера в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту. Отрыв партнера от ковра в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.</b>	3
68			<b>Тренировочные задания. Тренировочные задания. Выведение партнера из равновесия, находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.</b>	3
69			<b>Тренировочные задания. Выполнение изучаемых приемов: на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, отступающем, скользящем блокирующими захватами и упорами.</b>	3
70			<b>Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке.</b>	3
71			<b>Тренировочные задания. Выполнение комбинаций приемов типа стойка-партер (из изученных приемов). Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Выполнение изучаемых приемов на оценку, на точность</b>	3

			<b>приземления партнера.</b>	
72			<b>Тренировочные задания. Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Удержание захватом руки и шеи сбоку (сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).</b>	3
73			<b>Выполнение комбинаций в партере, в стойке. Уходы с моста: а) забеганием в сторону от противника; б) переворотом в сторону противника.</b>	3
74			<b>Контрприемы с уходом с моста: а) переворот через себя захватом руки двумя руками; б) выход наверх выседом; в) переворот через себя захватом туловища.</b>	3
75			<b>Удержание захватом шеи с плечом спереди Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки.</b>	3
76			<b>Уход с моста: переворотом в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений. Эстафеты для юных борцов.</b>	3
77			<b>Учебные и учебно-тренировочные схватки. Совершенствование способности проводить схватки в атакующем стиле.</b>	3
78			<b>Совершенствование способности ведения схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону).</b>	3
79			<b>Совершенствование способности проводить контрольные приемы с опережением соперника</b>	3
80			<b>Совершенствование способности перехода от борьбы стоя к борьбе</b>	3

			<b>лежа и развития последующей атаки в этом положении.</b>	
81			<b>Совершенствование способности к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий.</b>	3
82			<b>Совершенствование способности к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту.</b>	3
83			<b>Совершенствование способности к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях.</b>	3
84			<b>Совершенствование умения осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват.</b>	3
85			<b>Совершенствование способности атаковать на первых минутах схватки.</b>	3
86			<b>Совершенствование способности выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15 секунд) - на фоне утомления.</b>	3
87			<b>Совершенствование способности проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема.</b>	3
88			<b>Совершенствование способности добиваться преимущества при необъективном судействе. Судейская практика.</b>	3
89			<b>Совершенствование способности добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий.</b>	3
90			<b>Учебные схватки: попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с</b>	3

			односторонним сопротивлением; смена через 1 минуту.	
91			Учебные схватки: с ограничением зрительного анализатора (с завязанными глазами).	3
92			Учебные схватки: схватка с разрешением захвата только одной рукой; схватка на одной ноге.	3
			Учебные схватки: уходы от удержаний на мосту на время; удержание на мосту на время.	3
93			Учебные схватки: схватка со сменой партнеров; схватки с заданием;	3
94			Учебные схватки: провести конкретный прием (другие не засчитываются); проводить только связки (комбинации) приемов; провести прием или комбинацию на заданное время.	3
95			Бросок вперед. Бросок через бедро, передняя подножка. Спортивно-развивающие игры.	3
96			Бросок вперед. Бросок через бедро, передняя подножка.	3
97			Подготовка к соревнованиям.	3
98			Подготовка к соревнованиям.	3
99			Подготовка к соревнованиям.	3
100			Участие в соревнованиях.	3
101			Участие в соревнованиях, конкурсах и др. мероприятиях разных уровней. Спортивно-развивающие игры.	3
102			Подведение итогов соревнований. Обсуждение схваток.	3
103			Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов	3
104			Спарринги. Судейская практика.	3
105			Спарринги. Судейская практика.	3
106			Подготовка к показательным выступлениям для участия в школьных, районных и других конкурсах разных уровней.	3
107			Спортивно-развивающие игры.	3

			<b>Проведение открытого урока для родителей, показательные выступления.</b>	
108			<b>Итоговое занятие. Спортивно-развивающие игры. Подведение итогов учебного года, анкетирования участников, планы на следующий учебный год. В.</b>	3
			<b>Итого часов:</b>	<b>324 ч.</b>

#### **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Учебно-тренировочный процесс строится применительно к возрастным особенностям занимающихся.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций и т.д. Желательно чтобы занимающиеся старших групп самостоятельно изучали литературу и делали сообщения на занятиях.

Вопросы по первым трем темам желательно осветить врачом.

С основными сведениями по гигиене и режиму дня борца занимающихся нужно ознакомить в самом начале обучения. В последующие годы более углубленно изучаются вопросы врачебного контроля и самоконтроля, предупреждение травм. В период подготовки борцов к соревнованиям более тщательно изучаются правила использования естественных факторов природы в целях закаливания организма, режима питания, основы спортивного массажа и самомассажа.

Четвертую и пятую тему рекомендуется иллюстрировать конкретными примерами развития физической культуры и спорта в России и наиболее интересными фактами текущей спортивной жизни. На примере выдающихся представителей вольной борьбы (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Сергей и Анатолий Белоглазовы, Бувайсар и Адам Сайтиевы, Арсен Фадзаев, Александр Иваницкий и другие) воспитывать чувство гордости и патриотизма.

В своей практической деятельности тренеру-преподавателю необходимо учитывать сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Занятия в подготовительных группах проводятся преимущественно игровым методом (применяются различные подвижные игры, эстафеты, простейшие формы борьбы). Преподаватель должен особое внимание уделять эмоциональности, тщательно следить за дозировкой нагрузки.



Занятия по ОФП в спортивном зале необходимо сочетать с занятиями на свежем воздухе (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.).

Летом занятия по вольной борьбе рекомендуется проводить на свежем воздухе.

В начале каждого учебного года проводится повторение ранее изученных приемов.

Технические действия для ведения борьбы в стойке и партере расположены в порядке возрастающей трудности.

Практический материал может корректироваться в связи с изменениями правил соревнований, появления новых приемов.

Перед изучением приемов борьбы в партере занимающимся необходимо овладеть основными положениями в борьбе, захватами и освобождением от них и техникой передвижения по ковру.

Вначале изучают 3 – 4 приема в партере, затем 1 – 2 приема в стойке.

После усвоения структуры выполнения приемов изучаются защиты и контрприемы, (сложные контрприемы изучаются, когда они освоены как самостоятельные приемы), затем изучаются простые комбинации из приемов одной или различных групп с защитой атакованного.

Приемы занимающиеся изучают с партнерами. В начале партнер не должен оказывать сопротивление, затем, постепенно увеличивая, доводит его до предела.

Изучение способов тактической подготовки на места и в движении происходит одновременно с освоением данного приема после того, как он изучен с несопротивляющимся партнером. Дальнейшее совершенствование происходит в учебно-тренировочных схватках, схватках по заданию, контрольных схватках.

Изучение способов захвата руки на ключ проводится непосредственно перед обучением переворотов с ключом, а дожимы и уходы с моста в процессе совершенствования приемов после соответствующей подготовки мышц шеи. Исходное положение и захват при дожимах определяется конечным положением используемого приема. Дальнейшее совершенствование и изучение приемов, защит, контрприемов надо проводить с учетом возможной связи их в комбинации.

Необходимо обучать занимающихся проводить приемы в обе стороны.

Каждому занимающемуся в младших группах необходимо овладеть в совершенстве 5 – 6 приемами в партере и таким же количеством в стойке, в старших группах 3 – 4 комбинации в стойке и партере.

«Следует учитывать, что для освоения комбинационного стиля требуется 3 – 4 года...» (9).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме урока, состоящего из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 – 10 минут). Задачи: Организация группы – построение, разъяснение задач и содержания урока, подготовка группы к предстоящей работе. Средства: строевые упражнения на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание.

Подготовительная часть (15 – 30 минут). Задачи: развитие физических качеств, усиление деятельности дыхательной и сердечно – сосудистой систем, подготовка организма к предстоящей работе. Средства: общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты, упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи и т. д.), специальные упражнения (упражнения для укрепления борцовского моста, с чучелом, имитационные упражнения и др.).

Основная часть (70 - 150 минут). Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, развитие общих и специальных физических качеств, совершенствование волевых качеств борца, повышение его тренированности. Средства: специальные упражнения, имитирующие технические действия борца, упражнения с борцовским манекеном, изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы с партнером, различные схватки.

Заключительная часть (10 – 15 минут). Задачи: постепенным снижением нагрузки привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения на внимание, спокойные игры.

В целях совершенствования технического и тактического мастерства с борцами старших разрядов следует проводить кроме групповых и индивидуальные занятия, на которых тренер развивает характерные особенности техники и тактики борца.

На каждом занятии необходимо проводить тренировку на ковре, удельный вес которой увеличивается с приближением соревнований.

В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся приобретают теоретические знания, инструкторские и судейские навыки, необходимые для самостоятельного проведения занятий и судейства соревнований по вольной борьбе.

Для успешного усвоения материала занимающимся следует давать индивидуальные задания по физической подготовке, совершенствованию техники и вопросам теории.

Инструкторская и судейская практика осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Тренер дает задание обучить тому

или иному упражнению или приему, провести часть урока, поручает на соревнованиях обязанности бокового судьи, арбитра на ковре, помощника секретаря и т.д. Кроме того, на инструкторскую практику выделяются часы, предусмотренные учебным планом. После соревнований проводится разбор и оценка выполнения спортсменами судейской практики. Учет судейской и инструкторской практики ведется тренером.

Учащиеся необходимо периодически участвовать в соревнованиях. Перед каждым соревнованием преподаватель дает установку, а по окончании проводит разбор, оценку выполненных заданий и указывает пути устранения допущенных ошибок.

В конце года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке, технике, тактике и теоретическим знаниям.

## V. ПРИЛОЖЕНИЯ.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

#### ПРАВИЛА ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ НА ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (отделение вольной борьбы).

№	Наименование упражнения	Гр.нач.подг. св.1 г.	Учебно - тренировочные			
			1 г.	2 г.	3 г.	4 г.
1	Бег 30-60 м.	5.7 \ 9.8	5.5 \ 9.8	5.3 \ 9.7	5.2 \ 9,6	5.0 \ 9,4
2	Кросс 1. Без учета времени 2. 500 метров	1000	1,60	1,55	1,50	1,52
3	Прыжок в длину с места. (сант.)	150	160	180	200	220
4	Челночный бег 3 раз по 10	13.2 с.	12.1 с.	10.1 с.	8.0 с.	7.0 с.

	метров					
5	Подтягив. на перекладине	6	10	12	14	15
6	Сгиб. рук в упоре: 1. лежа за 20 сек 2. на брусьях (кол.раз)	12 4	16 12	18 17	20 20	24 30
7	Забегание вокруг головы 5-в лево 5-право) сек.	32	28	25	23	21
8	Перевороты с моста (на оценку)	3	4	5	5	5
9	Броски партнера за 20 сек.	5 чер. плечи	6 чер. спину	6 чер. спину	7 чер. спину	6 прогибом
10	Проведение схватки по правилам, своего уровня подгот. (на оценку)	3	4	4	5	5
11	Участие в соревнованиях	пер-во школы	пер-во района	пер-во обл.	пер-во обл. СФО	пер-во обл. СФО, России

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Подготовительные				Учебно- тренировочные		
		СОГ	до 1г.	Св. 1 г.	1 г.	2 г.	3г.	
1	Физическая культура – важное средство физического развития и здоровья человека.	1	1	1	1	1	1	
2	Личная и общественная гигиена. Закаливание. Режим и питания	2	2	2	2	2	2	
3	Техника безопасности на занятиях борьбой	2	2	2	1	1	1	
4	Рождение и развитие вольной борьбы.	1	1	1	1	1	1	
5	Выдающиеся отечественные спортсмены в вольной борьбе. Борьба в РФ.	2	2	2	2	2	2	
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	1	2	2	2	
7	Основы методики обучения и тренировки	-		-	2	3	3	
8	Основы техники и	1	1	1	3	4	5	

	тактики спортивной борьбы							
	Правила соревнований по спортивной борьбе. Проведение соревнований.	-		1	2	3	3	
9	Моральная и психологическая подготовка	1	1	1	1	1	2	
10	Физическая подготовка	1	1	1	2	2	2	
11	Просмотр и анализ соревнований	-		-	2	6	6	
	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения норм и требований ЕВСК.	-		-	1	1	2	
	Установки перед соревнованиями	-		1	2	3	4	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СЕКЦИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ.							
№	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов					
		СОГ	Нач. подготовк и		Уч. тренировочные		
			весь период	До 1 г.	Св. 1 г.	1 г. об.	2 г. об.
1	Теоретическая подготовка	12	12	14	24	32	36
2	Общая физическая подготовка	182	152	172	212	212	230
3	Специальная физическая подготовка	66	46	78	112	112	192
4	Технико-тактическая, психологическая подготовка	42	82	144	183	183	299
5	Инструкторская и судейская практика		-	4	6	6	14
6	Соревновательная подготовка		4	16	24	24	54
6	Приемные и переводные испытания	6	12	12	14	14	20
7	Восстановительные мероприятия		-	18	40	40	80
8	Медицинское, углубленное комплексное обследование	4	4	10	12	12	12

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. **Алиханов. И. И.** Техника и тактика вольной борьбы. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1984..
2. **ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1985.
3. **Дахновский В. С, С. С. Лещенко.** Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1989.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
4. **Маркиянов О. А.** Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. **Медведь А. В., Кочурко Е. И.** Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. **Станков А.Г.** Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1984.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1981



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА АЛЕКСЕЯ ФЕДОРОВИЧА ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30» августа 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Журналистика»  
социально-гуманитарной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7,5-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор или составитель:  
педагог дополнительного образования  
Менгерт Ольга Сергеевна

Курагино

2024

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Журналистика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### Направленность программы

Образовательная программа «Журналистика» имеет социально-гуманитарную направленность. Ориентирована на развитие коммуникативных навыков, которые необходимо оперативно применить в той или иной жизненной ситуации; на развитие индивидуальности ребенка, который учится анализировать явления, пытается выстроить свой взгляд на

мир и свое место в нем; на развитие способности к правильной, выразительной, воздействующей на ум и чувства читателя или слушателя речи. Изучение данной дисциплины будет содействовать расширению лингвистического кругозора учащихся, закреплению умений и навыков коммуникативных умений, развитию и совершенствованию способностей создавать и оценивать тексты различной стилевой принадлежности. Кроме того, программа способствует освоению учащимися практических навыков работы с компьютером и современными информационными технологиями.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в охвате нескольких областей знаний и направлений: журналистики, социологии, фотографии, дизайна, публицистики.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что возрастает потребность современного общества во всесторонне развитой личности, обладающей знаниями основ современных средств массовой информации, умениями свободного обращения с информационными потоками в ходе самостоятельной деятельности, навыками работы с компьютером и современными информационными технологиями. Предлагаемая программа способна сформировать представление обучающихся о медиасреде, о журналистике как об общественной, социально значимой деятельности по сбору, обработке и периодическому распространению актуальной политической, экономической информации через печать, телевидение и электронные коммуникации, в том числе, приобщить к профессии журналиста. Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход и технология работы с разновозрастной группой.

### **Отличительные особенности**

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Данная дополнительная общеобразовательная программа даёт возможность каждому учащемуся с разными способностями реализовать себя. Программа нацелена на совершенствование основных видов речевой деятельности в их единстве и взаимосвязи; подразумевает теоретическую и практическую подготовку. В ходе освоения программы обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. При организации занятий основной упор делается на определенные типы игровых разминок: свобода речи, пополнение словарного запаса, дикция: скорость

реагирования на происходящее, согласованность действий при коллективных формах работы, ориентация в пространстве. На практическом уровне овладеют умением выбирать средства, необходимые для решения конкретной задачи. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

#### **Адресат программы**

Адресат программы – учащиеся 7,5-17 лет, имеющие склонности интересы в области журналистики, социологии, медиапроектирования. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора. Количество обучающихся в группе от 10 до 18 человек.

#### **Объем и сроки реализации программы**

Полный курс программы рассчитан на 1 год обучения: 216 ч, 2 раза в неделю по 3 часа.

#### **Формы обучения**

Обучение осуществляется в очно-дистанционной форме. Основными формами организации образовательного процесса являются коллективная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: теоретические занятия; творческий практикум (сочинения разных жанров); работа с прессой (обзор, анализ, рецензирование, сбор материала, редактирование, исследование); работа со справочной литературой (словарями, библиографическими указателями и каталогами, энциклопедиями и т.п.); выпуск школьной газеты; видео-интервью, выступления на школьном радио; ролевые игры; свободная творческая дискуссия; проблемная ситуация; тренинг; тренировочные упражнения; чтение и обсуждение статей из газет; встреча с журналистами; обсуждение материалов, написание отзывов и статей.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия для учащихся 45 минут с 5 минутным перерывом.

Год обучения	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
1 год обучения	2 раза в неделю по 3 ч	10-18 человек

#### **Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** формирование информационно-коммуникативных компетенций обучающихся через знакомство с многообразием журналистских жанров, с основами издательского дела, обучение основным принципам и законам написания и редактирования публицистического, художественного и научного текстов.

#### **Задачи:**

- формировать у ребят практические навыки журналистской работы: умение собирать и анализировать информацию, пользоваться разнообразной справочной и научной литературой;

- активизировать познавательную мыслительную деятельность;
- развивать коммуникативные умения, самостоятельность при создании материала, с использованием технических средств;
- прививать культуру общения;
- воспитывать духовные качества личности, активную жизненную позицию;
- воспитывать у учащихся потребность в устных и письменных публицистических выступлениях и прививать им необходимые для этого навыки;
- осуществлять выпуск газет, радиовыпусков, рукописных журналов, альманахов, оформлять альбомы, стенды;
- 

### Содержание программы Учебный план

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Входная диагностика	1	1		
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Журналистика как профессия	3	2	1	Презентаци я
3	Основы радиожурналистики	3	2	1	Контрольн ые вопросы
4	Радиостанции в системе СМИ.	3	3		
5	Особенности подачи информации на радио. Радиоаудитория	4	3	1	Текст для выступлени я
6	Язык радио. Мастерство радиоведущего.	6	3	3	Текст для выступлени я
7	Жанры радиожурналистики	6	3	3	
8	Поиск тем для радиорепортажа	3	2	1	Список тем
9	Групповой проект «Портрет радиоведущего»	6	3	3	Радиовыпус к
10	Функции журналистики. Информационная функция	2	1	1	Кроссворд
11	Функции журналистики. Коммуникативная функция	2	1	1	
12	Функции журналистики.	2	1	1	

	Формирование общественного мнения				
13	Функции журналистики. Контролирующая функция	2	1	1	
14	Написание репортажа с использованием функций	3		3	Статья
15	Требования к профессии журналист	2	1	1	Опрос
16	Групповой проект «Портрет современного журналиста»	3	1	2	Презентация
17	Особенности и история зарубежной журналистики	1	1		
18	История развития журналистики в России	1	1		
19	Групповой проект «Из истории журналистики»	3	1	2	Презентация
20	Жанры журналистики: классификация и особенности	1	1		Контрольные вопросы
21	Интервью как информационный жанр журналистики	2	1	1	
22	Практическая работа в жанре интервью	2		2	Статья
23	Заметка как информационный жанр журналистики	2	1	1	
24	Индивидуальный проект «Заметка»	2		2	Статья
25	Репортаж как информационный жанр журналистики	2	1	1	
26	Практическая работа в жанре репортаж	2		2	Статья
27	Аналитические жанры. Статья, отзыв, обозрение.	2	1	1	
28	Практическая работа. «Аналитические жанры»	2	1	1	Презентация
29	Художественные жанры. Фельетон. Очерк.	2	1	1	
30	Практическая работа.	2	1	1	Презентация

	«Художественные жанры»				я
31	Композиция материала. Основные типы построения текстов	2	2		Опрос
32	Написание публикаций с использованием разных типов построения	2		2	Статья
33	Стилистические фигуры в тексте	1	1		Опрос
34	Написание зарисовок с использованием стилистических фигур	2		2	Статья
35	Корректурa. Виды корректуры и функции корректора	2	2		
36	Практическая работа «Корректурные знаки»	1		1	Презентация
37	Типология СМИ	1	1		Тест
38	Классификация печатных изданий	1	1		
39	Особенности школьной газеты как печатного издания	2	2		Опрос
40	Структура газеты. Верстка. Структурирование текста.	3	2	1	
41	Структура газеты. Иллюстрации. Шрифт.	2	1	1	
42	Структура газеты. Виды заголовков.	2	1	1	
43	Структура газеты. Варианты оформления.	2	1	1	Опрос Презентация
44	Групповой проект «Моя газета»	3		3	Презентация
45	Особенности работы корреспондента. Требования. Технические средства работы.	2	2		Опрос
46	Промежуточная аттестация в форме группового проекта «Я-корреспондент»	2		2	Творческая работа

47	Особенности работы редактора. Требования, обязанности, функции	1	1		
48	Групповой проект «Я-редактор»	3		3	
49	Профессиональная этика журналиста. Моральные ценности	1	1		
50	Психологическая подготовка журналиста. Тренинг «Стоп-кадр»	6	3	3	Самопрезентация
51	Методы и приемы работы со словом. Сбор информации.	2	1	1	
52	Методы и приемы работы со словом. Композиция и сюжет.	2	1	1	
53	Изобразительно-выразительные средства журналистского произведения	1	1		
54	Творческая работа «Статья в газету»	6		6	Статья
55	Мультимедийный дизайн газеты. Особенности верстки и дизайна	2	2		
56	Творческая работа «Газета в интернете»	6	3	3	Статья
57	Критерии качества материала	1	1		
58	Способы усиления материала	1	1		
59	Практическая работа «Хорошая газета»	3		3	
60	Специфика журналистики на ТВ. Экскурсия на телевидение «Вариант»	2		2	
61	Практическая работа «Особенности работы журналиста на ТВ»	3		3	Презентация
62	Творческая работа в жанре интервью, репортажа, очерка	3		3	Статья, репортаж, заметка, очерк



63	Информационное пространство школьной прессы	2	2		
64	Школьное издание. Цели и задачи. Перспективы развития Тема и стиль школьной газеты	4	2	2	
65	Практическая работа. Анализ статей школьной газеты	4		4	Презентация
66	Техническое оборудование и материальное обеспечение газеты Редакционное оборудование, имеющееся в школе. Требования к оборудованию.	4	2	2	
67	Состав и работа редакции «Тубинские вести». Экскурсия. Процесс создания газеты, журнала	2	2		
68	Технические средства (фотоаппарат, видеокамера, компьютер, диктофон) и приемы работы с ними	9	3	6	
69	Особенности фоторепортажа. Фотографии в газетах и журналах.	5	2	3	
70	Журналистское произведение. Написание заметок для газеты.	3		3	
71	Тренинг «Делаем новости»	6	1	5	
72	Тренинг «Я-журналист»	6	3	3	Самопрезентация
73	Словарь журналиста	2	1	1	
74	Тренинг «Научись общаться»	6	1	5	Самопрезентация
75	Деловая игра «Выпуск	6	2	4	Статья

	газеты моей мечты»				
76	Тренинг «Идеальный журналист»	6	3	3	Самопрезентация
77	Итоговая промежуточная аттестация в форме тестирования «Я-журналист»	1		1	Тестирование
	Итого	216	92	124	

### Содержание программы

1. Входная диагностика . Выявление уровня сформированности знаний о профессии журналист, истории журналистики, видах, функциях, жанрах журналистики

2. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Журналистика как профессия  
Теория. Знакомство с программой кружка, решение организационных вопросов, техника безопасности. Формирование представлений о профессии журналиста.

3. Основы радиожурналистики.  
Теория.. Как и откуда возникло радиовещание. Влияние традиций печатной прессы и научно-технического прогресса на развитие радиовещания. Особенности, отличия и возможности радио. Современное радиовещание. Практика. Поиск в работе основных радиостанций. Общее и различное в подаче новостей на разговорных, музыкальных и иных радиостанциях.

4. Радиостанции в системе СМИ  
Теория. Становление системы СМИ. Место радио среди других типов СМИ. Виды радиостанций и форматы радиовещания. Информационно- новостное вещание. Разговорные радиостанции. Музыкальные радиостанции. Интернет-вещание. Подкасты. Трансляции.  
Практика. Определение видов и типов СМИ на конкретных примерах. Запись подкастов.

5. Особенности подачи информации на радио. Радиоаудитория.  
Теория. Информационное поле радиовещания. Главные новости в эфире. Информационные поводы для радио. Специфика и требования к подаче информации. Экстренные включения на радио. Организация, ведение и работа в прямом эфире в условиях оперативно меняющейся ситуации и дефицита информации. Определение, структура аудитории.  
Практика. Разбор ситуаций и составление информационных текстов. Ролевая игра. Определение аудитории и популярности на конкретных примерах.

6. Язык радио. Мастерство радиоведущего.  
Теория. Язык радио и разговорная речь. Особенности радиоречи (разговорность, образность, доступность, нацеленность на контакт с аудиторией). Информативная точность языка радио. Вербальные и невербальные средства информации. Эффективность воздействия радиопрограмм. Монологовая и диалоговая формы общения в эфире. Стилистика и культура речи в эфире. Языковые стили

Практика. Определение особенностей радиоречи и эффективности воздействия радиопрограмм на конкретных примерах. Освоение упражнения для развития речи, артикуляции, дикции и голоса. Работа с микрофоном. Студийная запись. Составление словарей.

#### 7. Жанры радиожурналистики

Теория. Характеристика жанра. Становление и развитие системы жанров «звучащей» и «слышимой» журналистики. Жанровая классификация на радио: информационно-событийные, аналитические, документально-художественные жанры. Их связь и взаимодействие в программе.

#### 8. Поиск тем и структура текста для радиорепортажа

Теория. Работа с информацией и открытыми источниками. Организация и поддержание непрерывного информационного потока, сбор информации, запись источников и спикеров, подготовка материала и вывод экспертов в эфир. Специфика планирования, подготовки и выпуска в эфир серии репортажей на общую тему.

Практика. Планирование тематических циклов передач. Сбор информации с применением различных методик. Подготовка, презентация и разбор текстов для радио. Начитывание собственных и чужих текстов. Запись текстов и выпуск в эфир.

#### 9. Групповой проект

Теория. Правила работы, план, структура проекта.

Практика. Работа в группах.

#### 10-14. Функции журналистики.

Теория. Раскрытие функций: информационная; коммуникативная; формирование общественного мнения (выражение мнений определённых групп); контролирующая. Журналист как представитель определённого слоя общества. Факт как объект интереса журналиста и основной материал в его работе

Практика. Написание репортажа с использованием функций

#### 15-16. Требования к профессии журналист

Теория. Ознакомление понятий компетентность; объективность; соблюдение профессиональных этических норм; широкий кругозор; владение литературным языком.)

Практика. Групповой проект «Портрет современного журналиста»

#### 17. Особенности и история зарубежной журналистики

Теория. Краткие сведения из истории зарубежной журналистики. Первые газеты. «Рукописные ведомости» История "Таймс": появление "четвертой власти" Феномен появления "pennypress". От "нового журнализма" к желтой прессе: газетная империя Уильяма Херста

Практика. Групповой проект «Из истории журналистики»

#### 18-19. История развития журналистики в России

Теория. Краткие сведения из истории российской журналистики Журналистика XVIII века. Новиков и его журналы «Трутенъ», «Пустомеля», «Живописец». Журналистика XIX века. Формирование жанров

в журналистике. Развитие художественных жанров (очерк, памфлет и др.) В.Г. Белинский, А.С.Пушкин. Журналы «Современник», «Отечественные записки». Журналистика XX века. В.И. Гиляровский – репортер и публицист. «Москва и москвичи», «Хитровка» и другие рассказы Развитие жанра фельетона – И. Ильф, Е. Петров.

Практика. Групповой проект «Из истории журналистики»

#### 20-31. Жанры журналистики: классификация и особенности

Теория. Классификация жанров журналистики и их особенности. Информационные жанры: заметка, репортаж, интервью. Аналитические жанры: статья, корреспонденция, открытое письмо. Художественные жанры: очерк, фельетон, памфлет

Практика. Практическая работа «Жанры журналистики». Индивидуальные проекты.

#### 32. Композиция материала. Основные построения текстов

Теория. Основные типы построения текстов: повествование, описание, рассуждение. Основные структурные связи в повествовании: прямая хронология и обратная хронология. Прямая хронология с отступлениями. Основные структурные связи в описании. Движение по объекту описания. Движение объекта. Маршрут движения. Убывание или возрастание признака. Основные структурные связи в рассуждении. Умозаключение в доказательстве или опровержении. Восхождение от конкретного к абстрактному

Практика. Написание публикаций с использованием разных типов построения

#### 33. Стилистические фигуры в тексте

Теория. Тропы: эпитет, сравнение, олицетворение, метонимия, гипербола, ирония. Стилистические фигуры речи: анафора и эпифора, антитеза, градация, эллипсис, прием кольца, умолчание, риторическое обращение, риторический вопрос, многосоюзие и бессоюзие.

Практика. Написание публикаций с использованием разных типов построения

#### 34. Методы и приемы работы со словом. Изобразительно-выразительные средства журналистского произведения

Теория. Классификация методов и приемов. Сбор информации. Композиция и сюжет.

#### 35. Способы усиления материала

Теория. Средства художественно-технического оформления газет и журналов. Правила оформления.

Практика. Практическая работа «Корректурные знаки»

#### 36. Типология СМИ

Теория. Классификация СМИ: печатные и электронные; телевидение, радио. Основные типологические характеристики СМИ: территория распространения; целевая аудитория; тематическая направленность;

издательские характеристики: формат, периодичность, тираж. Цели и задачи выпуска школьной газеты. Её характерные особенности.

#### 37. Классификация печатных изданий

Теория. Характеристики печатных изданий: газета, журнал, брошюра, буклет

#### 38. Особенности школьной газеты как печатного издания

Теория. Структура газеты. Верстка. Структурирование текста. Иллюстрации. Шрифт. Виды заголовков. Варианты оформления.

Практика. Групповой проект «Моя газета»

39. Особенности работы корреспондента. Требования. Технические средства работы.

Теория. Общность в функциях, целях, задачах, профессиональных требованиях, жанрах во всех видах СМИ. Знакомство с техническими средствами и приемами работы с ними (фотоаппарат, видеокамера, компьютер, диктофон). Базовые навыки по верстке

Практика. Групповой проект «Я-корреспондент»

#### 40. Особенности работы редактора. Требования, обязанности, функции

Теория. Общность в функциях, целях, задачах, профессиональных требованиях, жанрах во всех видах СМИ. Знакомство с техническими средствами и приемами работы с ними (фотоаппарат, видеокамера, компьютер, диктофон). Базовые навыки по верстке.

Практика. Групповой проект «Я-редактор»

#### 41. Профессиональная этика журналиста. Моральные ценности

Теория. Кодекс профессиональной этики российского журналиста. Профессиональная этика журналиста – международные и российские акты. Профессиональная этика – это юридически не оформленные, но тем не менее известные и чётко прописанные правила, принятые в СМИ и одобренные журналистским сообществом.

#### 42. Психологическая подготовка журналиста.

Теория. Тренинг «Стоп-кадр». Тренинг «Приметы времени». Тренинг «Три газеты». Тренинг «Письмо в редакцию». Приветствие. Мозговой штурм. Психотехническая игра. Обсуждение. Рефлексия

Практика. Игры и упражнения

#### 43. Графическое оформление школьной газеты

Теория. Моделирование реального выпуска газеты с использованием ИКТ.

Практика. Практическая работа. Написание статей, заметок

#### 44. Мультимедийный дизайн газеты.

Теория. Особенности верстки и дизайна

Практика. Творческая работа «Статья в газету»

#### 45. Специфика журналистики на ТВ

Теория. Приемы и методы, особенности работы корреспондента на ТВ  
Информационное пространство школьной прессы

#### 46. Информационное пространство школьной прессы

Теория. Экскурсия на телевидение «Вариант»

Практика. Практическая работа «Особенности работы журналиста на ТВ»

47. Школьное издание. Тема и стиль школьной газеты  
 Теория. Цели и задачи. Перспективы развития  
 Анализ газеты, определение жанровой принадлежности статей. Методы и приемы, используемые авторами, оценка уровня их мастерства  
 Практика. Творческая работа в жанре интервью, репортажа, очерка
48. Техническое оборудование и материальное обеспечение газеты.  
 Редакционное оборудование, имеющееся в школе. Требование к оборудованию. А  
 Теория. Изучение требований, структуры ТО и МО газеты. Классификация ТО в школе  
 Практика. Практическая работа. Анализ статей школьной газеты
49. Состав и работа редакции «Тубинские вести».  
 Теория. Экскурсия.  
 Практика. Практическая работа. Написание статей, заметок
50. Процесс создания газеты, журнала  
 Теория. Моделирование реального выпуска газеты с использованием ИКТ.  
 51. Технические средства (фотоаппарат, видеокамера, компьютер, диктофон) и приемы работы с ними  
 Теория. Классификация ТС  
 Практика. Практическая работа. Написание статей, заметок
52. Особенности фоторепортажа. Фотографии в газетах и журналах.  
 Теория. Структура фоторепортажа, главные принципы и особенности жанра  
 Практика. Практическая работа. Написание статей, заметок
53. Тренинг «Делаем новости»  
 Теория. Приветствие. Мозговой штурм. Психотехническая игра.  
 Обсуждение. Рефлексия  
 Практика. Анализ статей
54. Словарь журналиста  
 Теория. Работа со справочной литературой, выявление особенностей статей, анализ текстов-образцов.  
 Практика. Анализ статей
55. Деловая игра «Выпуск газеты моей мечты»  
 Теория. Моделирование реального выпуска газеты с использованием ИКТ.  
 Практика. Написание заметок
56. Промежуточная аттестация в форме: Тестирование «Я-журналист»  
 Теория. Анкета «Я-журналист»  
 Практика. Тестирование

### **Планируемые результаты**

Содержание программы направлено на освоение личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.

#### **Личностные:**

- сформированные коммуникативные умения интегрироваться в группу сверстников и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

- оценивание усваиваемого содержания, обеспечивающее личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.
- ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях;

#### **Метапредметные:**

- готовность и способность к информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- сформированные компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции).

#### **Предметные результаты:**

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- умение структурировать знания;
- понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.
- выступать перед аудиторией, публично защищать творческий проект;
- понимание языка радио и особенностей радиовещания; - освоение базовых понятий радиовещания; - овладение навыками составления текстов различных жанров радиожурналистики; - проведение риторического анализа образца текста; - разработка радиоэфиров.

#### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Программа реализуется на базе Центра «Точка роста» МБОУ Курагинская СОШ №1 в очной форме. Учебные кабинеты Центра оснащены компьютерами, планшетами с доступом в интернет, проектором, экраном, принтером, сканером, интерактивной доской, фото и видеоаппаратурой, коворингзоной.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, опыт работы с детьми.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Свидетельством успешного обучения являются портфолио обучающихся, сформированные из дипломов, грамот, фотографий, видео (результат участия в конкурсах, фестивалях и мероприятиях).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: наличие статей, заметок, интервью, репортажей в школьной, районной газетах, на радио.

В процессе реализации программы проводится мониторинг знаний, умений и навыков. Промежуточный – проводится по итогам 1 полугодия учебного года в виде творческого задания (заметка, радиозэфир, статья). Итоговый – по результатам 2 полугодия – тестирование, наличие заметок в газете, выступление на радио. В течение учебного процесса проводится текущий контроль по освоению конкретной темы, упражнения, задания: опрос, контрольные вопросы, творческие задания.

### **Методические материалы**

#### **Список литературы**

1. Жуков А. В. Школьный лексико-фразеологический словарь русского языка. — М., 2010.
2. Карпюк Г. В., Харитоновна Е. И. Школьный словарь употребления буквы *ё* в русском языке. — М., 2010.
3. Квятковский А. П. Школьный поэтический словарь. — М., 1998 и последующие издания.
4. Крысин Л.П. Школьный словарь иностранных слов. — М., 1997 и последующие издания
5. Львов В. В. Школьный орфоэпический словарь русского языка. — М., 2010.
6. Львов М.Р. Школьный словарь антонимов русского языка. — М., 1998.
7. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. — М., 1992 и последующие издания.
8. Резниченко И. Л. Словарь ударений русского языка. — М., 2008.
9. Э.Рогожникова Р. П., Карская Т. С. Словарь устаревших слов русского языка: По произведениям русских писателей XVIII—XX вв. — М., 2005.
10. Скворцов Л.И. Школьный словарь по культуре русской речи. — М., 2010.
11. Сомов В. П. Словарь редких и забытых слов. — М., 1996.
12. Толковый словарь русского языка с включением сведений о происхождении слов / отв. ред. Н. Ю. Шведова. — М., 2008.
13. Энциклопедический словарь юного филолога (Языкознание) / сост. М. В. Панов. — М., 1984.

#### **Методическая литература для педагога**

1. Афанасьев М.Г. Вопросы журналистики. М.: Высшая школа.1987
2. Волков И.П. Приобщение школьников к творчеству: из опыта работы.– М.: Просвещение. 2002
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 1998
4. Кеворков В.В. Рекламный текст. М., 1996
5. Ливанова М.В. Газета в школе. Учебно-методические материалы по организации и выпуску школьного печатного издания. Смоленск, 2011
6. Правовое поле журналиста. Справочник. М., 1971.
7. Работа современного репортера. МГУ им. М.В. Ломоносова, 1996
8. Розенталь Д.Э.. Практическая стилистика русского языка. М., 1974.



9. Розенталь Д.Э. Справочник по правописанию и литературной правке. М., 1997.
  10. Шкопов Н.Б.. Как психологически правильно брать интервью. М., 1990
- Методическая литература для детей.**
1. Кожина М.Н. Стилистика русского языка. -М., 1983
  2. Литературная энциклопедия терминов и понятий/ Гл. ред. и сост. А.Н. Николюкин.- М., 2001
  3. Розенталь Д.Э. А как лучше сказать? – М., 1988
  4. Розенталь Д.Э., Голуб И.Б. Занимательная стилистика. – М., 1988

Календарно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Формы аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1	Входная диагностика	1	3.09			
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Журналистика как профессия	3	3.09 3.09 5.09			Презентация
3	Основы радиожурналистики	3	5.09 5.09 10.09			Контрольные вопросы
4	Радиостанции в системе СМИ.	3	10.09 10.09 12.09			
5	Особенности подачи информации на радио. Радиоаудитория	4	12.09 12.09 17.09 17.09			Текст для выступления
6	Язык радио. Мастерство радиоведущего.	4	17.09 19.09 19.09 19.09			Текст для выступления
7	Жанры радиожурналистики	6	24.09 24.09 24.09 26.09 26.09 26.09			
8	Поиск тем для радиорепортажа	3	1.10 1.10 1.10			Список тем
9	Групповой проект «Портрет радиоведущего»	6	3.10 3.10 3.10 8.10 8.10			Радиовыпуск

			8.10			
10	Функции журналистики. Информационная функция	2	10.10 10.10			Кроссворд
11	Функции журналистики. Коммуникативная функция	2	10.10 15.10			
12	Функции журналистики. Формирование общественного мнения	2	15.10 15.10			
13	Функции журналистики. Контролирующая функция	2	17.10 17.10			
14	Написание репортажа с использованием функций	1	17.10			Статья
15	Требования к профессии журналист	2	22.10 22.10			Опрос
16	Групповой проект «Портрет современного журналиста»	3	22.10 24.10 24.10			Презентация
17	Особенности и история зарубежной журналистики	1	24.10			
18	История развития журналистики в России	1	29.10			
19	Групповой проект «Из истории журналистики»	3	29.10 29.10 31.10			Презентация
20	Жанры журналистики: классификация и особенности	1	31.10			Контрольные вопросы
21	Интервью как информационный жанр журналистики	2	31.10 5.11 5.11			
22	Практическая работа в жанре интервью	2	5.11 7.11			Статья

23	Заметка как информационный жанр журналистики	2	7.11 7.11			
24	Индивидуальный проект «Заметка»	2	12.11 12.11			Статья
25	Репортаж как информационный жанр журналистики	2	12.11 14.11			
26	Практическая работа в жанре репортаж	2	14.11 14.11			Статья
27	Аналитические жанры. Статья, отзыв, обозрение.	2	19.11 19.11			
28	Практическая работа. «Аналитические жанры»	2	19.11 21.11			Презентация
29	Художественные жанры. Фельетон. Очерк.	2	21.11 21.11			
30	Практическая работа. «Художественные жанры»	2	26.11 26.11			Презентация
31	Композиция материала. Основные типы построения текстов	2	26.11 28.11			Опрос
32	Написание публикаций с использованием разных типов построения	2	28.11 28.11			Статья
33	Стилистические фигуры в тексте	1	3.12			Опрос
34	Написание зарисовок с использованием стилистических фигур	2	3.12 3.12			Статья
35	Корректурa. Виды корректуры и функции корректора	2	5.12 5.12			
36	Практическая работа «Корректурные знаки»	1	5.12			Презентация
37	Типология СМИ	1	10.12			Тест
38	Классификация	1	10.12			

	печатных изданий					
39	Особенности школьной газеты как печатного издания	2	10.12 10.12			Опрос
40	Структура газеты. Верстка. Структурирование текста.	3	10.12 12.12 12.12			
41	Структура газеты. Иллюстрации. Шрифт.	2	12.12 17.12			
42	Структура газеты. Виды заголовков.	2	17.12 17.12			
43	Структура газеты. Варианты оформления.	2	19.12 19.12			Опрос Презентация
44	Групповой проект «Моя газета»	3	19.12 24.12 24.12			Презентация
45	Особенности работы корреспондента. Требования. Технические средства работы.	2	24.12 26.12			Опрос
46	Промежуточная аттестация в форме группового проекта «Я-корреспондент»	2	26.12 26.12			Творческая работа
47	Особенности работы редактора. Требования, обязанности, функции	1	9.01			
48	Групповой проект «Я-редактор»	3	9.01 9.01 14.01			
49	Профессиональная этика журналиста. Моральные ценности	1	14.01			
50	Психологическая подготовка журналиста. Тренинг «Стоп-кадр»	6	14.01 16.01 16.01 16.01 21.01 21.01			Самопрезентация

51	Методы и приемы работы со словом. Сбор информации.	2	21.01 23.01			
52	Методы и приемы работы со словом. Композиция и сюжет.	2	23.01			
53	Изобразительно-выразительные средства журналистского произведения	1	23.01			
54	Творческая работа «Статья в газету»	6	28.01 28.01 28.01 30.01 30.01 30.01			Статья
55	Мультимедийный дизайн газеты. Особенности верстки и дизайна	2	4.02 4.02			
56	Творческая работа «Газета в интернете»	6	4.02 6.02 6.02 6.02 11.02 11.02			Статья
57	Критерии качества материала	1	11.02			
58	Способы усиления материала	1	13.02			
59	Практическая работа «Хорошая газета»	3	13.02 13.02 18.02			
60	Специфика журналистики на ТВ. Экскурсия на телевидение	2	18.02 18.02			

	«Вариант»					
61	Практическая работа «Особенности работы журналиста на ТВ»	3	20.02 20.02 20.02			Презентация
62	Творческая работа в жанре интервью, репортажа, очерка	3	25.02 25.02 25.02			Статья, репортаж, заметка, очерк
63	Информационное пространство школьной прессы	2	27.02 27.02			
64	Школьное издание. Цели и задачи. Перспективы развития Тема и стиль школьной газеты	4	27.02 4.03 4.03 4.03			
65	Практическая работа. Анализ статей школьной газеты	4	6.03 6.03 6.03 11.03			Презентация
66	Техническое оборудование и материальное обеспечение газеты Редакционное оборудование, имеющееся в школе. Требования к оборудованию.	4	11.03 11.03 13.03 13.03			
67	Состав и работа редакции «Тубинские вести». Экскурсия. Процесс создания газеты, журнала	2	13.03 18.03			
68	Технические средства (фотоаппарат, видеокамера, компьютер, диктофон) и приемы работы с ними	9	18.03 18.03 20.03 20.03 20.03 25.03 25.03 25.03 27.03			

69	Особенности фоторепортажа. Фотографии в газетах и журналах.	5	27.03 27.03 1.04 1.04 1.04			
70	Журналистское произведение. Написание заметок для газеты.	3	8.04 8.04 8.04			
71	Тренинг «Делаем новости»	6	10.04 10.04 10.04 15.04 15.04 15.04			
72	Тренинг «Я-журналист»	6	17.04 17.04 17.04 22.04 22.04 22.04			Самопрезентация
73	Словарь журналиста	2	24.04 24.04			
74	Тренинг «Научись общаться»	6	24.04 29.04 29.04 29.04 6.05 6.05			Самопрезентация
75	Деловая игра «Выпуск газеты моей мечты»	6	6.05 13.05 13.05 13.05 13.05 15.05			Статья
76	Тренинг «Идеальный журналист»	6	15.05 15.05 20.05 20.05 20.05 22.05			Самопрезентация



77	Итоговая промежуточная аттестация в форме тестирования «Я-журналист»	1	22.05			Тестирование
	Итого	216				

### Анкета «Я - журналист»

Цель – исследования уровня усвоения знаний, овладения практических умений и навыков в соответствии с программой курса.

1. Перечислите функции журналистики
2. Перечислите жанры журналистики.
3. Что такое интервью?
4. Перечислите художественные жанры.
5. В какой жанр можно объединить статью, отзыв, обозрение.
6. Перечислите технические средства журналиста.
7. Репортаж – это...?
8. Опишите структуру фоторепортажа.
9. Опишите структуру школьной газеты.
10. Количество публикаций в школьной газете \_\_\_\_\_

**Обработка данных.** Высокий уровень 8-9 баллов , 5 и более публикаций; средний уровень 5-7 баллов , 3-4 публикации; низкий уровень 0-4 балла, 0-2 публикации.

### ТРЕНИНГ для юных журналистов. «Стоп-кадр».

*Цель: научить будущих журналистов правильному общению, умению расположить собеседника к беседе.*

#### **1. Ритуал приветствия.**

##### **Упражнение «Мяч».**

Все участники садятся в круг. Ведущий бросает мяч одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мяч. Приветствуют друг друга.

#### **2. Ознакомление с правилами работы в группе.**

**Конфиденциальность:** Все личное, что обсуждается в группе, не должно выходить за ее пределы, рассказываться другим людям.

**Уважение:** На занятии должна царить атмосфера свободного выражения мыслей без боязни вызвать насмешки окружающих. Это также право на внимание: когда

высказывается один – все остальные слушают и не перебивают, тем самым, проявляя уважение к говорящему. Говорящего, при необходимости может прервать только ведущий.

### **Взаимная поддержка:**

Каждый участник может рассчитывать на постоянную поддержку.

### **3. Упражнение «Комплимент».**

Всем хочется стать чуточку лучше. Есть много способов научиться жить бесконфликтно.

Один из них – умение делать комплименты. Если журналист хочет расположить к себе собеседника, ему необходимо научиться говорить комплименты.

Все участники по кругу говорят друг другу комплименты.

### **4. Упражнение «Культурная беседа».**

Умение выразить свое расположение к собеседнику – это еще не все. Журналисту надо уметь вести диалог, поддерживать беседу.

Участники делятся на пары, определяют тему диалога и стараются построить беседу таким образом, чтобы можно было внимательно выслушать своего партнера, помочь ему раскрыть тему, а заодно решить и свои задачи.

### **5. Упражнение «Речевой этикет».**

В речи культурного человека, умеющего общаться, обязательно должны быть слова вежливости. Вежливость – неотъемлемое качество общения.

Участники по кругу, обращаясь к рядом сидящему, называют:

а) слова приветствия (Здравствуйте!... Доброе утро!... Привет!....)

б) высказывают просьбу (Скажите, пожалуйста ... Разрешите попросить вас... Будьте добры!...)

в) как начать знакомство (Позвольте познакомиться! ...Разрешите представить вам!)

г) как извиниться (Приношу вам свои извинения, простите)

д) слова утешения (Не огорчайтесь!... Нет повода для беспокойства!...).

е) слова благодарности (Благодарю... Признателен вам...)

ж) слова прощания (Надеюсь увидеть вас еще... Доброго пути... Приятно было познакомиться.)

### **6. Информационный блок**

а) самый главный человек на свете – это тот, кто перед тобой. Полюбите его, найдите положительные качества в нем. Дарите ему знаки внимания и уважения.

б) ищите, что вас сближает, старайтесь не противоречить собеседнику по любому поводу.

в) старайтесь не отзываться о людях дурно.

г) стройте общение на равных.

д) не спорьте по мелочам

е) не спорьте с тем, с кем спорить бесполезно

ж) стремитесь не к победе, а к истине и миру.

### **7. Упражнение «Трудная ситуация».**

При общении часто возникают трудные ситуации, найти выход из которых порой нелегко.

- *Вчера ты мне шел навстречу и не поздоровался. Это невежливо.*

Вопрос участникам:

- *Что вы ответите?*

Участники по очереди высказывают свою точку зрения.

### **8. Рефлексия.**

Участники по кругу: характеризуют настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии (что показалось самым важным, полезным, что чувствовали, какие мысли приходили в голову)



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Приказ №1 от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ О.В. Шкопкин  
Приказ №135 от 30.08 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ИКТ для младших школьников»  
Направленность программа: естественнонаучное  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор или составитель  
Педагог дополнительного образования  
Гупалова Е.А.

Курагино 2024

## Раздел 1.

### Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.

**Актуальность**, новизна, педагогическая целесообразность.

Умение использовать информационные и коммуникационные технологии в качестве инструмента в профессиональной деятельности, обучении и повседневной жизни во многом определяет успешность современного человека. Особую **актуальность** для школы имеет информационно-технологическая компетентность учащихся в применении к образовательному процессу. Развитие информационно-коммуникационных технологий и стремление использовать ИКТ для максимально возможной автоматизации своей профессиональной деятельности неразрывно связано с информационным моделированием объектов и процессов.

**Педагогическая целесообразность** курса проявляется в том, что освоение информационно-коммуникационных технологий как инструмента образования предполагает личностное развитие школьников, придаёт смысл изучению ИКТ, способствует формированию этических и правовых норм при работе с информацией

**Направленность** естественнонаучная.

**Уровень**, возможность реализации индивидуального образовательного маршрута. Программа рассчитана на учащихся младших классов. Имеет практико-ориентированный характер, так как 80% времени отведено на освоение приёмов и способов деятельности.

Адресат (краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики) Программа рассчитана на обучение учащихся младших классов, испытывающих интерес к компьютеру и обладающих психологической готовностью к активной «встрече» с ним. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

От педагога требуется хорошее знание возрастных особенностей младших школьников, без учета которых нельзя рассчитывать на успех в работе.

Быстрая утомляемость младших школьников – характерная особенность данного возраста. Этим обуславливается необходимость использования на занятиях конкурсов, загадок, игровых моментов, физминуток. Это снимает эмоционально и физическое напряжение, повышает интерес к изучаемому материалу. Для того, чтобы занятия были интересны и не утомляли детей, предусмотрены разные виды деятельности: творческая, исследовательская, игровая, проектная.

**Форма обучения** – очная.

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на четыре года обучения.

1-й год обучения – 36 часа в год.

2-й год обучения – 36 часа в год.

3-й год обучения – 36 часа в год.

### **Отличительные особенности организации образовательного процесса**

Занятия по программе проводятся в группах постоянного состава.

Состав групп:

1 года обучения – 14-15 человек,

2 года обучения – 12-15 человек,

3 года обучения – 10-15 человек.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

1-й год обучения – 1ч. в неделю.

2-й год обучения – 1 ч. в неделю.

3-й год обучения – 1 ч. в неделю.

Длительность 1 занятия – 30 - 45 минут.

#### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «ИКТ для младших школьников» составлена для обучающихся 1-4 классов общеобразовательной школы, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Дополнительная образовательная программа способствует формированию начальных и базовых навыков работы на компьютере.

Данная программа опирается на возрастные возможности и образовательные потребности учащихся младшего звена, специфику развития их мышления, внимания. Программа ориентирована на развитие логического и комбинаторного мышления, на развитие навыков работы с компьютером (восприятие информации с экрана, её анализ, управление мышью и клавиатурой). Формирование понятий информации, знакомство с функциональной структурой компьютера и его основными устройствами. Знакомство с основными приёмами работы в среде Windows, со стандартными приложениями: для вычислений, набора и редактирования текста, а также знакомство с графическим редактором Paint, созданием и редактированием графических изображений, с текстовым редактором Блокнот, Microsoft Word и с табличным процессором Microsoft Excel.

#### **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** развитие у детей творческих качеств личности через обучение начальным знаниям в области информатики, элементарным навыкам работы на ПК, освоение языка Лого, развитие логического и алгоритмического мышления.

**Задачи обучения:**

##### Предметные

- сформировать первоначальные представления о свойствах информации и способах работы с ней;
- сформировать первоначальные представления о компьютере и сферах его применения;
- сформировать умения и навыки работы с информацией;
- сформировать навыки решения задач с применением подходов, наиболее распространенных в информатике (с применением формальной логики, алгоритмический, системный и объектно-ориентированный подход);
- сформировать практические умения и навыки работы на ПК;

- сформировать знания об информационных технологиях и их применении;
- сформировать умения и навыки использования информационных технологий, готовых программных средств.

#### Метопредметные

- азвивать познавательный интерес к предметной области «Информатика»;
- развивать память, внимание, наблюдательность;
- развивать абстрактное и логическое мышление.

#### Личностные

- воспитывать информационную культуру;
- воспитывать настойчивость, организованность, аккуратность;
- воспитывать культуру общения, ведения диалога.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

##### 1-й год обучения

№	Название темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1		
2.	Виды информации, человек и компьютер	6	3	3	
3.	Кодирование информации	6	3	3	
4.	Информация и данные	11	6	5	
5.	Документ и способы его создания	8	6	2	
6.	Промежуточная аттестация	1	1		
7.	Итоговое занятие	2	1		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>		

##### 2-й год обучения

№	Название темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Виды информации. Человек и компьютер	7	3	3	
3.	Действия с информацией	8	3	5	
4.	Объект и его характеристика	9	4	5	
5.	Информационный объект и компьютер	10	5	5	
6.	Промежуточная аттестация	1	1		
7.	Итоговое занятие	2	1		
<b>Итого:</b>			<b>36</b>		

##### 3-й год обучения

№	Название темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Повторение	8	7		
2.	Понятие, суждение, умозаключение	9	4	5	



3.	Модель и моделирование	11	5	6	
4.	Информационное управление	6	2	4	
5.	Итоговая аттестация	2	1		
<b>Итого:</b>				<b>36</b>	

*4-й год обучения*

№	Название темы	Всего	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
6.	Повторение	8	7		
7.	Понятие, суждение, умозаключение	9	4	5	
8.	Модель и моделирование	11	5	6	
9.	Информационное управление	6	2	4	
10.	Итоговая аттестация	2	1		
<b>Итого:</b>				<b>36</b>	

**Первый год обучения  
(базовый уровень)  
Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Вводное занятие. Повторение.**

*Цель:* повторить основные понятия, изученные в предыдущем году обучения

*Теория:* должны знать правила поведения в компьютерном классе, технику безопасности, владеть основными понятиями.

*Практика:* должны уметь вести себя в компьютерном классе, применять правила по технике безопасности, выполнять задания, используя знания, полученные в прошлом году обучения.

**Раздел 2. Учимся работать на компьютере.**

*Цель:* данный раздел предполагает ознакомление детей с историей развития компьютерной техники, знакомство с компьютером и его устройствами. Воспитанники учатся пользоваться панелью задач. Они знакомятся с текстовым редактором Блокнот, учатся набирать, редактировать, а также работать с фрагментом текста.

*Теория:* должны знать понятие клавиатура основные клавиши, основные элементы компьютерного окна, понятие фрагмент, основные приёмы работы с мышью, основные объекты рабочего стола.

*Практика:* должны уметь работать мышью, работать на клавиатуре, пользоваться строкой, набирать и редактировать текст, работать с фрагментом текста, работать с калькулятором, работать с панелью задач.

**Раздел 3. Компьютерная графика.**

*Цель:* данный раздел предполагает, что у детей есть начальные навыки работы с графическим редактором Paint. Воспитанники вспоминают, как создавать

простейшие графические рисунки, но с учётом редактирования (изменения, добавления) рисунков.

*Теория:* должны знать основные элементы графического редактора Paint, понятие пиксель, команды (отменить, очистить, масштаб и др.) расположенные в строке меню, историю развития компьютерной техники.

*Практика:* должны уметь работать с элементами интерфейса графического редактора, пользоваться и настраивать инструменты, создавать компьютерные рисунки, редактировать компьютерные рисунки, собирать рисунок из деталей, сохранять и открывать сохранённые рисунки, рисовать с помощью клавиши Shift.

#### **Раздел 4. Алгоритмы. Свойства алгоритмов.**

*Цель:* данный раздел предполагает ознакомление детей с понятием алгоритм. Знакомит воспитанников с видами алгоритмов и способами их записи. Учит выполнять действия с фрагментами рисунка.

*Теория:* должны знать понятие алгоритм, виды алгоритмов.

*Практика:* должны уметь записывать алгоритмы, выполнять действия с фрагментами рисунка.

#### **Раздел 5. Знакомство с программой ЛогоМиры.**

*Цель:* данный раздел предполагает ознакомление детей с программой ЛогоМиры.

*Теория:* должны знать основные объекты интерфейса программы, технологию организации Черепашки.

*Практика:* должны уметь управлять движением Черепашки, разрабатывать программы.

#### **Раздел 6. Промежуточная аттестация. Подведение итогов.**

*Цель:* диагностировать изученный материал за год.

*Теория:* должны знать основные понятия.

*Практика:* должны уметь применять полученные знания на практике.

### **Второй год обучения (базовый уровень)**

#### **Содержание учебного плана**

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Повторение.**

*Цель:* повторить ранее изученный материал.

*Теория:* должны знать правила поведения в компьютерном классе, технику безопасности, основную терминологию.

*Практика:* должны уметь вести себя в компьютерном классе, применять правила по технике безопасности, выполнять задания, используя знания, приобретённые в предыдущем году обучения.

##### **Раздел 2. Исполнители. Пример исполнителя.**

*Цель:* познакомить воспитанников с понятием исполнитель.

*Теория:* должны знать понятие исполнитель, примеры исполнителя.

*Практика:* должны уметь выполнять действия исполнителем.

##### **Раздел 3. Настройка параметров рабочего стола.**

*Цель:* научить воспитанников настраивать рабочий стол.

*Теория:* должны знать, как настраивать монитор, как аккуратно расставить значки, как заменить картинку на рабочем столе, как выбрать заставку.

*Практика:* должны уметь сменить картинку рабочего стола, выбрать заставку экрана, аккуратно расставить значки.

#### **Раздел 4. Текстовый процессор Microsoft Word.**

*Цель:* познакомить детей с текстовым процессором Microsoft Word, с его интерфейсом, научить создавать, редактировать и форматировать текстовые документы. Так же научать оформлять текст в виде таблицы, вставлять в текстовый документ графические объекты.

*Теория:* должны знать назначение программы, элементы форматирования печатных документов.

*Практика:* должны уметь создавать, редактировать и форматировать текстовый документ, оформлять текст в виде таблицы, включать в текстовый документ графические объекты.

#### **Раздел 5. Работа с папками и файлами.**

*Цель:* познакомить учащихся с понятием папка, файл, с параметрами файла, папки, так же познакомить воспитанников с назначением папки.

*Теория:* должны знать понятие папка, понятие файла, назначение папки.

*Практика:* должны уметь выполнять действия над папками, файлами, настраивать параметры папки.

#### **Раздел 6. Табличный процессор Microsoft Excel.**

*Цель:* познакомить учащихся с возможностями табличного процессора.

*Теория:* должны знать общую характеристику табличного процессора.

*Практика:* должны уметь создавать и редактировать табличный документ, форматировать табличный документ.

#### **Раздел 7. Промежуточная аттестация. Подведение итогов.**

*Цель:* проверить знания, умения и навыки.

*Теория:* проведение тестирования на знание основных понятий, изученных за учебный год.

*Практика:* должны уметь выполнять задания, используя накопленные знания.

### **Третий год обучения (базовый уровень)**

#### **Содержание учебного плана**

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Повторение.**

*Цель:* повторить ранее изученный материал.

*Теория:* должны знать правила поведения в компьютерном классе, технику безопасности, основную терминологию.

*Практика:* должны уметь вести себя в компьютерном классе, применять правила по технике безопасности, выполнять задания, используя знания, приобретённые в предыдущем году обучения.

##### **Раздел 2. Настройка параметров рабочего стола.**

*Цель:* научить воспитанников настраивать рабочий стол.

*Теория:* должны знать, как настраивать монитор, как изменить масштаб и вид значков рабочего стола, где проверять задачи процессора на рабочем столе, как установить заставку с автоматической сменой картинок.

*Практика:* должны уметь менять масштаб и вид значков рабочего стола, открывать окно с задачами процессора, выбрать заставку и разный формат показа её на рабочем столе.

##### **Раздел 3. Графический редактор Paint.**

*Цель:* данный раздел предполагает, что у детей есть начальные навыки работы с графическим редактором Paint. Они вспоминают, как создавать простейшие графические рисунки, но с учётом редактирования (изменения, добавления) рисунков.

*Теория:* должны знать основные элементы графического редактора Paint, понятие карандаш, заливка, распылитель, графические примитивы, команды (отменить, очистить, масштаб и др.) расположенные в строке меню.

*Практика:* должны уметь работать с элементами интерфейса графического редактора, пользоваться и настраивать инструменты, создавать компьютерные рисунки, редактировать компьютерные рисунки, добавлять на них надпись, собирать рисунок из деталей, заливая каждую при помощи заливки и распылителя, сохранять и открывать сохранённые рисунки, рисовать.

#### **Раздел 4. Графический редактор PowerPaint.**

*Цель:* развитие творческих способностей воспитанников, дать представление о простейших способах создания движущихся изображений, закрепить навыки обработки графической информации, дать представление о программном средстве обработки графических изображений, познакомить с созданием проекта при помощи программы Power Paint.

*Теория:* должны написать коллективный проект на тему «Загадка мыльных пузырей».

*Практика:* должны изготовить комбинированный проект с использованием всей изученной технологий.

#### **Раздел 5. Раздел 4. Итоговая аттестация. Подведение итогов.**

*Цель:* проверить знания, умения и навыки.

*Теория:* проведение тестирования на знание основных понятий, изученных за учебный год.

*Практика:* должны уметь выполнять задания, используя накопленные знания.

### **Четвертый год обучения (базовый уровень)**

#### **Содержание учебного плана**

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Повторение.**

*Цель:* повторить ранее изученный материал.

*Теория:* должны знать правила поведения в компьютерном классе, технику безопасности, основную терминологию.

*Практика:* должны уметь вести себя в компьютерном классе, применять правила по технике безопасности, выполнять задания, используя знания, приобретённые в предыдущем году обучения.

##### **Раздел 2. Настройка параметров рабочего стола.**

*Цель:* научить воспитанников настраивать рабочий стол.

*Теория:* должны знать, как настраивать монитор, как изменить масштаб и вид значков рабочего стола, где проверять задачи процессора на рабочем столе, как установить заставку с автоматической сменой картинок.

*Практика:* должны уметь менять масштаб и вид значков рабочего стола, открывать окно с задачами процессора, выбрать заставку и разный формат показа её на рабочем столе.

### **Раздел 3. Графический редактор Paint.**

*Цель:* данный раздел предполагает, что у детей есть начальные навыки работы с графическим редактором Paint. Они вспоминают, как создавать простейшие графические рисунки, но с учётом редактирования (изменения, добавления) рисунков.

*Теория:* должны знать основные элементы графического редактора Paint, понятие карандаш, заливка, распылитель, графические примитивы, команды (отменить, очистить, масштаб и др.) расположенные в строке меню.

*Практика:* должны уметь работать с элементами интерфейса графического редактора, пользоваться и настраивать инструменты, создавать компьютерные рисунки, редактировать компьютерные рисунки, добавлять на них надпись, собирать рисунок из деталей, заливая каждую при помощи заливки и распылителя, сохранять и открывать сохранённые рисунки, рисовать.

### **Раздел 4. Графический редактор PowerPoint.**

*Цель:* развитие творческих способностей воспитанников, дать представление о простейших способах создания движущихся изображений, закрепить навыки обработки графической информации, дать представление о программном средстве обработки графических изображений, познакомить с созданием проекта при помощи программы PowerPoint.

*Теория:* должны написать коллективный проект на тему «Загадка мыльных пузырей».

*Практика:* должны изготовить комбинированный проект с использованием всей изученной технологий.

### **Раздел 5. Раздел 4. Итоговая аттестация. Подведение итогов.**

*Цель:* проверить знания, умения и навыки.

*Теория:* проведение тестирования на знание основных понятий, изученных за учебный год.

*Практика:* должны уметь выполнять задания, используя накопленные знания.

## **1.4. Планируемые результаты Первый год обучения**

### *Предметные результаты*

#### **Знать/понимать, что:**

- по способу восприятия информации ее подразделяют на зрительную, звуковую, тактильную, обонятельную и вкусовую;
- по способу представления информации ее подразделяют на текстовую, числовую, графическую;
- информацию можно хранить, обрабатывать и передавать на большие расстояния;
- человек может быть и источником информации и приемником информации; правила работы с компьютером и технику безопасности; понятие носители информации; основные этапы развития вычислительной техники; понятие алгоритма и исполнителя;
- систему команд исполнителя;
- графические, текстовые, вычислительные возможности компьютера;
- возможности сети Интернет.

## **Обучающиеся должны уметь:**

- представлять одну и ту же информацию в виде текста, рисунка, числа; осуществлять поиск, преобразование, хранение, использование и передачу информации; использовать компьютер для решения учебных и простейших практических задач;
- работать в текстовом редакторе, создавать и редактировать несложный текстовый документ; уметь производить вычисления с помощью Калькулятора;
- применять простейший графический редактор для создания и редактирования рисунков; составлять простейшие алгоритмы для исполнителя.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности к повседневной жизни для организации индивидуального информационного пространства, создания личных коллекций информационных объектов.

## **Метапредметные результаты:**

### *Личностные УУД:*

- положительно относиться к учению, к познавательной деятельности, желание
- приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать
- свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые морально-этические нормы;

### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- учиться работать по предложенному учителем плану.

### *Познавательные УУД:*

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
- *Коммуникативные УУД:*
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

## **Второй год обучения**

### *Предметные результаты*

#### **Знать/понимать:**

- что в зависимости от органов чувств, с помощью которых человек воспринимает информацию, её называют звуковой, зрительной, тактильной, обонятельной и вкусовой;
- что в зависимости от способа представления информации на бумаге или других носителях информации, её называют текстовой, числовой, графической, табличной;

- что информацию можно представлять на носителе информации с помощью различных знаков (букв, цифр, знаков препинания и других);
- что информацию можно хранить, обрабатывать и передавать на большие расстояния в закодированном виде; - что человек, природа, книги могут быть источниками информации;
- что человек может быть и источником информации, и приёмником информации.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- представлять в тетради и на экране компьютера одну и ту же информацию об объекте различными способами: в виде текста, рисунка, таблицы, числами;
- кодировать информацию различными способами и декодировать её, пользуясь кодовой таблицей соответствия.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности к повседневной жизни для организации индивидуального информационного пространства, создания личных коллекций информационных объектов.

#### *Метапредметные результаты:*

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет); в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, готовить своё выступление; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

#### *Личностные УУД:*

- положительно относиться к учению, к познавательной деятельности, желание
- приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать
- свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые морально-этических нормы;
- осознавать себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам.

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;

- учиться работать по предложенному учителем плану.

*Познавательные УУД:*

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

*Коммуникативные УУД:*

- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других; пользоваться приёмами слушания: фиксировать тему (заголовок), ключевые слова;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

### **Третий год обучения**

*Предметные результаты:*

**К концу обучения обучающиеся должны знать:**

- правила техники безопасности;
- правила работы за компьютером;
- возможности текстового редактора WORD;
- Основные блоки клавиш;
- устройства ввода и вывода информации;
- основные операционные системы и их отличия;
- определение файла и файловой системы;
- основные элементы рабочего стола;
- понятия исполнитель, редактирование, форматирование, папка, файл;
- общую характеристику табличного процессора Microsoft Excel.

**К концу обучения обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать требования безопасности труда и пожарной безопасности;
- включить, выключить компьютер;
- работать с устройствами ввода/вывода (клавиатура, мышь, дисководы);
- запустить нужную программу, выбирать пункты меню, правильно закрыть программу.
- работать с программами WORD, Excel;
- работать со стандартными приложениями Windows;
- Создавать презентации;
- пошагово выполнять алгоритм практического задания;
- осуществлять поиск информации на компьютере;
- осуществлять поиск информации в интернете, выделять из общего списка нужные фрагменты;
- работать с разными видами информации;
- строить суждения;
- решать логические задачи;
- находить сходства и отличия реальных объектов и их моделей;
- работать с основными блоками компьютера, и подключать их;
- пользоваться устройствами ввода и вывода информации, подключать их к компьютеру;
- писать программу для исполнителя;



- настраивать параметры рабочего стола;
- редактировать текст;
- форматировать текст;
- оформлять текст в виде таблицы;
- вставлять в текст графические объекты;
- собирать модели по схемам;
- писать программы;
- работать с папками и файлами;
- создавать, редактировать и форматировать табличный документ;
- оформлять текст в виде таблицы;
- включать в табличный документ графические объекты.

*Метапредметные результаты:*

- работать в сотрудничестве;
- уметь находить и анализировать информацию;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

*Личностные УУД:*

- положительно относиться к учению, к познавательной деятельности, желание
- приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать
- свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе;
- осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые морально-этические нормы;
- осознавать себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам.

*Регулятивные УУД:*

- самостоятельно формулировать тему и цели урока;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

*Познавательные УУД:*

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи; строить рассуждения;

*Коммуникативные УУД:*

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы.

## Раздел 2.

### Комплекс организационно – педагогических условий.

#### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель по программе «Икт для младших школьников» - 102, количество учебных дней 102.

#### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой
	1-й	01.09	25.05	36	36	36		В конце года ПА
	2-й	01.09	25.05	36	36	36		В конце года ПА
	3-й	01.09	25.05	36	36	36		В конце года ИА
	4-й	01.09	25.05	36	36	36		В конце года ИА

#### 2.2. Условия реализации программы

##### *Санитарно-гигиенические требования*

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Для реализации программы необходимо материально-техническое оснащение:**

- учебный кабинет на 15 посадочных мест

**минимальная модель электронно-программного обеспечения:**

- один компьютер на рабочем месте учителя;
- презентационное оборудование;
- выход в Интернет (выход в открытое информационное пространство сети Интернет ;
- цифровые зоны: коммуникационная (веб-камера на рабочем месте учителя, доступ через скайп), алгоритмическая (решение логических задач, компьютерное моделирование в учебных средах на сайте Единой коллекции ЦОР [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)).

**Методическое обеспечение программы**

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, занятий, бесед и т.п.);
- рекомендации по проведению практических работ и т.п.;
- дидактический и лекционный материал, методика по исследовательской и проектной работе, тематика исследовательской работы;
- олимпиадные и конкурсные задания, ребусы;
- методики расслабляющих упражнений при работе с компьютером (для глаз);
- таблицы (наглядные пособия);
- интернет - пособия по Информатике и ИКТ для 1-4 классов;
- Прикладная программа Paint (графический редактор);
- Текстовый редактор Блокнот, Microsoft Word;
- Табличный процессор Microsoft Excel.

### **2.3. Формы аттестации**

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, тематический, годовой и итоговый контроль учащихся.

**Вводный контроль** - в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль может заключаться, как в форме устного опроса, так и в форме выполнения практических заданий;

**Текущий контроль** - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление технологических правил решения изучаемой задачи;

**Тематический контроль** проводится по завершении изучения раздела программы в форме устного опроса и в форме выполнения самостоятельных работ;

**Годовой контроль** - в форме выполнения годовых авторских работ по изученным в течение года разделам программы, участие в конкурсах различного уровня;

**Итоговый контроль** - по окончании изучения всей программы.

Основными критериями оценки достигнутых результатов считаются:

- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;

- разнообразие освоенных задач.

В конце первого, второго, третьего годов обучения проводится промежуточная аттестация уровня обученности и воспитанности учащихся, которая помогает отслеживать приобретаемые знания воспитанников за прошедший учебный год. Промежуточная аттестация имеет коррекционную функцию – помогает педагогу своевременно выявить и устранить недостатки учебно – воспитательного процесса. В завершении четвёртого года обучения проводится итоговая аттестация, которая является основной формой контроля за качеством образования, воспитания и личностного развития детей и освоения дополнительной общеразвивающей программы «В мире информатики». Итоговая аттестация позволяет всем участникам образовательного процесса оценить реальную результативность образовательной, воспитательной и творческой деятельности детей.

**Цель аттестации:** выявление уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Возможны следующие **формы аттестации:** анкетирование, тестирование, зачёт, самостоятельная работа, проверочная работа, защита авторской работы. При подведении итогов аттестации учитывается наблюдение за учащимися на занятиях в течение года.

**Сроки проведения аттестации:**

- промежуточная аттестация учащихся проводится в апреле - мае;
- итоговая аттестация проводится в мае.

Основная форма подведения итогов – зачет. Критериями оценки результативности обучения являются уровень теоретической и практической подготовки учащихся.

### **Оценочные материалы**

После прохождения крупных разделов программы, обучающиеся выполняют творческие работы. Оценка работ производится, как правило, в форме их коллективного просмотра с обсуждением их особенностей и достоинств.

**Основной формой** подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе является аттестация.

В конце каждого года обучения выполняются зачётные проверочные работы, состоящие из теоретической и практической частей (приложение 3). По завершении программы обучения воспитанники сдают итоговый зачёт, включающий проверочную работу и защиту творческих авторских работ в области информационных технологий.

**Критерии усвоения программного материала учащимися**

**Уровень усвоения программы оценивается как высокий (более 70%),** если обучаемые полностью овладели теоретическими знаниями, правильно их используют и систематически применяют. Качество выполнения практических работ соответствует техническим и технологическим требованиям. В работе - максимально самостоятельное изготовление изделий. Учащиеся могут объяснить значение, смысл выполняемых работ, применять знания и умения, полученные на занятиях, правильно организовывать рабочее место, соблюдать правила техники безопасности.

**Уровень усвоения программы оценивается как средний (от 50% до 70%),** если учащиеся овладели не всей полнотой теоретических знаний, но усвоенный материал могут правильно использовать и применять. Качество выполнения практических работ не всегда соответствует техническим и технологическим требованиям. Присутствует самостоятельная работа, но возникают затруднения при выполнении изделий. Учащиеся могут объяснить значение, смысл выполняемых работ, применять знания и умения, полученные на занятиях, правильно организовывать рабочее место, соблюдать правила техники безопасности. Время, затраченное на выполнение определённой работы, не превышает нормативных требований, отведённых на выполнение данного вида работ.

**Уровень усвоения программы оценивается как низкий (менее 50%),** если учащиеся овладели частью теоретических знаний, но систематически их не применяют, не могут правильно использовать. Качество выполнения практических работ не соответствует техническим и технологическим требованиям. Требуется индивидуально – дифференцированный подход со стороны педагога. Учащиеся могут правильно организовывать рабочее место, соблюдать правила техники безопасности, но не всегда могут объяснить значение, смысл выполняемых работ, применять знания и умения, полученные на занятиях, периодически не укладываются вовремя, отведенное для выполнения определённой работы.

#### **2.4. Методические материалы**

##### ***Методические условия реализации программы***

*Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности*

*Индуктивные (от частного к общему)*

Репродуктивные

Под руководством преподавателя

Наглядные

*Дедуктивные (от общего к частному)*

Проблемно-поисковые

Самостоятельная работа обучаемых

Практические

*Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности*

Организационно-деятельностные игры

Поощрения и наказания

*Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности*

- наблюдение
- устный опрос
- письменный опрос
- письменная проверка знаний (проверочная работа)
- комбинированная проверка
- беседа
- анкетирование
- тестирование

Программа предполагает использование различных форм: комбинированные занятия, занятия-игры, занятия-викторины, занятия-экскурсии, практикумы, дискуссии, беседы и др.

Подведение итогов.

Данный тип занятий наиболее актуален для младших воспитанников, осваивающих программу «В мире информатики».

Программа предусматривает широкое применение информационно-коммуникационных технологий, что позволяет повысить практическую, навыкообразующую направленность содержания, а также разнообразить формы организации деятельности.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. организационный этап (подготовка детей к работе на занятии);
2. подготовительный (обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности);
3. основной (обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения);
4. итоговый этап (анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы);
5. рефлексия (мобилизация детей на самооценку).

**Психолого-педагогические принципы построения занятий по программе**

- Принцип индивидуального подхода к ребенку любого возраста на основе безоговорочного признания его уникальности и ценности.
- Принцип гуманности, предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия. Данный принцип основан на идее педоцентризма, которая подразумевает постановку во главу угла психологического сопровождения ребенка, полное его принятие и позицию фасилитации педагога и психолога.
- Принцип превентивности: обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.
- Принцип научности отражает важнейший выбор в пользу современных научных методов диагностики, коррекции развития личности школьников.
- Принцип «на стороне ребенка»: во главе угла ставятся интересы ребенка, обеспечивается защита его прав при учете позиций других участников учебно-воспитательного процесса;
- Принцип активной позиции ребенка, при котором главным становится не решить проблемы за ребенка, но научить его решать проблемы самостоятельно, создать способности для становления способности ребенка к саморазвитию;
- Принцип системности предполагает, что психолого-педагогическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность, в основе которой лежит внутренняя непротиворечивость, опора на современные достижения в области педагогики и методики преподавания, взаимосвязь и взаимообусловленность отдельных компонентов.
- Принцип рациональности лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

## **Педагогические технологии**

- Технологии развивающего обучения (образовательная программа «В мире информатики» направлена на развитие ребёнка в сфере компьютерной грамотности);
- технологии продуктивного обучения (продуктом деятельности объединения являются знания и навыки при работе на компьютере, а также детские творческие работы-шедевры, выполненные в графическом редакторе Paint);
- технологии игрового обучения (в практике часто используются мультимедийные диски с компьютерными развивающими играми, соответствующие возрастным особенностям детей);
- технологии коллективного взаимообучения;
- тестовые технологии (по окончании определенного раздела проверка знаний, умений, навыков у воспитанников объединения проводится в тестовой форме);
- здоровье сберегающие технологии. (уделяется внимание сохранению физического здоровья детей, используются различные приёмы здоровье сберегающих технологий в виде физкультминуток, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр; важен психологический настрой в начале занятия и создание благоприятного психологического климата в течение всего занятия);
- информационно - коммуникационные технологии (ежедневное применение в практике компьютеров и данной технологии; при изучении определенных тем курса, например, «Пиктограммы», через телевизор или экран воспроизводятся картинки-пиктограммы, которые встречаются в повседневной жизни);
- технологии проблемного обучения.

### **2.5. Список используемых источников**

#### **для педагога:**

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2010 г.;
2. Матвеева Н. В., Цветкова М. С. Информатика. Программа для начальной школы, 2-4 классы. - М.: БИНОМ, Лаборатория знаний, 2012.
3. Матвеева Н. В., Челак Е. Н., Конопатова Н. К., Панкратова Л. П. Информатика и ИКТ. 2-4 классы: методическое пособие. 2-е изд., испр. и доп.– М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013.
4. Матвеева Н. В., Челак Е. Н. Информатика: учебники для 2-4 классов/М.: Бином. Лаборатория знаний, 2013.
5. Матвеева Н. В., Челак Е. Н. Информатика: рабочие тетради для 2-4 классов: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013.
6. Матвеева Н. В., Челак Е. Н. Информатика: контрольные работы для 2-4 классов /М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013.
7. Программы для общеобразовательных учреждений: Информатика, 2-11 классы.-2-е изд. – М.: БИНОМ, Лаборатория знаний, 2012.
8. Сборник программ внеурочной деятельности: 1-4 классы/ под ред. Н. Ф. Виноградовой. – М.: Вентана Граф, 2011 г

#### **для учащихся и родителей:**

1. Матвеева Н. В., Челак Е. Н. Информатика: учебник для 3 класса в 2 ч. Ч. 1, Ч. 2. - М.: Бином. Лаборатория знаний, 2013.
2. Матвеева Н. В., Челак Е. Н. Информатика: рабочая тетрадь для 3 класса. Ч.1, Ч.2. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013.
3. Матвеева Н. В., Челак Е. Н. Информатика: контрольные работы для 3 класса. Ч.1, Ч.2. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2013.

**Электронное сопровождение УМК:**

- ЭОР Единой коллекции к учебнику Н.В. Матвеевой и др. «Информатика», 1-4 классы (<http://school-collection.edu.ru/>)
- ЭОР Единой коллекции «Виртуальные лаборатории» ([http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/473cf27f-18e7-469d-a53e-08d72f0ec961/?interface=pupil&class\[\]=45&subject\[\]=19](http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/473cf27f-18e7-469d-a53e-08d72f0ec961/?interface=pupil&class[]=45&subject[]=19))
- Авторская мастерская Н.В. Матвеевой (<http://metodist.lbz.ru/authors/informatika/4/>)
- Лекторий «ИКТ в начальной школе» (<http://metodist.lbz.ru/lections/8/>)



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «31» 08 2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Шкопкин О.В.  
Приказ № 99 «31» 08 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Интерактивный русский»

Направленность программы:

Социально-гуманитарная

Уровень программы базовый

Возраст обучающихся (10-13 лет)

Программа рассчитана на 2 года.

Автор или составитель:

педагог дополнительного образования

Сидак Яна Алексеевна

Курагино

2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Речь человека – это показатель его интеллекта и культуры. Чем речь точнее, образнее выражает мысль, тем значительнее человек как личность. Свободное владение родным русским языком – надёжная основа каждого русского человека в его жизни, труде, творческой деятельности. Русский язык отличается богатством и разнообразием словаря, располагает неисчерпаемыми возможностями изобразительно-выразительных средств, стилистическим разнообразием.

Успешное овладение знаниями в начальных классах общеобразовательной школы невозможно без интереса детей к учебе. Основной формой обучения в школе является урок. Строгие рамки урока и насыщенность программы не всегда позволяют показать детям богатство русского языка.

А программа данного курса даёт возможность учащимся увидеть, как увлекателен, разнообразен, неисчерпаем мир слова. Это имеет большое значение для формирования подлинных познавательных интересов как основы учебной деятельности. Занятия в кружке помогают понять сложный мир русского языка, учат думать, делать умозаключения, развивают мышление, воображение. Материал занятий направлен на закрепление знаний и умений учащихся, на развитие самостоятельности и творческой активности детей.

#### **Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:**

- занятия проводятся в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах.

#### **Тип программы:**

образовательная программа по русскому языку для младших школьников. Программа носит практический характер для развития интереса и познавательной активности детей, их творческой самостоятельности; активизирует мышление, внимание, память.

#### **Место курса в учебном плане:**

Программа кружка «Занимательный русский язык» представляет собой внеурочную деятельность учащихся, составлена для учащихся 2 классов школы на 1 год обучения (34 часа). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 45 минут.

#### **Формы занятий:**

Одно из главных условий успеха обучения и развития творческих способностей ребёнка – это индивидуальный подход. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные и групповые задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Формами проведения являются беседы, викторины, практические работы, КВНы, игры-упражнения, игры-соревнования, практические занятия с элементами игр, дидактических и раздаточных материалов.

В каждом занятии прослеживаются три части: теоретическая, практическая, игровая.

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на **следующих принципах:**

- занимательность;
- научность;
- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- связь теории с практикой;
- индивидуальный подход к учащимся.

**Цель курса:** расширить, углубить и закрепить у младших школьников знания по русскому языку.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- создать условия для развития мотивации к изучению русского языка; к приобретению знаний, умений, навыков, необходимых для успешного обучения;
- вызвать у учащихся потребность к самостоятельной работе над познанием родного языка;
- создать условия для обогащения словарного запаса; для совершенствования общего языкового развития учащихся.

***Развивающие:***

- создать условия для развития смекалки и сообразительности;
- создать условия для совершенствования психологических качеств личности (любопытности, инициативности, трудолюбия, воли);
- создать условия для развития и совершенствования навыков культуры речи;
- создать условия для организации личной и коллективной деятельности.

***Воспитывающие:***

- способствовать воспитанию у детей интереса к родному языку;
- способствовать воспитанию у школьников бережного отношения к слову, богатствам языка;
- создать условия для формирования навыков сотрудничества; оценки и самооценки.

**Технологии, применяемые на занятиях кружка:**

- технология развивающего обучения (материал занятий ориентирован на приобретение новых знаний);
- коммуникативная технология (умение общаться друг с другом, выражать свою точку зрения);

- информационно-компьютерные технологии (создание презентаций к занятиям);
- здоровьесберегающие технологии (гимнастика для тела, глаз; танцевально- ритмические паузы с использованием видеоклипов);
- игровые технологии (материал преподносится в игровой форме; к каждому занятию подобрана игра по теме);
- проектная деятельность (после изучения темы у учащихся есть возможность создать проект, позволяющий расширить знания по данному материалу);
- личностно-ориентированные технологии (развитие индивидуальных возможностей каждого ребёнка);
- гуманно-личностная технология (создание ситуации успеха на занятиях);
- технология обучения в сотрудничестве (работа в группах, в парах).

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов всего	в том числе		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	О русском языке.	1	1		
2	Игра с буквами.	4	1	3	Проверочная работа
3	Игра со звуками.	3	1	2	Проверочная работа
4	Ералаш.	3	1	2	Проверочная работа
5	Палиндромы («перевёртыши»)	3	1	2	Проверочная работа
6	Слово о словах.	3	1	2	Проверочная работа
7	Грамматическая арифметика.	3	1	2	Проверочная работа
8	Слова из слова.	2	1	1	Групповая работа
9	Алфавит в загадках.	2		2	Проверочная работа
10	Заглавная буква.	2	1	1	Проверочная работа
11	Кроссворды.	3	1	2	Проверочная работа
12	Чайнворды.	2	1	1	Проверочная работа
13	Ребусы.	3	1	2	Проверочная работа

14	Промежуточная аттестация	1		1	Квест
15	Слово о словах.	3	1	2	Проверочная работа
16	Фразеология.	2	1	1	Проверочная работа
17	Имя существительное.	3	1	2	Проверочная работа
18	Имя прилагательное.	3	1	2	Проверочная работа
19	Глагол.	3	1	2	Проверочная работа
20	Однокоренные слова.	2	1	1	Проверочная работа
21	Состав слова.	2	1	1	Проверочная работа
22	Шарады.	3	1	2	Проверочная работа
23	Синонимы.	3	1	2	Проверочная работа
24	Омонимы.	3	1	2	Проверочная работа
25	Антонимы.	3	1	2	Проверочная работа
26	Занимательные вопросы.	3		3	Викторина
27	КВН	1		1	Игра
28	Итоговая аттестация .	1		1	Проверочная работа
	Итого часов	70	25	45	

### Содержание программы

1. **О русском языке.**

Теория. Как ребёнок познаёт мир, как учится говорить. Высказывания писателей о русском языке. Пословицы о языке. (1 ч)

2. **Игра с буквами.** [Приложение, стр. 3 - 5]

- Теория. Значение каждой буквы в слове. (1 ч)  
Практика. Изменение лексического значения слова при замене одной буквы. Определение количества букв в словах.(3 ч)
3. **Игра со звуками.**  
Теория. Правильное произношение звуков. (1 ч)  
Практика. Определение места звука в слове. Определение количества звуков в словах.(2 ч)
4. **Ералаш.**  
Восстановление стихотворных строчек с учётом лексического значения слов. Рифма.
5. **Палиндромы («перевёртыши»)**  
Теория. Знакомство с палиндромами или «перевёртышами» - словами или фразами, которые можно читать как слева направо, так и справа налево. (1 ч)  
Практика. Составление палиндромов(2 ч)
6. **Слово о словах.**  
Теория. Исторические «корни» слов. (1 ч)  
Практика. Происхождение названий школьных принадлежностей.(2 ч)
7. **Грамматическая арифметика.**  
Теория. Значение «Грамматической арифметики»(1ч)  
Практика. Разгадывание слов по заданным схемам(2 ч)
8. **Слова из слова.**  
Теория. Лексическое значение незнакомых слов(1 ч)  
Практика. Составление слов из букв заданного слова(1 ч)
9. **Алфавит в загадках.**  
Практика. Загадки на каждую букву алфавита(2 ч)
10. **Заглавная буква.**  
Теория. Употребление заглавной буквы в словах(1 ч)  
Практика. Различие понятий «название предмета» и «имя предмета». Различие одинаково произносимых слов, которые в зависимости от лексического значения могут быть написаны с заглавной или со строчной буквы(2 ч)
11. **Кроссворды.**  
Теория. Понятие «кроссворд»(1 ч)  
Практика. Правила разгадывания кроссвордов(2 ч)
12. **Чайнворды.**  
Теория. Понятие «чайнворд»(1 ч)  
Практика. Правила разгадывания чайнвордов. Составление чайнвордов на заданную тему.(1 ч)
13. **Ребусы.**  
Теория. Понятие «ребус»(1 ч)  
Практика. Правила отгадывания ребусов. Самостоятельное составление ребусов. (2 ч)
14. **Слово о словах.** [Приложение, стр. 18 - 19]  
Теория. Исторические «корни» слов. (1 ч)  
Практика. Происхождение мужских и женских имён. Имена, зашифрованные в ребусах.(2 ч)

15. **Фразеология.**  
Теория. Понятие «фразеологизм» Значение фразеологизмов(1 ч) .  
Практика. Фразеологизмы в стихах. Фразеологизмы-синонимы.  
Фразеологизмы-антонимы. Употребление фразеологизмов в речи (1 ч)
16. **Имя существительное.**  
Теория. Понятие «имя существительное». Имена существительные в стихотворениях. Категории имени существительного: одушевленное и неодушевленное; собственное и нарицательное; женский, мужской и средний род; единственное и множественное число(1 ч)  
Практика. Подбор существительных на заданную тему(2 ч)
17. **Имя прилагательное.**  
Теория. Понятие «имя прилагательное». Род и число имён прилагательных  
Имя прилагательное: значение и употребление в речи; зависимость форм рода и числа прилагательных от форм имени существительного. Имена прилагательные в стихотворениях(1 ч)  
Практика. Подбор прилагательных на заданную тему. Описание предметов по признакам (форма, размер, цвет, вкус, материал и т. д.) (2 ч)
18. **Глагол.**  
Теория. Понятие «глагол». Глаголы в стихотворениях ( 1 ч)  
Практика. Подбор подходящих глаголов к существительным (2 ч)
19. **Однокоренные слова.**  
Теория. Признаки однокоренных слов. Однокоренные слова в стихотворениях(1 ч)  
Практика. Подбор однокоренных слов на заданную тему. Однокоренные слова разных частей речи (1 ч)
20. **Состав слова.**  
Теория. Части слова. Разбор слов по составу(1 ч)  
Практика. Подбор слов к заданным схемам. Происхождение слов (историческое выделение частей слова)(1 ч)
21. **Шарады.**  
Теория. Правила разгадывания шарад. (1 ч)  
Практика. Шарады. Метаграммы. Логогрифы (2 ч)
22. **Синонимы.**  
Теория. Понятие «синоним». Синонимы в стихотворениях(1 ч)  
Практика. Подбор синонимов к заданным словам(2 ч)
23. **Омонимы.**  
Теория. Понятие «омоним». Омонимы в стихотворениях(1 ч)  
Практика. Объяснение разных значений омонимов(2 ч)
24. **Антонимы.**  
Теория. Понятие «антоним». Антонимы в стихотворениях, пословицах и загадках. Антонимы-фразеологизмы(1 ч)  
Практика. Подбор антонимов к заданным словам. Составление антонимов-глаголов путём замены приставки(2 ч)
25. **Занимательные вопросы.**  
Практика. Викторина.(3 ч)

26. **КВН**

Практика. Игра-соревнование по пройденным темам(1 ч)

27. **Обобщение. Итоговое занятие.** [Приложение, стр. 43]

Практика. Проверочная работа (1 ч).

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

1. **Личностные универсальные учебные действия**

У учащихся будут сформированы:

- осознание роли языка и речи в жизни людей;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- умение чувствовать красоту и выразительность речи, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
- интерес к изучению языка;
- осознание ответственности за произнесённое и написанное слово;
- способность к оценке своей работы;

**Метапредметные:**

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

Ученики научатся:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- работать по предложенному учителем плану;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- корректировать свою деятельность;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом;
- адекватно оценивать свою работу;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и других членов кружка.

2. **Познавательные универсальные учебные действия**

Ученики научатся:

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы учащихся и учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи; строить рассуждения.

3. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Ученики научатся:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения;



- формулировать собственное мнение и позицию; высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- владеть монологической и диалогической формами речи;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

## **Предметные:**

Ученики научатся:

- понимать, что язык представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого общения;
- первоначальным представлениям о нормах русского родного литературного языка (орфоэпических, лексических, грамматических, орфографических, стилистических);
- ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, содержания и средств речевой деятельности;
- находить, сравнивать, классифицировать, характеризовать такие языковые единицы, как звук, буква, часть слова, часть речи (в объёме изученного);
- правилам речевого этикета;
- потребности и способности к итоговому самоконтролю.

## **Контроль и оценка достижения планируемых результатов (способы проверки):**

- анкетирование;
- работа с занимательными вопросами, требующими нестандартного решения;
- КВНы, викторины;
- осуществление наблюдения за активным участием школьников в мероприятиях, связанных с изучением русского языка.

## **Основные требования к знаниям и умениям к концу года:**

***Обучающиеся должны знать:***

- отличие звука от буквы;
- признаки гласных и согласных звуков;
- буквы русского алфавита;
- состав слова;
- признаки родственных слов;
- антонимы, синонимы, омонимы, фразеологизмы;

-признаки частей речи (имени существительного, имени прилагательного, глагола).

**Обучающиеся должны уметь:**

- правильно произносить звуки, выделять звуки в слове, выполнять звуко-буквенный анализ слов;
- делить слова на слоги;
- подбирать родственные слова;
- писать слова с заглавной буквы;
- группировать и подбирать слова на определенные правила;
- проверять и правильно писать слова с безударной гласной в корне слова, с парными звонкими и глухими согласными в корне слова и в конце;
- отгадывать загадки, ребусы, кроссворды, чайнворды, шарады.

**Ожидаемые результаты реализации программы кружка:**

**Результаты первого уровня:** совершенствование и повышение качества знаний, применение полученных знаний и умений в практической деятельности.

**Результаты второго уровня:** развитие интереса школьников к русскому языку, потребности изучать его, интереса к познанию существенных свойств языка.

**Материально-техническое обеспечение:**

- словари:
  - орфографический,
  - толковый,
  - словарь синонимов,
  - словарь антонимов,
  - словарь фразеологизмов,
  - словарь однокоренных слов,
  - словарь строения слов;
- карточки с играми и заданиями;
- наборы предметных картинок;
- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;
- компьютер, проектор.

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуто чной, итоговой аттестации
1	202 3- 202 4	4.09	20.05	35	35	70	Пн с 13:3 5 до 15:0 0	20.05

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МБОУ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 «31» 08 2023  
31 «08» 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Шкопкин О.В.

Приказ № 99  
017 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мастерская Confetti»

Направленность программы: художественная

Уровень программы (базовый)

Возраст обучающихся (11-16 лет)

Срок реализации программы – 2 года.

Автор: учитель русского языка и литература  
Сятыкина Светлана Евгеньевна

Курагино  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе авторской программы Горновой Л. В., Бычковой Т. Л., Воробьевой Т. В. и др.

### АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Художественная деятельность человека во все времена, как среда, созданная человеком, выступает средством эмоционального воздействия на личность учащихся. Сохранение и продолжение культурных традиций имеет такое же значение для личности подрастающего человека, духовной и нравственной жизни будущего поколения, как сохранение окружающей среды. Скрапбукинг является тем предметом, который позволяет человеку наслаждаться искусством и ощущать свою принадлежность к опыту своих предков, что послужит средством духовного возрождения России. Программа содержит установку на познание многообразия свойств разных предметов, которые используются в скрапбукинге, на раскрытие потребностей детей творить и осознавать свои возможности. Скрапбукинг – вид хобби, ручного творчества, заключающийся в изготовлении и оформлении семейных или личных фотоальбомов, газетных вырезок, рисунков, записей и других памятных мелочей. Скрапбукинг - это своеобразный способ сохранения и передачи отдельных историй, с помощью особых визуальных и тактильных приемов вместо обычного рассказа. Дети охотно занимаются скрапбукингом. Их фантазия, настойчивость в достижении поставленной цели безграничны. Человеку, особенно в раннем возрасте, чрезвычайно важно на деле ощутить себя творцом. Это дает необходимый эмоциональный заряд на всю жизнь, какую бы профессию он потом не избрал. Занимаясь по данной программе, дети овладевают различными техниками и технологиями изготовления открыток, фотоальбомов, коллажей, панно, используя разные материалы (ленточки, бусинки, пуговицы, цветочки, рамочки, уголки и т. д.), при этом учитываются наклонности и способности каждого обучающегося. На занятиях дети осваивают не только тайны ремесла, но и находят новые оригинальные соединения традиций и стилей с современным пластическим решением образа, отвечающим эстетике наших дней. Программа предполагает обучение детей умению превращать частички окружающего мира в материалы художественные, когда простое красочное пятно превращается в художественный образ: монотипия, текстильный материал, камешки, нитки и т. д. Деятельность детей организуется через погружение жизненного опыта в художественные образы. Программа рассчитана как дополнение к программам основного образования и расширение художественно – эстетической деятельности учащихся школы, обеспечивая целостность и непрерывность образовательного процесса, и может быть использована в условиях кружковой деятельности.

**Практическая значимость** программы заключается в расширении кругозора обучающихся в области народного и декоративно-прикладного искусства, в сознательном овладении приёмами, техниками, навыками, инструментами и материалами декоративно- прикладного творчества, в развитии самостоятельного творческого мышления учащихся, в

развитии устойчивого интереса к определённым видам рукоделия на основе создания образов, мотивов, сюжетов народного искусства.

**Цель программы:** обеспечение условий для творческой активности и самореализации личности учащихся; создание предпосылок для изучения обучающимися основ скрапбукинга через овладение различными техниками и технологиями изготовления открыток, фотоальбомов, коллажей, панно, используя разные материалы (ленточки, бусинки, пуговицы, цветочки, рамочки, уголки и т. д.).

### **Задачи программы.**

#### **Обучающие:**

- закрепить и расширить знания, полученные на уроках технологии, изобразительного искусства и способствовать их систематизации;
- познакомить с основами знаний в области композиции, формообразования, графики и декоративно – прикладного искусства;
- сформировать образное, пространственное мышление и умение выразить свою мысль с помощью эскиза и объемных форм;
- совершенствовать умения и формировать навыки работы нужными инструментами и приспособлениями при обработке различных материалов;
- сформировать навыки учебно-исследовательской работы.

#### **Развивающие:**

- пробудить любознательность в области декоративно – прикладного искусства, технической эстетики, архитектуры;
- развить смекалку, изобретательность и устойчивый интерес к творчеству художника, дизайнера;
- сформировать творческие способности, духовную культуру и эмоциональное отношение к действительности;
- развить способность к синтезу и анализу, гибкость и мобильность в поисках решений и реализации идей.

### **Воспитательные:**

- осуществлять трудовое, эстетическое воспитание школьников;
- воспитать в детях любовь к малой и большой Родине, ее природе, людям;
- сформировать максимальную самостоятельность детского творчества.

### **Особенности программы:**

- объединение традиций различных народов в изготовлении декоративно – прикладных изделий из разных материалов;
- реализация творческой индивидуальности каждого обучающегося;
- интеграция с предметами окружающий мир, литературное чтение, математика, изобразительное искусство, трудовое обучение;
- учёт элементов различных технологий работы с разными материалами, начиная с формирования художественного образа прикладного изделия из материала и заканчивая его представлением на выставках;
- эстетическое воспитание школьников, сочетающее опору на культурную традицию и инновационную направленность;
- реализация на основе следующих принципов: связи с жизнью, систематичность, реалистичность, активность, последовательность, индивидуальный подход в обучении и художественном развитии детей, доступность материала, его подача от построения простого к сложному, наглядность;
- гибкость программы позволяет использовать элементы из разных учебных пособий, методик, журналов;
- стержневыми в программе являются три основных блока: «Изобразительная грамота», «Материаловедение» и «Проектирование». Выделение темы «Материаловедение» в отдельный блок связано со спецификой программы кружка скрапбукинга: необходимо хорошо знать свойства и возможности материала, который выбран в переработку, а также о его взаимодействии с другими материалами. Такое выделение темы «Материаловедение» в отдельный раздел – нововведение данной программы. Для тщательного исследования выбраны такие доступные подручные материалы, как бумага, картон, ткань, кожзаменитель, пенопласт, полиэтилен, проволока, пластик и др.;

- практическая направленность программы предусматривает постепенный переход от сравнительно простых упражнений с различными материалами к более сложному их объединению.

### **Возраст детей:**

Программа рассчитана на обучение детей – 11-16 лет.

### **Режим организации занятий.**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1-ый год	2	2	4	140
2-ой год	2	2	4	140

### **Формы и методы работы с детьми:**

Содержание программы представлено в виде взаимосвязанных тематических разделов, представленных теоретическими и практическими, групповыми и индивидуальными занятиями. Формы проведения занятий: беседы, практические занятия, самостоятельные творческие работы (макетирование, конструирование, проектирование), индивидуальные, тематические, итоговые выставки, выставки-продажи, участие в конкурсах, ярмарках, выполнение общественно-полезных работ и заказов для школы, детских садов.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы должны стать:

- активное участие в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных, в том числе нестандартных ситуациях и условиях;
  - дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении как индивидуальных, так и коллективных поставленных целей;
  - взаимопомощь, взаимоподдержка, умение взаимодействовать в реализации общих дел и интересов
- развитие художественного вкуса, способности видеть прекрасное вокруг себя, выражать свои впечатления, свое эмоциональное отношение через творчество.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы должны стать следующие:

- умение оценивать поступки давать им оценку на основе знаний и полученного опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, находить способы их исправления;



- видеть красоту в изделиях выделять и обосновывать их эстетические признаки;
  - уметь работать индивидуально, в группе, коллективно;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом собственной безопасности и сохранности инвентаря и имущества;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, иметь выдержку и рассудительность;
  - умение самостоятельно организовать свой досуг в зависимости от склонностей и интересов.
- приобретение трудовых навыков и умений через стремление овладеть мастерством.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются:

- знание основных понятий и терминов;
- представления о скрапбукинге как о виде хобби, ручном творчестве, заключающемся в изготовлении и оформлении различных изделий: закладок, открыток, коллажей, фотоколлажей и пр.;
- приобретение практических умений по работе с различными материалами, а также навыки работы нужными инструментами и приспособлениями при обработке различных материалов;
- приобрести навыки учебно-исследовательской работы.

**Формы аттестации:** основные формы подведения итогов полученных знаний и умений учащихся –защита проектов, проведение итоговой школьной выставки.

#### **Учебно-тематический план на 2 года обучения**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>всего</b>
<b>Вводное занятие. Знакомство с работой кружка. Техника безопасности при работе.</b>	<b>2</b>
<b>Материаловедение. Свойства и возможности материалов, которые используются в работе кружка.</b>	<b>12</b>
Знакомство с основными материалами: бумага,	4

картон, тканевые материалы. Их особенности.	
Знакомство с дополнительными материалами: пуговички, шнурочки, цветы искусственные, перышки и т.п.	4
Знакомство с инструментами для скрапбукинга и приемами работы с ними	4
<b>Изобразительная грамота.</b>	<b>8</b>
Живопись. Цветовая гамма. Сочетаемость цвета.	4
Композиция. Особенности композиции.	4
<b>Проектирование изделия</b>	<b>34</b>
Актуальность изделия	8
Проектирование и выбор материалов	8
Индивидуальные особенности изделия	8
Правильный список покупок	2
Техники выполнения	8
<b>Изготовление изделий</b>	<b>66</b>
Изготовление открытки к празднику	4
Изготовление декора в технике бисероплетения	4
Изготовление декора в технике аквамозаики	4
Направление АТС в скрапбукинге	4
Направление кардмейкинг	4
Направления inch и pinch в скрапбукинге	4
Направления лифтинг, дудлинг, зентанглы в скрапбукинге	4
Изготовление мини-открыток в разных направлениях	8
Базовые стили в скрапбукинге	8
Дизайн скрап-страницы в альбоме	8
3D техника	4
Изготовление блокнота с 3D элементами	8
Проектирование дизайна изделия из бисера	4
Изготовление изделия из бисера	8
<b>Промежуточная аттестация в форме выставки</b>	<b>4</b>
<b>Итого: 140 часов</b>	
<b>Базовые стили</b>	<b>48</b>
«Свободный стиль»	4
«Потёртый шик»	4
«Чисто и просто»	4
«Европейский стиль»	4
«Американский стиль»	4
	8

«Винтажный стиль»	4	
«Наследие»	4	
«Смешение стилей»		4
«Стимпанк»	4	
«Русский народный стиль»		4
Значение колористики в стиле, особенности		
4		
Технологические основы разных стилей		
4		
<b>Дополнительные техники</b>	<b>22</b>	
Техника вышивки	8	
Техника вязания	8	
Техника макраме и фриволите	6	
<b>Изготовление изделий</b>	<b>66</b>	
Изготовление декора из бумаги		2
Изготовление декора из фоамирана		2
Изготовление декора в технике вышивания крестиком		8
Изготовление декора в технике вышивания бисером		8
Изготовление декора из дерева	4	
Изготовление декора из акрила	2	
Изготовление декора из пластика	2	
Изготовление мини-альбома	4	
Изготовление коллажа с фотографией		2
Изготовление обложки на паспорт	8	
Изготовление папки для документов		8
Изготовление фоторамки на 1 фотографию		4
Изготовление мини-альбома на лентах или кольцах		8
Изготовление простой канцелярии с декором (скрепки, различные виды закладок)		4
<b>Подготовка, оформление и работа итоговой выставки</b>		<b>4</b>
<b>Итого: 140 часов</b>		

Календарно-тематическое планирование на первый год обучения			
№	Тема	Количество часов	Дата
1	Вводное занятие. Знакомство с работой кружка. Техника безопасности при работе.	2	01.09.23
2	Знакомство с основными материалами: бумага, картон, тканевые материалы. Их особенности.	4	06.09.23 08.09.23
3	Знакомство с дополнительными материалами: пуговички, шнурочки, цветы искусственные, перышки и т.п.	4	13.09.23 15.09.23
4	Знакомство с инструментами для скрапбукинга и приемами работы с ними	4	20.09.23 22.09.23

5	Живопись. Цветовая гамма. Сочетаемость цвета.	4	27.09.23 29.09.23
6	Композиция. Особенности композиции.	4	04.10.23 06.10.23
7	Актуальность изделия	8	11.10.23 13.10.23 18.10.23 20.10.23
8	Проектирование и выбор материалов	8	25.10.23 27.10.23 01.11.23 03.11.23
9	Индивидуальные особенности изделия	8	08.11.23 10.11.23 15.11.23 17.11.23
10	Правильный список покупок	2	22.11.23
11	Техники выполнения	8	24.11.23 29.11.23 01.12.23 06.12.23
12	Изготовление открытки к празднику	4	08.12.23 13.12.23
13	Изготовление декора в технике бисероплетения	4	15.12.23 20.12.23
14	Изготовления декора в технике аквамозаики	4	22.12.23 27.12.23
15	Направление АТС в скрапбукинге	4	29.12.23 10.01.24
16	Направление кардмейкинг	4	12.01.24 17.01.24
17	Направления inch и ginch в скрапбукинге	4	19.01.24 24.01.24
18	Направления лифтинг, дудлинг, зентанглы в скрапбукинге	4	26.01.24 31.01.24
19	Изготовление мини-открыток в разных направлениях	8	02.02.24 07.02.24 09.02.24 14.02.24
20	Базовые стили в скрапбукинге	8	16.02.24 21.02.24 28.02.24 01.03.24
21	Дизайн скрап-страницы в альбоме	8	06.03.24 13.03.24 15.03.24 20.03.24
22	3D техника	4	22.03.24 27.03.24
23	Изготовление блокнота с 3D элементами	8	29.03.24 03.04.24

			05.04.24 10.04.24
24	Проектирование дизайна изделия из бисера	4	12.04.24 17.04.24
25	Изготовление изделия из бисера	8	19.04.24 24.04.24 26.05.24 03.05.24
26	Повторение. Подготовка к выставке	4	08.05.24 15.05.24
27	Промежуточная аттестация в форме выставки	4	17.05.24 22.05.24
28	Повторение. Стили скрапбукинга	2	
29	Повторение. Изделия ручной работы	2	
30	Повторение и закрепление, оценка результата	2	
<b>Календарно-тематическое планирование на второй год обучения</b>			
27	«Свободный стиль»	4	04.09.2024 06.09.2024
28	«Потёртый шик»	4	11.09.2024 13.09.2024
29	«Чисто и просто»	4	18.09.2024 20.09.2024
30	«Европейский стиль»	4	25.09.2024 27.09.2024
31	«Американский стиль»	4	02.10.2024 04.10.2024
32	«Винтажный стиль»	4	09.10.2024 11.10.2024
33	«Наследие»	4	16.10.2024 18.10.2024
34	«Смещение стилей»	4	23.10.2024 25.10.2024
35	«Стимпанк»	4	30.10.2024 01.11.2024
36	«Русский народный стиль»	4	06.11.2024 08.11.2024
37	Значение колористики в стиле, особенности	4	13.11.2024 15.11.2024
38	Технологические основы разных стилей	4	20.11.2024 22.11.2024
39	Техника вышивки	8	27.11.2024 29.11.2024 04.12.2024 06.12.2024
40	Техника вязания	8	11.12.2024 13.12.2024 18.12.2024 20.12.2024
41	Техника макраме и фриволите	6	25.12.2024 27.12.2024

			10.01.2025
42	Изготовление декора из бумаги	2	15.01.2025
43	Изготовление декора из фоамирана	2	17.01.2025
44	Изготовление декора в технике вышивания крестиком	8	22.01.2025 24.01.2025 29.01.2025 31.01.2025
45	Изготовление декора в технике вышивания бисером	8	05.02.2025 07.02.2025 12.02.2025 14.02.2025
46	Изготовление декора из дерева	4	19.02.2025 21.02.2025
47	Изготовление декора из акрила	2	26.02.2025
48	Изготовление декора из пластика	2	28.02.2025
49	Изготовление мини-альбома	4	05.03.2025 07.03.2025
50	Изготовление коллажа с фотографией	2	12.03.2025
51	Изготовление обложки на паспорт	8	14.03.2025 19.03.2025 21.03.2025 26.03.2025
52	Изготовление папки для документов	8	28.03.2025 02.04.2025 04.04.2025 09.04.2025
53	Изготовление фоторамки на 1 фотографию	4	11.04.2025 16.04.2025
54	Изготовление мини-альбома на лентах или кольцах	8	18.04.2025 23.04.2025 25.04.2025 30.04.2025
55	Изготовление простой канцелярии с декором (скрепки, различные виды закладок)	4	07.05.2025 14.05.2025
56	Подготовка, оформление и работа итоговой выставки	4	16.05.2025 21.05.2025

**Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по курсу:**

№	Наименование	Количество баллов	Примечание	Оформляется в виде проектной работы (печатный материал).
1	<b>Качество готового изделия</b>	Макс 9 баллов		Оценивается экспертом.
1.1	Техника изготовления	3		
1.2	Композиция	3		
1.3	Цветовая гамма	3		
2	<b>Отзыв родителей, друзей</b>	Макс 1 балла		Приложение к работе.
3	<b>Самоанализ</b>	Макс 1 балла		
	<b>Защита проекта</b>	Итого – 11 баллов		

0 – 5 – незачет (0 – 45%)

6 – 11 – зачет (54-100%)

**Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации по курсу:**

№	Наименование	Количество баллов	Примечание		
1	<b>Определение потребности</b>	Макс 1 балл		Оформляется в виде проектной работы (печатный материал).	
1.1	Определение потребности (формулировка задачи)	1			
2	<b>Исследование</b>	Макс 4 балла			
2.1	История данного изделия	1			
2.2	Классификация изделия	1			
2.3	Этапы проектирования	1			
2.4	Техническая база и базовые навыки (что нужно знать, уметь и иметь)	1			
3	<b>Выбор изделия</b>	Макс 3 балла			
3.1	Первоначальные идеи	1			
3.2	Определение требований к изделию	1			
3.3	Выбор дизайна	1			
4	<b>Выбор материала</b>	Макс 3 балла			
4.1	Свойства материала	1			
4.2	Образцы материала	1			
4.3	Уход за изделиями из данного материала	1			
5	<b>Расчет себестоимости изделия</b>	Макс 2 балла			
5.1	Расчет стоимости материалов	1			
5.2	Предположительный расчет стоимости ручной работы	1			
6	<b>Технология изготовления</b>	Макс 3 балла			
6.1	Технологическая последовательность	1			
6.2	Выбор оборудования и приспособлений	1			
6.3	Правила безопасной работы	1			
7	<b>Качество готового изделия</b>	Макс 9 баллов			Оценивается экспертом.
7.1	Техника изготовления	3			
7.2	Композиция	3			
7.3	Цветовая гамма	3			
8	<b>Отзыв родителей, друзей</b>	Макс 1 балла		Приложение к проектной работе.	
9	<b>Самоанализ</b>	Макс 1 балла			
10	<b>Защита проекта</b>	За проектную работу – 18 баллов За готовое изделие – 9 баллов Итого – 27 баллов			

0 – 13 – незачет (0 – 48%)

14 – 27 – зачет (52 – 100%)

## **Условия реализации программы:**

Развитие системы дополнительного образования детей зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, материально-технического, психологического характера.

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

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

Занятиями по программе дополнительного образования охвачены дети в возрасте от 12 до 16 лет. Дети занимаются в группе. Продолжительность занятий – 90 минут (2 академических часа).

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

*Материально-технические условия:*

1. Возможность достижения обучающимися определенных результатов;
2. Соблюдение санитарно-технических норм, требований пожарной и электробезопасности, охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников, соблюдение техники безопасности в работе с режущимися и клеящими инструментами.
3. Материально-техническая база:
  - наличие материалов для работы (кожзам, скрапбумага, металлический и пластиковый декор, ленты, пуговицы, тканевые и бумажные цветы, переплетный картон и другое)
  - наличие инструментов для работы (ножницы, установщик люверсов, резак для бумаги, канцелярский нож, коврик для резки, клей, скруглитель, дырокол, клеевой пистолет, доска и палочка для биговки и другое)
  - наличие материалов для шитья (иголки, нитки)
  - техническое оснащение кабинета: проектор, компьютер, колонки.



## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Вводное занятие. Знакомство с работой кружка. 2 часа**

Содержание работы кружка скрапбукинга. Знакомство с историей появления скрапбукинга в творческом развитии разных стран. Правила поведения в кружке. Правила техники безопасности.

### **2. Материаловедение. Свойства и возможности материалов, которые используются в работе кружка. 6 часов**

Картон. Разновидности картона. Приемы работы: сгибание, отрывание, вырезание и прочее.

Бумага. Приемы работы с бумагой: сгибание, отрывание, отрезание и т. д. Способы соединения бумаги: с помощью клея, степплера, скотча, а также щелевое соединение, плетение и пр.

Кожзаменитель. Виды и особенности.

Изготовление несложных открыток, рамок для фото, цветов из бумаги.

Ткань. Приемы работы с мягкими тканями, которые «не сыпятся». Способы их соединения (сшивание, склеивание, плетение, связывание).

Знакомство с дополнительными материалами: пуговички, шнурочки, цветы искусственные перышки и т.п.

Знакомство с инструментами для скрапбукинга и приемами работы с ними

### **3. Изобразительная грамота. 4 часа**

Рисунок. Линия и ее возможности. Линии разной толщины.

Живопись. Сочетание цветов. Цветовая гамма.

Композиция. Заполнение плоскости листа. Целое и его часть. Соответствие силуэтной формы и декора. Выявление композиционного центра: размером, размещением, выразительным силуэтом.

#### **4. Проектирование изделий. 8 часов**

Проектирование открыток, обложек на паспорт, папок для документов. Композиция альбомов, их виды и особенности. Выбор и расположение элементов.

#### **5. Изготовление изделий. 49 часов**

Изготовление открыток, простой канцелярии с декором (скрепки, закладки, конвертов с декором). Изготовление рамок и коллажей. Подготовка и изготовление обложек на паспорт, папок для документов, альбомов с простым и объемным декором.

#### **6. Подготовка, оформление и работа итоговой выставки. 3 часа**

Выставка изделий по проектам, которые учащиеся выполняли по выбору.

#### **Библиографический список:**

1. Горнова Л. В., Бычкова Т. Л., Воробьева Т. В. И др. Дополнительное образование. Студия декоративно-прикладного творчества. – Волгоград: Учитель, 2008 год.
2. Филиппенко Ю. А. Коллаж на занятиях ДПИ. - Журнал «ИЗО» № 2, 2003 год.
3. Полунина В. Н. Искусство и дети. – Москва: Просвещение, 2002 год.
4. Мелик-Пашаев А. А., Новлянская З. Н. Ступеньки к творчеству. – Москва: «Искусство в школе», 2005 год.
5. Джексон Джун. Поделки из бумаги. – Москва: «Росмен», 1996 год.
6. Врона А. П., Лапина Е. Г., Пузанов В. Н. Макетные материалы и их применение. Бумага. Подготовительные и вспомогательные работы. – М., 2000 год
7. Лахман Т. Н. Рамки для любимых фотографий. – М., 2001 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол №   1    
от «   30  »    08     20     24   г.



Утверждаю:  
директор МБОУ КСОШ №1  
О. В. Шкопкин  
Приказ №   135    
от   30     08     2024   г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Дик Ангела Вячеславовна.

Курагино

2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

Рассмотрено педагогическим советом  
Протокол №   1    
от « 30 »   08     20     24   г.

Утверждаю:  
директор МБОУ КСОШ №1  
   О. В. Шкопкин  
Приказ №   135    
от « 30 »   08     2024   г

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Дик Анжела Вячеславовна.

Курагино

2024

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как развивает быстроту реакции, прыгучесть, ловкость и выносливость - физические качества, необходимые для полноценного развития человека.

Теннис, популярный и широко распространённый в мире вид спорта. Он способствует развитию оперативного мышления. Играющий в теннис становится ловким, быстрым, выносливым, обладает прекрасной координацией движения. Нередко эти качества помогают в различных ситуациях. Настольный теннис полезен ещё и тем, что воспитывает целеустремлённость, инициативность, хладнокровие, самообладание, выдержку, а такие качества необходимы человеку не только в спорте, но и в жизни.

**Новизна программы** заключается в том, что педагог формирует толерантность как личностное качество у обучающихся среднего и старшего школьного возраста на основе их группового взаимодействия.

В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества как коммуникабельность, коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность. Развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность обучающихся в процессе взаимодействия между собой под руководством педагога.

#### **Актуальность программы**

В настоящее время внимание к проблеме сохранения и укрепления здорового образа жизни усиливается во многих странах мира. Задатки для развития спортивных способностей присущи многим детям. Нужно суметь раскрыть их. Это возможно только в результате педагогической деятельности, создающей условия для выявления способностей и творческого развития обучающихся.

Массовое школьное образование ориентировано на физическое развитие обучающихся. В школе, как правило, нет программ специально направленных на развитие самостоятельности в выборе видов спорта.

Больше таких возможностей имеется у педагога дополнительного образования. Дополнительное образование детей - это создание условий для развития личности с учётом её индивидуальных способностей, ценностных ориентаций и мотивов, а не механическая достройка базового образования. Поэтому в основе образовательной программы находится идея развития личности, её самоопределения и самореализации, т.е. личностно-ориентированной и социально - педагогической поддержки ребёнка.

### ***Педагогическая целесообразность программы***

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективности выстроенной системы процессов обучения, воспитания, развития и их обеспечения, которые способствуют:

- развитию оперативно-игрового мышления, логики, аналитических и других умений и навыков, как базы для самых разных видов спортивной деятельности;
- созданию благоприятных условий для их профессионального самоопределения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке – в соответствии с возрастом обучающихся.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для укрепления здоровья и всестороннего физического развития учащихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

### ***Отличительная особенность программы***

Учебные занятия имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в добровольной заинтересованности обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для обучающихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют всё, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по программе большое

внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребёнка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремлённость и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

В процессе освоения данной программы, обучающиеся получают углубленные знания по технике и методике настольного тенниса. Осуществляется воздействие на их физическое развитие, формируется понятие здорового образа жизни, развивается система профилактики и коррекции здоровья.

#### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся в возрасте от 8 до 17 лет.

Минимальный возраст зачисления в группу 8 лет, группа формируется одновозрастная, разновозрастная, однополая, разнополая.

Количество обучающихся в учебной группе – 8-12 человек.

В течение учебного года может производиться дополнительный набор обучающихся в группы при наличии свободных мест, и допущенных к занятиям по состоянию здоровья.

#### ***Срок реализации программы***

Программа рассчитана на ознакомительный уровень реализации, предполагает 1 год обучения.

#### ***Формы и режим занятий***

Учебно-воспитательный процесс в рамках образовательной программы осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Форма организации занятий: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка, контрольные испытания, соревнования.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю (216 часов год). При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью не менее 5 минут. Допуск к занятиям производится

только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажа

### **Нормативные документы**

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».



-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 09.11.2018. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для формирования у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучать основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- способствовать формированию игрового стиля

#### **Воспитательные:**

- формировать умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- воспитать выдержку, терпение, волю к победе;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера;
- развить ловкость, быстроту реакции и выносливость.

#### **функции:**

- подготовка к выполнению нормативных требований.

- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества

### 1.3 Содержание программы Учебный план .

№п п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практик а	
1.	Комплектование учебных групп. Текущий контроль (входной)	2		2	Тестирование (показатели ОФП)
2.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ.	2	2		Опрос
3.	Теоритическая подготовка	8	8		Практическое задание
4.	Общая и специальная физическая подготовка	70	16	54	Текущий контроль (тестирование, показатели специальной физической подготовки)
5.	Техническая подготовка	82	24	58	Учебная игра (техника игры)
6.	Игровая подготовка	50		50	Игра на счёт.
7.	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование , Контрольная игра
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

### 1.4 Содержание программного материала .

**Раздел 1.** (2часа) Комплектование учебных групп. Входной контроль

Теория. Комплектование учебных групп

Практика (2ч): Входной контроль.

Форма контроля: тест

**Раздел 2.(2 часа)** Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Правила поведения в учреждении, на занятиях и переменах. ТБ

Теория. (2 часа). История игры в настольный теннис, знакомство с правилами игр, подачи. Инструктаж по ТБ.

Форма контроля: опрос

**Раздел 3 ( 8 часов).** Теоритическая подготовка

Теория. (8 часов).

1.Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

3.Мотивация к регулярным занятиям спортом.Воспитание чквства ответственности перед коллективом.

4. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины переутомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

5. Понятия о гигиене. Гигиена тела.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

6. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

8.Закаливание организма.предупреждение инфекционных заболеваний.

9. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

10. Профилактика спортивного травматизма.

Форма контроля: тест.

**Раздел 4.(70 часов)** Общефизическая подготовка

Теория. (16 часов).

Понятие о физических качествах, их развитие. Составление комплексов упражнений.

Практика. (54 часов). Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; локтевых и плечевых суставах; повороты и вращения туловища в различных направлениях. Подвижные игры, скоростные игры (мельница, паровозик, крутиловка). Бег, прыжки, специальные физические упражнения. Спортивные игры, эстафеты. Упражнения с мячом.

Форма контроля: тестирование.

**Раздел 5 (82 часа).** Техническая подготовка.

Теория. (24 часа)

Знакомство с понятием «техника игры». Виды технических приемов по тактической направленности. Главное правило-при приеме подачи. Погашение активной атаки соперника.

Практика.(58 часов)

1. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки.

2. Упражнения с мячом и ракеткой в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой.

3. Удары с права и лева по мячу ракеткой, одиночные удары серийные.

4. нейтральная стойка теннисиста. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения.

Форма контроля: учебная игра.

**Раздел 6. (50 часов)** Игровая подготовка

Практика. (50 часов).

1. Подвижные игры, эстафеты с элементами настольного тенниса, игровые спаринги – 1х1, 1х2, 2х2.

2. Техника основных ударов и подач в игре с партнером. правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения.

3. Основные удары и подачи в игре с партнером.

Форма контроля: соревнования, игры на счет.

## **Раздел . (2 часа). Промежуточная аттестация**

Контрольная игра-зачёт (игра на счёт с занесением результатов в турнирную таблицу)

Форма контроля: тестирование, контрольная игра.

### **1.5 Планируемые результаты**

#### образовательные (предметные):

- правильную стойку у стола, для выполнения ударов;
- правила игры и системы проведения соревнований;
- уверенно выполнять удары срезкой;

#### метапредметные:

- терминологию по образовательному предмету;
- историю развития настольного тенниса, информацию о ведущих теннисистах;

#### личностные:

- психологические особенности в игре;
- коммуникативные навыки и умения взаимодействовать с обучающимися, в коллективе;

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учеб. недель	Кол-во учеб. дней	Кол-во учеб. часов	Режим занятий	Срок проведения промеж. и итоговой аттестации
1	1	01.09.24	24.05.25	36		216	очно	24.05.24

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является:

- оборудованный спортивный зал (столы для настольного тенниса, ракетки теннисные, фишки)
- технические средства обучения (ПК, ноутбуки, робот-тренажер «РОБОПОНГ»).

### **Спортивный инвентарь:**

- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

### **Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**Кадровое обеспечение.** Данную программу реализует педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель «Высшей категории» Дик Анжела Вячеславовна. Педагогический стаж 14 лет.

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Основной формой подведения итогов работы по программе - аттестация обучающихся. Аттестация проводится в соответствии с положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация - оценка качества усвоения обучающимися всего объёма содержания Программы по итогам учебного года, проводится один раз в год, в сроки, установленными календарным учебным графиком.

Итоговая аттестация – оценка уровня достижений обучающимися, заявленных в Программе по завершении всего образовательного курса Программы, проводится по завершению всего образовательного курса по Программе, в сроки, установленным календарным учебным графиком.

### **Оценочные материалы.**

*Критерии оценки уровня практической подготовки:*

- высокий уровень – обучающийся овладел более 70% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

<b>Нормативные требования по физической подготовке (возраст 9-12 лет)</b>			
№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,3-4,2	4,2-4,1
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)	18-17	19-18
3.	бег 300 м (мин)	1,10-1,06	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,10-1,47
5.	прыжок в длину с места (см)	160-165	165-170
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с	52	52

	(количество раз)		
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)	15	15
<b>Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 9-12 лет)</b>			
№ п/п	Наименование технико-тактического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
2.	накат слева по диагонали	30 и более от 20 до 30	хорошо удовлетворительно
3.	сочетание наката справа и слева в правый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
4.	сочетание наката справа и слева в левый угол	20 и более от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	сочетание откидок справа и слева (количество ошибок за 3 мин)	15 и менее от 15 до 20	хорошо удовлетворительно
7.	подачи справа (слева) накатом	8 6	хорошо удовлетворительно
8.	подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9 7	хорошо удовлетворительно
<b>Нормативные требования по физической подготовке (возраст 13-14 лет)</b>			
№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 20 м с высокого старта (с)	4,2	3,9
2.	перемещение в 3-метровом квадрате (скоростная выносливость) (2 мин)	17	21
3.	бег 300 м (мин)	1,01	-----
4.	бег 500 м (мин)	-----	1,41
5.	прыжок в длину с места (см)	180-185	195-205



6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	40-45	45-50
7.	поднятие туловища с положения лежа на спине (раз)	25	30
<b>Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 13-14 лет)</b>			
№ п/п	Наименование технико-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)	75-80	95-100
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)	80-90	90-95
3.	имитация удара накатом слева за 2 мин (кол-во раз)	105-110	110-125
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин (кол-во раз)	110-125	110-125
<b>Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)</b>			
№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40
<b>Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)</b>			
№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5

3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40

**Нормативные требования по физической подготовке (возраст 15-17 лет)**

№ п/п	Наименование упражнений	девочки	мальчики
1.	бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5
3.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	105-110	110-120
4.	подъем прямых в коленях ног за голову из положения лежа на спине	20-25	30-35
5.	прыжок в длину с места (см)	200-210	240-250
6.	прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30с (количество раз)	-----	65-70
7.	сгибание и разгибание рук в локте из положения упора лежа (отжимание)	25-30	35-40

**Нормативные требования по специальной физической подготовке (возраст 15-17 лет)**

№ п/п	Наименование технико-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)	80-85	120-125
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)	95-100	100-105
3.	имитация удара накатом слева и накатом справа за 2 мин (кол-во раз)	200-220	110-125
4.	имитация удара накатом справа за 2	185-210	195-220

	мин (кол-во раз)		
5.	перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)	50-55	60-65
6.	перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-22	30-35
7.	перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-23	28-32
<b>Нормативные требования по специальной физической подготовке (возраст 15-17 лет)</b>			
№ п/п	Наименование технико-тактического приема	девочки	мальчики
1.	имитация удара накатом слева за 1 мин (кол-во раз)	80-85	120-125
2.	имитация удара накатом справа за 1 мин (кол-во раз)	95-100	100-105
3.	имитация удара накатом слева и накатом справа за 2 мин (кол-во раз)	200-220	110-125
4.	имитация удара накатом справа за 2 мин (кол-во раз)	185-210	195-220
5.	перемещение в 3-метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин (кол-во раз)	50-55	60-65
6.	перемещение в 3-метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-22	30-35
7.	перемещение в 3-метровой зоне в три точки у стола (вперед-назад) за 30 с (кол-во раз)	20-23	28-32
<b>Нормативные требования по технико-тактической подготовке (возраст 15-17 лет)</b>			
№ п/п	наименование технического приема	количество ударов в серию	оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	90 и более от 80 до 90	хорошо удовлетворительно
2.	накат слева по диагонали	95 и более от 85 до 95	хорошо удовлетворительно

3.	топ-спин справа с подрезки	2 серии по 12 раз 2 серии по 6 раз	хорошо удовлетворительно
4.	топ-спин слева с подрезки	2 серии по 10 раз 2 серии по 6 раз	хорошо удовлетворительно
5.	откидка слева от всего стола (количество ошибок за 3 мин)	5 и менее от 5 до 8	хорошо удовлетворительно
6.	выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка острым ударом	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно
7.	выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка острым ударом или топ-спином	8 очков 6 очков	хорошо удовлетворительно
<b>Итоговые нормативы по завершению дополнительной общеобразовательной программы</b>			
1.	Ответить на пять вопросов по теории и подготовки в настольном теннисе.		
2.	Провести самостоятельно занятие с младшими учащимися в роли инструктора.		
3.	Принять участие в соревнованиях по календарному плану Центра		
4.	Принять участие в организации и судействе соревнований.		

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса 2–3 раза в год (текущий контроль).

Текущий контроль проводится для оценки исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса:

- в начале учебного года – для всех обучающихся;
- в начале обучения по дополнительной общеобразовательной программе с вновь прибывшими обучающимися.

Результаты оцениваются по таблице показателей двигательной подготовленности юных спортсменов

<b>1- год обучения</b>		
Контрольные	мальчики	девочки

упражнения	уровень			уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3*10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

#### 2.4. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации и образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1 год обучения						
1	Комплектование учебных групп. Входной контроль.	Практическое занятие	Словесный метод. Наглядный метод	Тесты физической подготовленности по ОФП И СФП	Секундомер, скакалки, спортивные скамейки, мячи	Выполнение нормативов

2	Введение в программу . Инструктаж по ТБ.	Практическое занятие	Словесный метод. Наглядный метод	Схемы, плакаты по ТБ и освоения технических приемов в настольном теннисе,	-	опрос
3	Теоритическая подготовка	Практическое занятие	Словесный метод. Наглядный метод	Схемы, плакаты по и освоения технических приемов в настольном теннисе.		Тесты. опрос
4	Общезащитическая подготовка	Подвижные игры Эстафеты	Словесный метод. Наглядный метод Соревнование	Тесты физической подготовленности по ОФП	Секундомер, скакалки ,спортивные скамейки и, мячи	тестирование
5	Техническая подготовка	Практическое занятие	Словесный метод. Наглядный метод	Схемы, плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе	Теннисный стол, мячи. ракетки	Учебная игра
6	Игры и соревнования	Практическое занятие	Словесный метод. Наглядный метод	Рекомендации по организации и подвижных игр	Теннисный стол, ракетка, мяч, скакалки	Учебная игра
7	Итоговое аттестационное занятие	Практическое задание	Словесный метод. Наглядный метод	Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП	Теннисный стол, ракетка, мяч, секундомер, скакалки	Выполнение нормативов

## Виды дидактических материалов

### Наглядные пособия:

- схематический или символический (таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, фотоматериалы и др.);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения и др.);
- учебники, учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.

### Раздел 3. 3.1Список литературы для педагогов:

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис:6+1 [Текст]. учеб. пособие/М., 2005.-230с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. [Текст ]учеб. пособие. / «Физкультура и спорт».2000.-252с.
3. Барчукова, Г.В., Мизин.А.Н., Настольный теннис в вузе. [Текст ] М., учеб. пособие/«Советский спорт» 2002.-130с.
4. Барчукова Г.В, Мизин, А.Н., Физическая культура: настольный теннис. [Текст] ТВТ Дивизион М.,2015.-309с.
5. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис.[Текст].учеб. пособие/.М., 2002.- 47с.
6. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М, О.В. Матыцин В.М Теория и методика настольного тенниса.[Текст].учеб. пособие/ М., 2006.-525с.
7. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех. [Текст].учеб. пособие./М.,2008.-205с.
8. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис[Текст]. учеб. пособие/ М.,2001.-138с.

9. Варганиян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. [Текст].методическое пособие/М.,2010.-297с.
10. Матыцин О.В., Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе.[Текст]. учеб. пособие ./ М., 2001.-203с.
11. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. [Текст]учеб. пособие. М., 2002.-143с.
12. Программа для ДЮСШОР,[Текст]. М., 2004.-220с.
13. Серова, Л.К., Скачков, А.Г. Умей владеть ракеткой[Текст].учеб. пособие/ . Лениздат. 2000.73с.
14. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым.[Текст] учеб. пособие/. М., 2005.272с.
15. Иллюстрированный журнал для профессионалов настольного тенниса. Ревю. Сборник статей.[Текст ] Государственный комитет Российской Федерации печати информации. 2018, №8 - 10
16. Информационно – методический журнал. ТАБЛЕ ТЕННИС. сборник статей. Государственный комитет Российской Федерации по печати и информации. 2018 №1-8
17. Учебный видео- ильм. Уроки игры в настольный теннис «Уроки, задания, правила» М,2006.

### **3.2.Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Аграшенков А.А. «Психология на каждый день» советы, рекомендации, тесты[Текст ]. Вече\*АСТ М 1997.-470с.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра.[Текст ]учеб. пособие./ «Физкультура и спорт».2000.-252с.
3. Барчукова Г.В., Мизин. Настольный теннис в вузе. [Текст ] М., учеб. пособие/«Советский спорт» 2002.-130с.
4. Барчукова Г.В, Учись играть в настольный теннис.[Текст].учеб. пособие/.М.,
5. 2002.- 47с.
6. Богушас М-В.М. Играем в настольный теннис[Текст]. учеб. пособие/ М.,2001.-138с.



7. Серова, Л.К., Скачков, А.Г. Умей владеть ракеткой[Текст]. учеб. пособие/ . Лениздат. 2000.73с.
8. Худец Р.А. Техника игры с Владимиром Самсоновым.[Текст] учеб. пособие/. М., 2005.272с.
9. Информационно – методический журнал: Настольный теннис. сборник статей [Текст ] Государственный комитет Российской Федерации печати и информации. 2018, №1-8.
10. Иллюстрированный журнал для профессионалов настольного тенниса. Ревю. Сборник статей.[Текст ] Государственный комитет Российской Федерации печати информации. 2018, №1 - 10
11. Информационно – методический журнал. ТАБЛЕ ТЕННИС. сборник статей. Государственный комитет Российской Федерации по печати и информации. 2018 №1-8
12. Учебный видео- фильм. Уроки игры в настольный теннис. «Уроки, задания, правила» М., 2006г.

### **3.3 Список литературы для родителей:**

1. Барчукова А.Н. Настольный теннис для всех.[Текст].учеб. пособие./М.,2008.-205с.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п\п	Название раздела, темы	Дата проведения		Кол-во часов	теория	практика	Форма контроля
1	Комплектование учебных групп.	03.09.24	03.09.24	2	0.25	0.75	Беседа, рассказ. Выполнение упражнений
1	ОРУ. Текущий контроль Контрольные нормативы.	03.09.24	03.09.24				1
2	Введение в программу. Инструктаж по ТБ	05.09.24	05.09.24	2	0.5	0.5	Показ. Рассказ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
2	Прыжок в длину с места. Бег 60 м Контрольные нормативы. Бег 30 м.	05.09.24	05.09.24				1
3	Теоретическая подготовка Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.	06.09.24	06.09.24	2	1		. тесты, опрос
3	Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	06.09.24	06.09.24				1
4	ОФП.ОРУ. Значение физической культуры	10.09.24	10.09.24		1		опрос

	для укрепления здоровья, физического развития. Эстафеты с элементами старта.			2			
4	ОРУ. Прыжки в длину с места.	10.09.24	10.09.24			1	Рассказ. Показ. тестирование
5	ОРУ. Составление комплексов упражнений	12.09.24	12.09.24	2	0.25	0.75	Рассказ. Показ. тестирование
5	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног..Кросс 1000м	12.09.24	12.09.24			1	Показ, тестирование
6	ОРУ. Составление комплексов упражнений	13.09.24	13.09.24	2	02.5	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
6	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из	13.09.24	13.09.24			1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах

	положения виса на гимнастической стенке. Эстафетный бег.						
7	ОРУ. Составление комплексов упражнений	17.09.24	17.09.24	2		1	Показ, тестирование
7	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине	17.09.24	17.09.24		0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
8	ОРУ. Составление комплексов упражнений Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	19.09.24	19.09.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
8	. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;	19.09.24	19.09.24			1	Работа в группах. Учебная игра

	Подвижные игры.						
9	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	20.09.24	20.09.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9	Составление комплексов упражнений. Упражнения для развития равновесия	20.09.24	20.09.24		0.5	0.5	Работа в группах. Учебная игра
10	ОРУ. Стойка игрока. Упражнения для развития равновесия	24.09.24	24.09.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
10	Составление комплексов упражнений Подвижные игры с мячом и без него	24.09.24	24.09.24		0.5	1	Учебная игра. Работа в группах.
11	Достижения теннисистов России на мировой арене.	26.09.24	26.09.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
11	Составление комплексов упражнений	26.09.24	26.09.24			1	Учебная игра. Работа в

	Подвижные игры с мячом и без него						группах.
12	Составление комплексов упражнений	27.09.24	27.09.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
12	Бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения	27.09.24	27.09.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
13	Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Тренировки. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	01.10.24	01.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
13	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки,	01.10.24	01.10.24			1	Учебная игра. Работа в группах.

	изучение приема в игровой обстановке на						
14	ОРУ. Составление комплексов упражнений	03.10.24	03.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
14	Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком)	03.10.24	03.10.24				1
15	ОРУ. Составление комплексов упражнений	04.10.24	04.10.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
15	Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком)	04.10.24	04.10.24				1
16	ОРУ. Составление комплексов упражнений	08.10.24	08.10.24		0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

				2			группах.
16	Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком)	08.10.24	08.10.24			1	Учебная игра. Работа в группах.
17	ОРУ. Составление комплексов упражнений	10.10.24	10.10.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
17	Подвижные игры с мячом и без него	10.10.24	10.10.24				1
18	ОРУ. Составление комплексов упражнений	11.10.24	11.10.24	2	0.25	0.75	Учебная игра
18	Подвижные игры с мячом и без него	11.10.24	11.10.24				1
19	ОРУ. Составление комплексов упражнений	15.10.24	15.10.24	2	0.25	0.75	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
19	Подвижные игры с мячом и без него	15.10.24	15.10.24				1



							Тренировочные упражнения. Работа в группах.
20	ОРУ. Составление комплексов упражнений	17.10.24	17.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
20	Подвижные игры с мячом и без него	17.10.24	17.10.24			1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
21	ОРУ. Составление комплексов упражнений	18.10.24	18.10.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
21	Подвижные игры с мячом и без него	18.10.24	18.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра
22	ОРУ. Составление комплексов упражнений Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.	22.10.24	22.10.24	2	0.5	0.5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
22	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка	22.10.24	22.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра

	элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе.						
23	ОРУ. Составление комплексов упражнений Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте	24.10.24	24.10.24	2	1		Показ. Рассказ Тренировочные упражнения. Работа в группах.
23	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе.	24.10.24	24.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра
24	ОРУ. Составление комплексов упражнений Субъективные и объективные признаки утомления.	25.10.24	25.10.24	2	1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
24	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в	25.10.24	25.10.24			1	Работа в группах. Учебная игра

	игровой обстановке на столе.						
25	ОРУ. Составление комплексов упражнений	29.10.24	29.10.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
25	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе.	29.10.24	29.10.24		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	ОРУ. Составление комплексов упражнений	31.10.24	31.10.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
26	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча	31.10.24	31.10.24				1
27	ОРУ. Составление комплексов упражнений	01.11.24	01.11.24		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

27	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча	01.11.24	01.11.24	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения	05.11.24	05.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
28	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки.	05.11.24	05.11.24			1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
29	Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.	07.11.24	07.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.

29	Изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча	07.11.24	07.11.24			1	Учебная игра
30	ОРУ. Составление комплексов упражнений	08.11.24	08.11.24	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
30	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки.	08.11.24	08.11.24				Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31	ОРУ. Составление комплексов упражнений	12.11.24	12.11.24	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
31	Изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча	12.11.24	12.11.24				Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
32	ОРУ. Составление комплексов упражнений	14.11.24	14.11.24	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
32	Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки.	14.11.24	14.11.24				Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

33	ОРУ. Составление комплексов упражнений	15.11.24	15.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
33	Изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча	15.11.24	15.11.24				1
34	ОРУ. Составление комплексов упражнений	19.11.24	19.11.24	2	0.5	0.5	Работа в группах
34	Тренировка движения в игровой обстановке.	19.11.24	19.11.24				1
35	ОРУ. Составление комплексов упражнений	21.11.24	21.11.24	2	0.5	0.5	Работа в группах
35	Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции	21.11.24	21.11.24				1
36	ОРУ. Составление комплексов упражнений	22.11.24	22.11.24	2	0.5	0.5	Работа в группах
36	Тренировка правильного и быстрого	22.11.24	22.11.24			0.5	0.5

	передвижения у стола. Развитие быстроты реакции						игра
37	ОРУ. Составление комплексов упражнений	26.11.24	26.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
37	Тренировка движения в игровой обстановке.	26.11.24	26.11.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
38	ОРУ. Составление комплексов упражнений	28.11.24	28.11.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
38	Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции	28.11.24	28.11.24		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
39	ОРУ. Составление комплексов упражнений	29.11.24	29.11.24		0.5	0.5	Работа в группах
39	Тренировка движения в игровой обстановке.	29.11.24	29.11.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

40	ОРУ. Составление комплексов упражнений	03.12.24	03.12.24	2		1	Работа в группах
40	Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции	03.12.24	03.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
41	ОРУ. Составление комплексов упражнений	05.12.24	05.12.24	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
41	Тренировка движения в игровой обстановке.	05.12.24	05.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
42	Техническая подготовка. Знакомство с понятием «техника» игры.	06.12.24	6.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
42	Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно.	06.12.24	06.12.24			0.5	0.5
43	Знакомство с понятием «техника» игры.	10.12.24	10.12.24		0.5	0.5	Тренировочные упражнения.



				2			Работа в группах
43	Удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	10.12.24	10.12.24		0.5	0.5	Учебная игра
44	Техническая подготовка. Знакомство с понятием «техника» игры.	12.12.24	12.12.24	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
44	Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно.	12.12.24	12.12.24		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
45	Техническая подготовка. Знакомство с понятием «техника» игры.	13.12.24	13.12.24	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
45	Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно.	13.12.24	13.12.24		0.5	0.5	Учебная игра. Работа в группах

46	Виды технических приемов по тактической направленности..	17.12.24	17.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
46	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки	17.12.24	17.12.24		0.5	0.5	Учебная игра.. Работа в группах
47	Виды технических приемов по тактической направленности.	19.12.24	19.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ Тренировочные упражнения. Работа в группах.
47	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом,	19.12.24	19.12.24		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах

	лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки						
48	Виды технических приемов по тактической направленности.	20.12.24	20.12.24	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
48	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки	20.12.24	20.12.24		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Учебная игра
49	Виды технических приемов по тактической направленности.	24.12.24	24.12.24	2	0.5.	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
49	Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега,	24.12.24	24.12.24		0.5	0.5	Работа в группах. Учебная игра

	шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки						
50	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	26.12.24	26.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
50	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	26.12.24	26.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
51	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	27.12.24	27.12.24	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
51	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары,	27.12.24	27.12.24			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

	одиночные удары.						
52	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	09.01.25	09.01.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ.
52	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	09.01.25	09.01.25		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.	
53	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	10.01.25	10.01.25	2	0.5	0.5	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
53	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	10.01.25	10.01.25		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	

54	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	14.01.25	14.01.25	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
54	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	14.01.25	14.01.25				1
55	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	16.01.25	16.01.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
55	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	16.01.25	16.01.25				1
56	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу,	17.01.25	17.01.25		0.5	0.5	Рассказ .Показ .Тренировочные упражнения.

	активную игру			2			Работа в группах.
56	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	17.01.25	17.01.25			1	Учебная игра.
57	Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру	21.01.25	21.01.25	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
57	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке–серийные удары, одиночные удары.	21.01.25	21.01.25			1	Учебная игра.
58	Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование	23.01.25	23.01.25	2	1		Тренировочные упражнения. Работа в группах

	при подачах эффекта отклонения траектории мяча.						
58	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	23.01.25	23.01.25			1	Работа в группах. Учебная игра
59	Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.	24.01.25	24.01.25	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
59	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.	24.01.25	24.01.25				1
60	Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.	28.01.25	28.01.25	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра



60	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	28.01.25	28.01.25			1	Рассказ Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	
61	Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.	30.01.25	30.01.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах	
61	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	30.01.25	30.01.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
62	Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.	31.01.25	31.01.25	2		0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
62	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	31.01.25	31.01.25			1	Учебная игра	

63	Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.	04.02.25	04.02.25	2	0.5	0.5	Рассказ.Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах.
63	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером	04.02.25	04.02.25				1
64	Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.	06.02.25	06.02.25	2	1		Тренировочные упражнения. Работа в группах
64	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	06.02.25	06.02.25				1
65	Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.	07.02.25	07.02.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

65	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	07.02.25	07.02.25		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
66	Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.	11.02.25	11.02.25	2	1		Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
66	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	11.02.25	11.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
67	Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.	13.02.25	13.02.25	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
67	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.	13.02.25	13.02.25		0.5	0.5	Учебная игра.
68	Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.	14.02.25	14.02.25	2	0.5	0.5	Учебная игра.

68	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.	14.02.25	14.02.25		0.5	0.5	Учебная игра.
69	Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.	18.02.25	18.02.25	2	0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах
69	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.	18.02.25	18.02.25		0.5	0.5	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
70	Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.	20.02.25	20.02.25	2	1		Тренировочные упражнения. Работа в группах
70	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.	20.02.25	20.02.25		1		Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
71	Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.	21.02.25	21.02.25	2	0.5	0.5	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
71	Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за	21.02.25	21.02.25		1		Учебная игра.

	хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.						
72	Многokратные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.	25.02.25	25.02.25			1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
72	Многokратные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.	25.02.25	25.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
73	Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.	27.02.25	27.02.25	2		1	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
73	Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады,	27.02.25	27.02.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.

	приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.						
74	Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.	28.02.25	28.02.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах
74	Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.	28.02.25	28.02.25				1

75	<p>Нейтральная стойка теннисиста.</p> <p>Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги.</p> <p>Имитационные упражнения и тренировки у стола.</p>	04.03.25	04.03.25	2		1	<p>Рассказ. Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p>
75	<p>Нейтральная стойка теннисиста.</p> <p>Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги.</p> <p>Имитационные упражнения и тренировки у стола.</p>	04.03.25	04.03.25			1	<p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах. Учебная игра</p>
76	<p>Двухшажный способ передвижений.</p> <p>Скрестные и приставные шаги.</p>	06.03.25	06.03.25	2		1	<p>Рассказ. Показ.</p> <p>Тренировочные упражнения.</p> <p>Работа в группах.</p>

76	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.	06.03.25	06.03.25			1	Учебная игра.
77	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.	07.03.25	07.03.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
77	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.	07.03.25	07.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
78	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.	11.03.25	11.03.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
78	Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.	11.03.25	11.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.



79	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	13.03.25	13.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
79	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	13.03.25	13.03.25			1	Учебная игра.
80	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники	14.03.25	14.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	передвижения						
80	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	14.03.25	14.03.25			1	Учебная игра.
81	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	18.03.25	18.03.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
81	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке	18.03.25	18.03.25				1

	у стола для скорейшего освоения техники передвижения						
82	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	20.03.25	20.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
82	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения	20.03.25	20.03.25				1
83	ОРУ. Игровая подготовка. Эстафеты	21.03.25	.21.03.25			1	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения.

				2			Работа в группах.
83	Подвижные игры: - на стимулирование двигательной активности обучающихся - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей	21.03.25	21.03.25			1	Работа в группах. Учебная игра.
84	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств - быстроты действий - общей выносливости - силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2	25.03.25	25.03.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
84	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-	25.03.25	25.03.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная

	<p>силовых качеств -  быстроты действий -  общей выносливости -  силы - гибкости -  ловкости - игровые  спарринги: - 1 х 1, 1 х 2,  2 х 2</p>						игра.
85	<p>Эстафеты с элементами  настольного тенниса (на  развитие): - скоростно-  силовых качеств -  быстроты действий -  общей выносливости -  силы - гибкости -  ловкости - игровые  спарринги: - 1 х 1, 1 х 2,  2 х 2</p>	27.03.25	27.03.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.
85	<p>Эстафеты с элементами  настольного тенниса (на  развитие): - скоростно-  силовых качеств -  быстроты действий -  общей выносливости -</p>	7.03.25	27.03.25				1

	силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2						
86	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств - быстроты действий - общей выносливости - силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2	28.03.25	28.03.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
86	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств - быстроты действий - общей выносливости - силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 х 1, 1 х 2,	28.03.25	28.03.25			1	Учебная игра.

	2 x 2						
87	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств - быстроты действий - общей выносливости - силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2	01.04.25	01.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
87	Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): - скоростно-силовых качеств - быстроты действий - общей выносливости - силы - гибкости - ловкости - игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2	01.04.25	01.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах

88	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	03.04.25	03.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
88	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	03.04.25	03.04.25				1
89	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	04.04.25	04.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
89	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения	04.04.25	04.04.25				1



	приёмов с техникой передвижения.						
90	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	08.04.25	08.04.25	2		1	Рассказ .Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
90	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	08.04.25	08.04.25				1
91	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	10.04.25	10.04.25	2		1	Тренировочные упражнения. Работа в группах.

91	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	10.04.25	10.04.25			1	Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра.
92	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	11.04.25	11.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
92	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	11.04.25	11.04.25				1
93	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения	15.04.25	15.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	приёмов с техникой передвижения.						
93	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	15.04.25	15.04.25			1	Учебная игра
94	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	17.04.25	17.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
94	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	17.04.25	17.04.25				1

95	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	18.04.25	18.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
95	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	18.04.25	18.04.25				1
96	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	22.04.25	22.04.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.
96	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения	22.04.25	22.04.25				1

	приёмов с техникой передвижения.						
97	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	24.04.25	24.04.25	2		1	Показ, тестирование
97	Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.	24.04.25	24.04.25				1
98	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	25.04.25	25.04.25	2		1	Тренировочные упражнения

98	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	25.04.25	25.04.25			1	Учебная игра
99	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	29.04.25	29.04.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
99	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	29.04.25	29.04.25			1	Показ, тестирование
100	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением	06.05.25	06.05.25	2		1	Рассказ. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.

	выполнения приемов с техникой передвижения						
100	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	06.05.25	06.05.25			1	Учебная игра
101	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	13.05.25	13.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
101	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	13.05.25	13.05.25				1

102	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	15.05.25	15.05.25	2		1	Тренировочные упражнения
102	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	15.05.25	15.05.25			1	Учебная игра
103	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	16.05.25	16.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
103	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением	16.05.25	16.05.25			1	Показ, тестирование



	выполнения приемов с техникой передвижения						
104	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	20.05.25	20.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
104	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	20.05.25	20.05.25				1
105	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	22.05.25	22.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах

105	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	22.05.25	22.05.25			1	Показ, тестирование
106	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	23.05.25	23.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
106	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	23.05.25	23.05.25			1	Показ, тестирование
107	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением	27.05.25	27.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах

	выполнения приемов с техникой передвижения						
107	Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	27.05.25	27.05.25			1	Показ, тестирование
108	<b>Итоговая аттестация в форме тестирования.</b>	29.05.25	29.05.25	2		1	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах
108	<b>Итоговая аттестация в форме тестирования.</b>	29.05.29	29.05.25			1	Показ, тестирование



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол № 1 «30» 08 2024г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы

Приказ №



ФИО

И.А. Пономарева 2008 2024г

ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«Начальная физика»

Направленность программы: естественно-научная

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся - 12-13 лет

Срок реализации программы - 1 год

Автор или составитель:

педагог дополнительного  
образования

Пономарева Инга Александровна

Курагино

2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная физика» (далее программа) имеет естественнонаучную направленность и разработана для детей 12-13 лет. Изучение физики должно создать условия для успешного освоения других учебных предметов области «Естествознание» в основной школе и продолжения образования в старшей школе.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Физика вокруг нас» предназначена для обучающихся 5-6 классов и разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федерального закона Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Уставом МБОУ Курагинской СОШ №1 с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях естественнонаучной направленности и спецификой работы учреждения,
- учебного плана МБОУ КСОШ №1 на 2022-2023 учебный год.

Программа актуальна для учащихся 5-6 классов. так как изучение курса приводит к осознанию, осмыслению и дополнению уже полученного в начальной школе личного опыта. Это способствует развитию естественнонаучного мышления учащихся, развивает самостоятельность в постановке наблюдений за различными явлениями природы.

Программа «Начальная физика» предназначена для учащихся 5-6 – классов в рамках пропедевтического курса. Этот курс продолжает формирование естественнонаучной грамотности, начатое в курсах «Окружающий мир» и «Природоведение». В этом возрасте дети часто проявляют интерес к естественным наукам и готовы изучать основы физики.

**Срок реализации программы** – программа рассчитана на один год, 36 часов.

**Отличительными особенностями программы "Начальная физика" являются:**

- представление курса физики в виде системы ключевых учебных задач с логически обоснованными для ученика переходами между ними;
- уход от частных с переносом акцента на работу с физическими теориями (моделями);
- разбиение материала курса на несколько логически завершённых блоков, которые осваиваются в режиме концентрированного обучения через серию «погружений»;
- использование форм, предоставляющих учащимся пространство для пробы и поиска, самостоятельной исследовательской и проектной деятельности, для самоопределения и проявления учебной самостоятельности (элементы лекционно-семинарских занятий, устные и письменные дискуссии и т.п.);
- качественное изменение работы с различными информационными источниками (работа с пониманием, оценкой, развитием текста).

**Формы и режим занятий** Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, фронтальная. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Наполняемость группы до 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

### **Методы обучения**

При изучении нового материала вместо традиционного «вопрос – ответ» предлагается переходить к следующей схеме построения урока:

- постановка конкретно-практической задачи;
- решение поставленной задачи (индивидуальное, групповое, общеклассное);
- обсуждение результатов с последующей проблематизацией;
- постановка учебной задачи через возникшую проблему;
- пересмотр и рефлексия старого способа действия.

**Целью программы** является овладение умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать полученные результаты.

### **Задачи программы:**

- Сбор необходимой информации о наблюдаемом явлении.
- Самостоятельное изучение зависимостей.

- Овладение общенаучными понятиями, такими как: природное явление, эмпирически установленный факт, проблема, гипотеза, теоретический вывод, результат экспериментальной проверки.
- Понимание отличия научных данных от непроверенной информации.
- Развитие элементов теоретического мышления.

**Формой подведения итогов** – мини проект, оценивание провести на основании «Положения об индивидуальной учебной проектно-исследовательской деятельности учащихся» ([https://school-one.ru/upload/wysiwyg/2023\\_09\\_27\\_45dec891fcd4ebaced305d45d2af46ab.pdf](https://school-one.ru/upload/wysiwyg/2023_09_27_45dec891fcd4ebaced305d45d2af46ab.pdf))

**Планируемые результаты реализации программы:**

- получить достаточный (для последующего обучения) опыт осуществления физического эксперимента
  - способность регулировать свою познавательную и учебную деятельность: формулировать вопрос в проблемной ситуации, искать способы действия для решения новой задачи, контролировать и оценивать ход уяснения содержания;
  - описание различными способами физических явлений (процессов) с выделением начального и конечного состояния, действия, существенных условий; различие в опыте реально наблюдаемого и предполагаемого.
  - умения и навыки экспериментирования (проектировать и конструировать простейшие экспериментальные установки; планировать ход эксперимента; использовать измерительные приборы и процедуры в условиях допустимой точности, оценивать погрешности измерений; соблюдать правила техники безопасности);
  - аналитическое и графическое описание выявленных закономерностей; выполнение и понимание смысла операций, связанных с процедурами усреднения, аппроксимации, интерполяции, экстраполяции.
  - понимание трудностей и ограничений экспериментального метода изучения природы, недостатки индуктивного подхода; различие процедур схематизации явления (процесса) и построения модели его причин (сущности), факта и объяснительной гипотезы; установка на поиск мысленного эксперимента, позволяющего предсказать последствия принятия гипотезы о сущности явления.
  - Выделение в целостной теории эмпирических оснований, аксиоматических построений, дедуктивных выводов, решающих экспериментов, практических приложений; привлечение различных методов для проверки теоретических выводов (оценка, проверка размерности, качественные интерпретации, геометризация и др.).
  - умение осуществлять информационный поиск для решения задач в учебной, справочной, научно-популярной литературе, в сети Интернет, других поисковых системах; умение работать с информацией, представленной в разнообразных знаковых формах (тексты, схемы, таблицы, графики, диаграммы и пр.).



### Учебно-тематический план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		теори я	практик а	всег о	
1	<b>Блок 1. Физический опыт и его схематизация.</b>	5	5	10	
2	Блок 2. Управление массой и весом (без понятия инертности). Плотность (линейная, поверхностная, объемная).	5	5	10	
3	Блок 3. Управление силами, простые механизмы (без обсуждения природы сил).	5	5	10	
4	Проектирование индивидуального проекта	4		4	
5	Защита проектов		2	2	Защита проектов
<b>Итого</b>				36	

### Содержание программы

№	Месяц, неделя/число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Форма контроля
<b>Учебный блок №1. Физический опыт и его схематизация (5 ч. + 5 ч.)</b>					
1	Сентябрь	Учебное занятие	1	Вводное занятие	
2		Учебное занятие	1	Начальное и конечное состояния, прямое и обратное действия.	Педагогическое наблюдение
3		Практическое занятие	2	Подготовка презентации опытов по разным разделам для последующей схематизации в	

				классе	
4		Учебное занятие	2	Возобновляемость явления через воссоздание начальных условий, идея обратимости/необратимости процессов.	
5		Практическое занятие	2	Подготовка презентации опытов по разным разделам для последующей схематизации в классе	
6		Учебное занятие	1	Обобщение результатов опыта, связь поставленной задачи с выводами.	
7		Практическое занятие	1	Работа с информационными источниками и цифровыми ресурсами для подготовки заданий на общеклассную работу на уроке (с опытами, гипотезами, выводами).	
<b>Блок 2. Управление массой и весом (без понятия инертности). Плотность (линейная, поверхностная, объемная). (5 ч. + 5 ч.)</b>					
8		Учебное занятие	1	Масса как скалярная характеристика тела. Вес как векторная характеристика меры воздействия тела на опору (подвес).	
9		Практическое занятие	1	Практикум по сравнению тел по весу при	

				взвешивании в разных средах (вода, масло, воздух, вакуум) и подготовка презентации для общеклассного обсуждения на уроке.	
10		Учебное занятие	1	Динамометр – прибор для измерения силы	
11		Практическое занятие	1	Межпредметный проект «Исследование зависимости удлинения пружин и резинок от величины нагрузки. Шкалирование динамометра» (реальный эксперимент с использованием Excel) для представления результатов на уроке	
12		Учебное занятие	1	Сложение сил, направленных вдоль одной прямой (на примере задачи определения веса тела в разных условиях).	
13		Учебное занятие	1	Сила тяжести и ее пропорциональность массе тела.	
14		Практическое занятие	1	Работа с информационными	

				источниками для вычисление силы тяжести, действующей на тело на разных планетах (изменение коэффициента пропорциональности силы тяжести и массы тела).	
15		Учебное занятие	1	Поведение тел в жидкостях, условия плавания.  Плотность тела (пример введения относительного понятия).	
16		Практическое занятие	2	Компьютерные практикумы «Поведение тел в жидкостях с разной плотностью» и «Подводная лодка в жидкостях с разной плотностью».  Исследовательский проект «Условия плавания. Средняя плотность».	
Блок 3. Управление силами, простые механизмы (без обсуждения природы сил). (5 ч. + 5 ч.)					
17		Учебное занятие	1	Преобразование сил с помощью простых механизмов.	
18		Учебное занятие	1	Рычаги I и II родов, неподвижные и подвижные блоки, полиспасты, наклонная плоскость	

19		Практическое занятие	2	Использование правила рычага для объяснения преобразования сил в простых механизмах.	
20		Практическое занятие	1	Исследовательская компьютерная лаборатория «Момент силы» с подготовкой презентации для общеклассного обсуждения на уроке.	
21		Учебное занятие	2	Гидравлический пресс. Закон Паскаля. Давление и сила давления.	
22		Практическое занятие	1	Давление столба жидкости, гидростатический парадокс.	
23		Учебное занятие	1	Трение полезное и вредное.	
24		Практическое занятие	1	Экспериментальное исследование силы трения скольжения с последующей презентацией на уроке	

25		Практическое занятие	4	Проектирование индивидуального проекта	
			2	Защита индивидуальных проектов	
	Итого		36		

### Материально-технические условия реализации программы

Кабинет физики должен быть оснащен стандартным оборудованием, предпочтение отдается лабораторному оборудованию. При этом необходимо обеспечить:

- поддержку собственной исследовательской деятельности детей;
- организацию коллективной учебно-познавательной деятельности,
- выполнение групповых и индивидуальных проектов;
- использование информационных источников, в том числе, доступ к интернет-ресурсам;
- использование компьютерных моделей, фото- и видеоматериалов (особенно в части физических демонстраций, не воспроизводимых в школе), использование офисных приложений;
- возможности организации учебной коммуникации, общеклассных дискуссий с использованием современных ИКТ.

Требования к оснащению школы приводятся в таблице:

Оборудование и программное обеспечение	Характеристика (или название) и количество	
	Минимальные требования	Оптимальные требования
Компьютеры	В физическом кабинете 1 компьютер Intel Celeron 700 МГц, оперативная 128 Мб, диск 20Гб, устройство для чтения CD-ROM, видеоадаптер SVGA; 1 черно-белый принтер	Доступ в стационарный или мобильный компьютерный класс на 10-12 машин, выход в Интернет, сетевое оборудование; 1 черно-белый лазерный принтер и

		1 цветной струйный принтер.
Проектор	1	1
Интерактивная доска	Нет	1
Доступ в Интернет	Нет	Есть
Операционная система	Windows 95/98/ME/NT/2000/XP	Windows 95/98/ME/NT/2000/XP
Оборудование	Стандартное оборудование кабинета физики	Дополнительно: расширенное лабораторное оборудование, самодельные приборы
Информационные инструменты	Платформа «1С: Образование. 4 Школа», стандартные приложения Microsoft Office (Word, Excel, Power Point и др.)	Дополнительно: графические редакторы и программы для обработки звуковых и видео файлов, программный комплекс «КОД»

Примечание. Для создания различных ученических «продуктов», в том числе электронных учебника и справочника, желательно иметь: 2-3 компьютера в доступе во внеурочное время, сканер; цифровой фотоаппарат и цифровой диктофон и/или цифровую видеокамеру.

### **Рекомендуемые информационные источники**

В Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов размещен Инновационный учебно-методический комплекс «Физика в системе Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова. 7–9 класс».

Интернет-поддержка курса физики осуществляется на следующих сайтах:

1. Сайт Клуба физиков <http://physclub.ru> (психолого-педагогическая подготовка учителя, методические материалы по физике, учебные тексты,

задачи, контрольно-измерительные материалы, цифровые ресурсы, ученические проекты; работает консультативный пункт;

2. Раздел Клуба физиков на сайте Сетевой организации «Развивающее образование» <http://www.sooro.ru/clubs/physics/> (обсуждаются проблемы подростковой школы, размещаются учебно-методические материалы авторов и учителей, работы учащихся).



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

протокол № 1 от 31.08.2023



Клиш О.В.

09.08.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы (стартовый)

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор или составитель:

педагог дополнительного образования

Леонович Александр Сергеевич

Курагине 2023

**Пояснительная записка дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» («ОФП»)**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, так как *(идёт объяснение)*. Программа разработана на основе нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** Физкультурно-спортивная.

**Актуальность** Реализация программы «ОФП» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы**

Отличительной особенностью Программы является:

1. Создание условий для развития физических качеств и личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности учащихся.
4. Формирование знаний, умений и навыков по подвижным и спортивным играм.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

**Адресат программы** Программа рассчитана на детей 7 – 12 лет. Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы

в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**Объем и срок реализации программы.** Срок реализации программы 2 года. Отводится 136 часов в год, 4 часа в неделю (занятие 2 академических часа) в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.

### **Формы занятий**

- групповая
- игровая
- индивидуально-игровая
- в парах
- индивидуальная
- практическая
- комбинированная
- соревновательная

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Курагинской СОШ №1 два раза в неделю по 2 часа в день (90 мин) с перерывом в 10 мин.

### **Цель.**

гармоничное физическое и духовное развитие личности;  
- углубленное изучение подвижных игр, знакомство со спортивными играми.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### **2. Развивающие:**

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### **Воспитательные:**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1	Легкая атлетика				
2	Гимнастика				
3	Спортивные игры				
4	ГТО				
	Итого часов				

### Содержание программы

#### **Инструктаж по ТБ. Физкультура и спорт в России. Общая физическая подготовка.**

Теория: Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена.

Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Физическая культура в современной России.

Краткий обзор истории развития ОФП. Происхождение волейбола. Крупнейшие соревнования по ОФП в России и в мире. ОФП и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.

#### **Сведения о строении и функциях организма.**

Теория: Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела. Общий обзор организма человека: системы, строение и функции.

Практика: Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места.

#### **ОФП.**

Практика: ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.

#### **Техническая подготовка. Оборудование и инвентарь.**

Теория: Основы техники. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.

Практика: ОРУ. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника

стойки, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты.

### **Оборудование и инвентарь.**

Теория: Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий. ОФП. Экипировка спортсмена.

Практика: ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с мячами.

### **Техническая подготовка. Правила игры.**

Теория: Основы техники. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Правила игры в волейбол.

Практика: ОРУ. Техника стойки, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника стойки, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками.

Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Подвижные игры. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча Эстафеты. Подвижные игры с предметами. Соревнования. Учебная игра

### **СФП. Значение специальной физической подготовки спортсмена. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Теория: Упражнения для развития физических качеств. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития физических качеств. 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

Комплекс упражнений:

1. Прыжок с двух ног.

2. Подъем корпуса.

3. Выбрасывание набивного мяча двумя руками от груди и прием набивного мяча от партнера, вес отягощения 1 кг.

4. Броски набивного мяча двумя руками от головы.

5. Выпрыгивание из приседа.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с

увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры.

Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. Соревнования. Учебная игра

### **Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль**

Теория: Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты

Практика: ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

### **Тактическая подготовка.**

Теория: Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Нападающий удар с разбега. подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий; согласование действий.

Практика: Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Практика: ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3.

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Выполнение технико-тактические действий в игре. Учебная игра

### **ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Теория: Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика: ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости.

Метание малого мяча на дальность. Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Прыжок в длину с места Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Учебная игра.

### **Промежуточная аттестация в форме тестирования. Соревнования.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, бросок набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике подвижных игр.

Тестирование. Соревнования.

### **Планируемые результаты**

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **Календарный учебный график:**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2023-2024	1.09.2023	31.05.2024	34	64	136	2 раза в неделю по 2 часа	Февраль, май



2	2024-2025	1.09.2024	31.05.2025	34	64	136	2 раза в неделю по 2 часа	Февраль, май
---	-----------	-----------	------------	----	----	-----	---------------------------	--------------

### Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение (спортивный зал, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, скакалки, набивные мячи, гимнастические маты, скамейки)
- информационное обеспечение (плакаты, интернет источники)
- кадровое обеспечение (учитель физической культуры, 1 квалификационная категория, высшее образование)

### Формы аттестации

#### Промежуточная аттестация в форме тестирования

#### Контрольные нормативы по основам физической подготовки

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
ОФП	<b>выше среднего</b>	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
	<b>средний</b>	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<b>ниже среднего</b>	140	135	11,3	11,5	4,5	4,7	125	115	50	55

**Зачет ставится при среднем, высоком показателях.**

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Комплектация	Количество
Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974	1
Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.	1
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.	1
Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.	1
Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.	1
Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.	1
Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.	1
Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989	1
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.	1
. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001	1

### Учебно-тематический план курса «ОФП»

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Кол-во часов	теория	практика
1	<b>Инструктаж по ТБ</b> <b>История развития волейбола.</b> Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.		1	0.5	0.5
2	<b>ОФП.</b> Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места		1	0.5	0.5
3	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.		1		1
4	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.		1		1
5	ОРУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м.		1		1
6	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.		1	0.5	0.5
7	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.		1		1
8	ОРУ. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Эстафеты. Подвижные игры.		1		1
9	Упражнения с мячом. Ускорение. ОФП.		1	0.5	0.5
10	Упражнения с мячом. Ускорение. ОФП.		1		1
11	Ведение мяча на месте правой рукой		1	0.5	0.5
12	Ведение мяча на месте правой рукой		1		1
13	Ловля катящегося мяча.		1		1
14	Остановка прыжком.		1		1
15	Ловля мяча двумя руками. ОФП.		1		1
16	Ловля мяча двумя руками. ОФП.		1		1
17	Ведение мяча в движении по прямой шагом		1	0.5	0.5

18	Ведение мяча в движении по прямой бегом		1		1
19	Бросок в кольцо двумя руками		1		1
20	Бросок в кольцо двумя руками		1		1
21	Повороты на месте вышагиванием		1		1
22	Повороты на месте вышагиванием		1		1
23	Индивидуальная защита.		1		1
24	Индивидуальная защита.		1	0.5	0.5
25	Ведение мяча с изменением направления шагом		1		1
26	Ведение мяча с изменением направления шагом		1		1
27	Выбивание мяча. Учебная игра.		1		1
28	Выбивание мяча. Учебная игра.		1		1
29	Перемещение в стойке боком. ОФП		1		1
30	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.		1		1
31	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.		1		1
32	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.		1		1
33	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы		1		1
34	Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Учебная игра		1		1
35	ОРУ. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места		1		1
36	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Контрольные нормативы.		1		1
37	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Контрольные нормативы.		1	0.5	0.5

38	<b>Спортивные соревнования, их организация и проведение.</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра		1	0.5	0.5
39	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		1		1
40	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра		1		1
41	ОРУ. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра		1		1
42	<b>ОФП</b> ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра		1	0.5	0.5
43	ОРУ. Упражнения для развития ловкости и быстроты. Учебная игра		1		1
44	Скользящий шаг с палками		1		1
45	Подъемы		1		1
46	Передвижение на лыжах		1		1
47	Удары битой по мячу сбоку.		1		1
48	Удары битой по мячу сбоку.		1		1
49	Осаливание. Перебежка индивидуальная		1	0.5	0.5
50	Осаливание. Перебежка индивидуальная		1		1
51	ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		1		1
52	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		1		1
53	<b>ОРУ. Ловля катящегося мяча. Учебная игра.</b>		1		1
54	<b>Сведения о строении и функциях организма. Нагрузка и отдых. Планирование и контроль.</b> ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		1	0.5	0.5
55	<b>СФП</b> ОРУ. Стойка на лопатках. Упражнения для		1	0.5	0.5

	развития физических качеств. Учебная игра.				
56	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		1		1
57	ОРУ. Стойка на голове и руках. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		1		1
58	ОРУ. Кувырки вперед и назад. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		1		1
59	<b>Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</b> ОРУ. Упражнения для развития качеств. Необходимых при выполнении передач мяча. Учебная игра.		1		1
60	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра		1		1
61	ОРУ. Акробатические комбинации. Упражнения для развития физических качеств. Учебная игра.		1		1
62	ОРУ. Упражнения с отягощениями. Учебная игра		1		1
63	ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками в прыжке. Учебная игра		1		1
64	ОРУ. Передача двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра		1		1
74	<b>Промежуточная аттестация в форме тестирования. Соревнования.</b>		1	0.5	0.5

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30» августа 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Патриот»  
социально-гуманитарной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор или составитель:

педагог дополнительного образования

Менгерт Ольга Сергеевна

Курагино

2024

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Образовательная программа «Патриот» имеет социально-гуманитарную направленность. Ориентирована на военно-патриотическое воспитание в рамках программы Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» и заключается в формировании у обучающихся гражданского отношения к



спортивно-оздоровительной стороне жизни, физической культуре, к себе как здоровым и закаленным гражданам общества, готовым к труду и обороне Отечества. Данная программа помогает выработать быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность. Укрепление этих качеств, приобщение к физической культуре происходит одновременно с общественно-политическим, умственным, нравственным и художественно-эстетическим развитием.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в охвате нескольких областей знаний и направлений: «История движения "Юнармия"», «Государственные символы РФ, основы военной истории, вооружение и военная техника», «Строевая подготовка». Обучающиеся имеют возможность проверить и закрепить в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах.

**Актуальность** данной программы обусловлена следующими факторами:

- нацеленностью на развитие патриотизма;
- целевой ориентацией на военно-спортивную подготовку;
- формированием здорового образа жизни;
- необходимостью развития духовно-нравственных ценностей учащихся.

### **Отличительные особенности**

Отличительная особенность программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, с учетом нормативных документов Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ», требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Данная дополнительная общеобразовательная программа даёт возможность каждому учащемуся с разными способностями реализовать себя.

Программа нацелена на участие школьников в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания:

- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передачу и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно-прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

### **Адресат программы**

Адресат программы – учащиеся 10-17 лет. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора. Количество обучающихся в группе от 25 до 60 человек.

### **Объем и сроки реализации программы**

Полный курс программы рассчитан на 2 года обучения:

1 год обучения - 108ч, 1 раз в неделю по 3 часа;

2 год обучения - 108ч, 1 раз в неделю по 3 часа.

### **Формы обучения**

Обучение осуществляется в очно-дистанционном формате. Основными формами организации образовательного процесса являются коллективная, групповая, индивидуальная.

Формы реализации занятий: лекция; беседа; демонстрация; практическая работа; решение тактических задач. упражнения на взаимодействие в группе; соревнования; проектирование; практическое закрепление полученных знаний в ходе тактико-специальных учений; инструктаж; экскурсии; сдача нормативов; огневая подготовка; строевая подготовка; тактическая подготовка; военно-спортивная игра.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа. Продолжительность занятия для учащихся 45 минут с 5 минутным перерывом.

Год обучения	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
1 год обучения	1 раз в неделю по 3 ч	1 группа – 25-30 человек 2 группа – 25-20 человек
2 год обучения	1 раз в неделю по 2 ч	1 группа – 25-30 человек 2 группа – 25-30 человек

### **Цели и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** Создание образцово-показательного юнармейского отряда, способного социализироваться в условиях гражданского общества, уважающего права и обязанности будущих защитников Отечества, умеющего применять знания и умения, мероприятиях военно-патриотической направленности

#### **Задачи:**

- познакомить с историей Всероссийского военно-патриотического движения «Юнармия» в России, историей своей страны, символами воинской чести, доблести и славы, юнармейской символикой;
- сформировать навыки использования стрелкового оружия, четкого и правильного выполнения строевых приемов и действий;
- развивать выносливость, ловкость, физическую силу, дисциплинированность умение четко следовать инструкциям;

### **Содержание программы Учебный план**

**1****год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. План работы на год.	3	2	1	Опрос
2	Никто не забыт, ничто не забыто	12	8	4	Опрос
3	Полководцы и герои России	12	8	4	Тест
4	Символы государства, символика вооруженных сил	6	3	3	Тест
5	Дни воинской славы России	15	10	5	Тест
6	История военно-патриотического движения «Юнармия»	9	6	3	Опрос
7	Устав ВВПОД «Юнармия». Общие положения. Форма юнармейцев	3	2	1	Контрольные вопросы
8	Юный спасатель. Медицинская подготовка	9	6	3	Тест
9	Огневая подготовка	9	6	3	Сдача нормативов
10	Строевая подготовка	9	6	3	Сдача нормативов
11	Радиационная, химическая и биологическая защита	9	6	3	Сдача нормативов
12	Тактическая подготовка	9	6	3	Сдача нормативов
13	Промежуточная аттестация в форме тестирования	3		3	Тест, защита портфолио
Итого		108	69	39	

**2 год обучения**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. План работы на год.	3	3		Опрос
2	Дни воинской славы России	12	3	9	Тест
3	Юный спасатель. Медицинская подготовка	18	6	12	Тест
4	Огневая подготовка	18	6	12	Сдача нормативов
5	Строевая подготовка	18	6	12	Сдача нормативов
6	Радиационная, химическая и биологическая защита	18	6	12	Сдача нормативов
7	Тактическая подготовка	18	6	12	
8	Итоговая аттестация в форме зачета	3		3	Тест, сдача нормативов, портфолио
Итого		108	36	72	

### **Содержание программы 1 год обучения**

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. План работы на год  
Теория. Знакомство с программой кружка, решение организационных вопросов, техника безопасности. Презентация плана на год ВВПОД «Юнармия»
2. Никто не забыт, ничто не забыто  
Теория. Патриотизм и верность воинскому долгу. День Победы. Россия – родина моя. История важнейших исторических дат, битв, операций. «10 сталинских ударов»
3. Полководцы и герои России  
Теория. Полководцы и военачальники ВОВ  
Практика. Викторина
4. Символы государства, символика вооруженных сил  
Теория. Гимн, герб, флаг России. История и современность. Символика малой родины, семьи. История Вооруженных Сил Российской Федерации. Боевые традиции Вооруженных Сил России.  
Практика. Викторина, тест
5. Дни воинской славы России  
Теория. Основные памятные даты. Составление календаря.  
Практика. Участие в конкурсах, мероприятиях, посвященных

празднику, организация акций

6. История военно-патриотического движения «Юнармия»

Теория. РДШ. Структура движения, символика.

Практика. Встреча с начальником муниципального штаба ВВПОД

7. «Юнармия», викторина, мастер-классы

8. Устав ВВПОД «Юнармия». Общие положения

Теория. Общие положения: цели, задачи движения, участники, права и обязанности юнармейцев. Внутренний порядок и дисциплина юнармейцев

9. Форма юнармейцев

Теория. Положения о форме юнармейца, символика

Практика. Мастер-класс по отбивке берета

10. Юный спасатель

Теория. Оказание первой помощи пострадавшим. Ранение и кровотечение. Травмы опорно-двигательного аппарата. Способы транспортировки пострадавшим.

Практика. Мастер-классы по оказанию первой помощи. Тестирование  
11. Огневая подготовка

Теория. История оружия с древних времен. Виды вооружения РФ. Основы стрельбы. Общее устройство и принцип работы АК-74. Пневматическая винтовка. Сборка /разборка АК. Поражение цели учебной гранатой

Практика. Сборка/разборка АК, стрельба из положения стоя, лежа.

Метание гранаты

12. Строевая подготовка

Теория. Дисциплина строя. Строй и его элементы. Строевой шаг.

Основные команды. Строевая стойка.

Практика. Выполнение элементов строя на месте и в движении.

Выполнение элементов строя на месте и в движении с оружием, спесней.

Подача и выполнение команд.

13. Радиационная, химическая и биологическая защита

Теория. Гражданская оборона. Сигналы ГО. Средства

индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи.

Практика. Действия по сигналам Гражданской обороны. Правила выполнения норматива по надеванию противогаза. Правила выполнения норматива по надеванию общевойскового защитного комплекта. Действия химика-разведчика.

14. Промежуточная аттестация в форме тестирования, портфолио

## **2 год обучения**

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. План работы на год

Теория. Знакомство с программой кружка, решение организационных вопросов, техника безопасности. Презентация плана на год ВВПОД «Юнармия»

2. Дни воинской славы России

Теория. Основные памятные даты. Составление календаря.

Практика. Участие в конкурсах, мероприятиях, посвященных празднику, организация акций

### 3. Юный спасатель

Теория. Оказание первой помощи пострадавшим. Ранение и кровотечение. Травмы опорно-двигательного аппарата. Способы транспортировки пострадавшим.

Практика. Мастер-классы по оказанию первой помощи. Тестирование

### 4. Огневая подготовка

Теория. История оружия с древних времен. Виды вооружения РФ. Основы стрельбы. Общее устройство и принцип работы АК-74. Пневматическая винтовка. Сборка /разборка АК. Поражение цели учебной гранатой

Практика. Сборка/разборка АК, стрельба из положения стоя, лежа.

Метание гранаты

### 5. Строевая подготовка

Теория. Дисциплина строя. Строй и его элементы. Строевой шаг. Основные команды. Строевая стойка.

Нормативы ГТО

Практика. Выполнение элементов строя на месте и в движении.

Выполнение элементов строя на месте и в движении с оружием, с песней. Подача и выполнение команд. Выполнение нормативов ГТО

### 6. Радиационная, химическая и биологическая защита

Теория. Гражданская оборона. Сигналы ГО. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи.

Практика. Действия по сигналам Гражданской обороны. Правила выполнения норматива по надеванию противогаза. Правила выполнения норматива по надеванию общевойскового защитного комплекта. Действия химика-разведчика.

### 7. Итоговая аттестация

Практика. Тест, сдача нормативов, портфолио

## **Планируемые результаты**

Содержание программы направлено на освоение личностных, метапредметных и предметных результатов обучающихся.

Личностные:

- ответственность за принятые решения, самовоспитание и самореализация умений и навыков;

- умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим.

Метапредметные:

регулятивные универсальные учебные действия:

- формирование целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей, контролировать и оценивать свои действия как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение;

- формирование способности к проектированию.

коммуникативные универсальные учебные действия:

- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества;

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

- развитие речевой деятельности, приобретению опыта использования речевых средств регуляции умственной деятельности, приобретению опыта Регуляции собственного речевого поведения как основы коммуникативной компетентности.

познавательные универсальные учебные действия:

- практическое освоение обучающимися основ проектно-исследовательской деятельности;

- развитие стратегий смыслового чтения и работе с информацией;

- практическое освоение методов познания, используемых в различных областях знания и сферах культуры, соответствующего им инструментария и понятийного аппарата, регулярному обращению в учебном процессе к использованию общеучебных умений, знаково-символических средств, широкого спектра логических действий и операций.

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- название страны, региона, где живет учащийся, родного города; символику страны, области, города, школы; государственные праздники и Дни воинской Славы ВС РФ; имена великих полководцев и названия Городов-героев; ордена и медали, знаки доблести и отличия ВС РФ; историю движения «Юнармия», ее символику;

- основы оказания первой медицинской помощи; средства индивидуальной защиты и область их применения; основы автономного существования человека; правила безопасного обращения со стрелковым оружием; сигналы гражданской обороны и порядок действия по ним— должны уметь:

описывать изученные события истории Отечества;  
 оценивать поступки других с позиции добра и зла;  
 уважительно относиться к своему дому, семье, истории русского народа;  
 правильно использовать средства индивидуальной защиты;  
 оказывать первую медицинскую помощь;  
 выполнять команды управления строем;  
 использовать навыки стрельбы из стрелкового оружия;  
 поступать сообразно полученным знаниям в реальных жизненных ситуациях.

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Начало учебного года	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных	Кол-во учебных дней	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/итоговой ПА
1	1 год обучения	Сентябрь	3 сентября	Май	36		1 раз в неделю по 3 часа	Май
2	2 год обучения	Сентябрь		Май	36		1 раз в неделю по 3 часа	Май

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Программа реализуется на базе МБОУ Курагинская СОШ №1 в очно-дистанционной форме.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, опыт работы с детьми.

#### Формы аттестации и оценочные материалы

Свидетельством успешного обучения являются портфолио обучающихся, сформированные из дипломов, грамот, фотографий, видео (результат участия в конкурсах, фестивалях и мероприятиях, в военно-спортивных играх).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: зачетные занятия.

В процессе реализации программы проводится мониторинг знаний, умений и навыков. Промежуточный – проводится по итогам 1 года обучения учебного года в виде тестирования. Итоговый – по результатам 2 года обучения – зачет, сдача нормативов, портфолио

#### Методические материалы

#### Нормативные документы:

1 Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от



29.12.2012);

2 Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

3 Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации»;

4 Порядок организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);

5 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»

6 Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

7 Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

8 Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

9 Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации».

10 Устав ВВПОД «Юнармия» 2017 г

#### **Список литературы для педагогов**

1 Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных контрольно-проверочных карт) по огневой подготовке МУДОд «Центр внешкольной работы «Подросток». 2004г.

2 Брюнин А.И. Методическое пособие по военной топографии. 2009г.

3 Брюнин А.И. Методическое пособие по воздушно-десантной подготовке. 2009г.

4 Луйк В.Э. Практическое пособие по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юнармеец» (военно-патриотическое воспитание).

5 Ненахов Ю.Ю. Воздушно-десантные войска во второй мировой войне (Энциклопедия военного искусства). - М.: Литература, 1998 – 480 с.

6 Организация вооружения и тактика действия иностранных армий.учебное пособие. – М.: Воениздат, 1997

7 Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226

8 Португальский. Первые и впервые. Военная история Отечества.–М.:ООО «Издательский дом «Проспект-АП»,2005.-288.

9 Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966

10 Учебник сержанта ВДВ. – М.: МО РФ, ВДВ, 2007 – 592с.

11 Шубина Т.Г. Маршалы и адмиралы (Энциклопедия военного искусства). - Мн.: Литература, 1997 – 608 с.

12 Воинские уставы.

**Список литературы для обучающихся и родителей**

1 Брюнин А.И. Учебно-наглядное пособие (сборник учебно-тренировочных и контрольно- проверочных карт) по огневой подготовке МУДОд «Центр тр внешкольной работы «Подросток». 2004г

2 Гордиенко А.Н. Войны второй половины XX века (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998 – 544 с.

3 Гордиенко А.Н. Командиры второй мировой войны (Энциклопедия военного искусства). - Мн .: Литература, 1998 – 544 с

4 Наставление по физической подготовке в ВС и ВМФ (НФП – 2001).- М.: Воениздат, 2001

5 Соколов Н. Военная символика (Энциклопедия военного искусства). В.- Мн .: Литература, 1997 – 544 с.

6 Условные знаки топографических карт (справочник). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966

Календарно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Формы аттестации/контроля	
			По плану				По факту
			1 группа	2 группа			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. План работы на год.	3	4.09 4.09 4.09	6.09 6.09 6.09		Лекция	Опрос
2	Никто не забыт, ничто не забыто	12	11.09 11.09 11.09 18.09 18.09 18.09 25.09 25.09 25.09 2.10 2.10 2.10	13.09 13.09 13.09 20.09 20.09 20.09 27.09 27.09 27.09 4.10 4.10 4.10		Лекция, творческая работа	Опрос
3	Полководцы и герои России	12	9.10 9.10 9.10 16.10 16.10 16.10 23.10 23.10 23.10 30.10 30.10 30.10	11.10 11.10 11.10 18.10 18.10 18.10 25.10 25.10 25.10 1.11 1.11 1.11		Лекция, творческая работа	Тест

4	Символы государства, символика вооруженных сил	6	6.11 6.11 6.11 13.11 13.11 13.11	8.11 8.11 8.11 15.11 15.11 15.11		Лекция, творческая работа Тест
5	Дни воинской славы России	15	20.11 20.11 20.11 27.11 27.11 27.11 4.12 4.12 4.12 11.12 11.12 11.12 18.12 18.12 18.12	22.11 22.11 22.11 29.11 29.11 29.11 6.12 6.12 6.12 13.12 13.12 13.12 20.12 20.12 20.12		Лекция, творческая работа Тест
6	История военно-патриотического движения «Юнармия»	9	25.12 25.12 25.12 15.01 15.01 15.01 22.01. 22.01. 22.01	27.12 27.12 27.12 10.01 10.01 10.01 17.01 17.01 17.01		Лекция Опрос
7	Устав ВВПОД «Юнармия». Общие положения. Форма юнармейцев	3	29.01 29.01 29.01	24.01 24.01 24.01		Лекция Контрольные вопросы
8	Юный спасатель. Медицинская подготовка	9	5.02 5.02 5.02 12.02	31.01 31.01 31.01 7.02		ЯКласс , лекция Мастер Тест

			12.02 12.02 19.02 19.02 19.02	7.02 7.02 14.02 14.02 14.02		-класс	
9	Огневая подготовка	9	26.02 26.02 26.02 5.03 5.03 5.03 12.03 12.03 12.03	21.02 21.02. 21.02 28.02 28.02 28.02 7.03 7.03 7.03		ЯКласс Лекция Практическая работа	Тест
10	Строевая подготовка	9	19.03 19.03 19.03 26.03 26.03 26.03 2.04 2.04 2.04	14.03 14.03 14.03 21.03 21.03 21.03 28.03 28.03 28.03		Лекция Практическая работа Мастер-класс	Сдача нормативов
11	Радиационная, химическая и биологическая защита	9	9.04 9.04 9.04 16.04 16.04 16.04 23.04 23.04 23.04	4.04 4.04 4.04 11.04 11.04 11.04 18.04 18.04 18.04		Лекция Практическая работа Мастер-класс	Сдача нормативов
12	Тактическая подготовка	9	30.04 30.04 30.04 7.05 7.05 7.05 14.05 14.05 14.05	25.04 25.04 25.04 16.05 16.05 16.05 23.05 23.05 23.05		Лекция Практическая работа Мастер-класс	Сдача нормативов
13	Промежуточная аттестация в форме тестирования	3	21.05 21.05 21.05			Тест	Контрольные вопросы
Итого			108	108			

# Материалы для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации

## ПЕРВЫЙ ЭТАП «Десять сталинских ударов»

В качестве создания атмосферы для участия в квесте, предлагается обесудить и выполнить следующее задание.

**Задание:** предлагаем участникам (командам) в порядке очереди перечислить название ряда крупнейших наступательных стратегических операций в Великой Отечественной войне, проведённых в 1944 году вооружёнными силами СССР. За каждое правильное название дается по 1 дополнительной минуте, которые участники могут использовать на следующих этапах при выполнении заданий. В зависимости от ответов Организаторы зачитывают или не зачитывают правильный ответ.

Рекомендуется детально осветить каждую операцию, по возможности задействовать географические карты или экспозиции.

*Справочно: Изначально этот ряд операций не объединялся под общим названием, операции планировались и проводились, исходя из логики событий и общих стратегических задач на этот год. Впервые десять ударов были перечислены И. В. Сталиным в первой части доклада «27-я годовщина Великой Октябрьской социалистической революции» от 6 ноября 1944 года на торжественном заседании Московского городского Совета депутатов трудящихся.*

**1 удар.** Название операции: «Ленинградско-Новгородская».

Результат операции: Разгром группы армии «Север», снятие блокады Ленинграда, освобождение Ленинградской области.

*Дата операции: 14 января – 1 марта 1944 года.*

Участие фронтов:

- Ленинградский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Говоров Леонид Александрович;

- Волховский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Мерецков Кирилл Афанасьевич;

- 2-й Прибалтийский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Попов Маркиан Михайлович.

**2 удар.** Название операции: «Днепровско-Карпатская».

Результат операции: Освобождение Правобережной Украины.

*Дата операции: 24 декабря 1943 года – 17 апреля 1944 года.*

Участие фронтов:

- 1-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Ватулин Николай Фёдорович, с марта 1944 г. Жуков Георгий Константинович;

- 2-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Конев Иван Степанович;

- 3-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Малиновский Родион Яковлевич;

- 4-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Толбухин Федор Иванович.

**3 удар.** Название операции: «Одесская».

Результат операции: Освобождение от фашистов г. Одессы и Крыма.

---

*Дата операции: 26.03 – 14.04.1944 года, «Крымская» 08.04. – 12.05.1944 года.*

Участие фронтов:

- 3-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Малиновский Родион Яковлевич;

- 4-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Толбухин Федор Иванович.

**4 удар.** Название операции: «Выборгско-Петрозаводская».

Результат операции: Освобождение Карелии.

*Дата операции: 10.06. – 09.08.1944 года.*

Участие фронтов:

- Ленинградский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Говоров Леонид Александрович;

- Карельский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Мерецков Кирилл Афанасьевич.

**5 удар.** Название операции: «Белорусская операция «Багратион».

Результат операции: Освобождение Белоруссии.

*Дата операции: 23.06 – 29.08.1944 года.*

Участие фронтов:

- 1-й Белорусский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Рокоссовский Константин Константинович;

- 2-й Белорусский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Захаров Георгий Федорович;

- 3-й Белорусский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Черняховский Иван Данилович;

- 1-й Прибалтийский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Баграмян Иван Христофорович;

- Координатор действий 1-го и 2-го Белорусских фронтов: Жуков Георгий Константинович;

- Координатор действий 3-го Белорусского и 1-го Прибалтийского фронтов: Василевский Александр Михайлович.

**6 удар.** Название операции: «Львовско-Сандомирская».

Результат операции: Освобождение Западной Украины.

*Дата операции: 13 июля – 29 августа 1944 года.*

Участие фронтов:

- 1-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Конев Иван Степанович;

- 4-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Петров Иван Ефимович.

**7 удар.** Название операции: «Яско-Кишиневская» и «Румынская».

Результат операций: Освобождение Молдавии, разгром крупной группировки немецко-румынских войск, выведены из строя союзницы Германии — Румыния, а затем Болгария, открыт путь для советских войск в Венгрию и на Балканы.

*Дата операции: август - октябрь 1944 года.*

## ПЕРВЫЙ ЭТАП «Десять сталинских ударов»

В качестве создания атмосферы для участия в квесте, предлагается обудить и выполнить следующее задание.

**Задание:** предлагаем участникам (командам) в порядке очереди перечислить название ряда крупнейших наступательных стратегических операций в Великой Отечественной войне, проведённых в 1944 году вооружёнными силами СССР. За каждое правильное название дается по 1 дополнительной минуте, которые участники могут использовать на следующих этапах при выполнении заданий. В зависимости от ответов Организаторы зачитывают или не зачитывают правильный ответ.

Рекомендуется детально осветить каждую операцию, по возможности задействовать географические карты или экспозиции.

*Справочно: Изначально этот ряд операций не объединялся под общим названием, операции планировались и проводились, исходя из логики событий и общих стратегических задач на этот год. Впервые десять ударов были перечислены И. В. Сталиным в первой части доклада «27-я годовщина Великой Октябрьской социалистической революции» от 6 ноября 1944 года на торжественном заседании Московского городского Совета депутатов трудящихся.*

**1 удар.** Название операции: «Ленинградско-Новгородская».

Результат операции: Разгром группы армий «Север», снятие блокады Ленинграда, освобождение Ленинградской области.

*Дата операции: 14 января – 1 марта 1944 года.*

Участие фронтов:

- Ленинградский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Говоров Леонид Александрович;

- Волховский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Мерецков Кирилл Афанасьевич;

- 2-й Прибалтийский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Попов Маркнан Михайлович.

**2 удар.** Название операции: «Днепровско-Карпатская».

Результат операции: Освобождение Правобережной Украины.

*Дата операции: 24 декабря 1943 года – 17 апреля 1944 года.*

Участие фронтов:

- 1-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Ватугин Николай Фёдорович, с марта 1944 г. Жуков Георгий Константинович;

- 2-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Конев Иван Степанович;

- 3-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Малиновский Родион Яковлевич;

- 4-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Толбухин Федор Иванович.

**3 удар.** Название операции: «Одесская».

Результат операции: Освобождение от фашистов г. Одессы и Крыма.

---

*Дата операции: 26.03 – 14.04.1944 года, «Крымская» 08.04. – 12.05.1944 года.*

Участие фронтов:

- 3-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Малиновский Родион Яковлевич;

- 4-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Толбухин Федор Иванович.

**4 удар.** Название операции: «Выборгско-Петрозаводская».

Результат операции: Освобождение Карелии.

*Дата операции: 10.06. – 09.08.1944 года.*

Участие фронтов:

- Ленинградский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Говоров Леонид Александрович;

- Карельский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Мерецков Кирилл Афанасьевич.

**5 удар.** Название операции: «Белорусская операция «Багратион».

Результат операции: Освобождение Белоруссии.

*Дата операции: 23.06 – 29.08.1944 года.*

Участие фронтов:

- 1-й Белорусский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Рокоссовский Константин Константинович;

- 2-й Белорусский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Захаров Георгий Федорович;

- 3-й Белорусский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Черняховский Иван Данилович;

- 1-й Прибалтийский фронт, Ф.И.О. главнокомандующего: Баграмян Иван Христофорович;

- Координатор действий 1-го и 2-го Белорусских фронтов: Жуков Георгий Константинович;

- Координатор действий 3-го Белорусского и 1-го Прибалтийского фронтов: Василевский Александр Михайлович.

**6 удар.** Название операции: «Львовско-Сандомирская».

Результат операции: Освобождение Западной Украины.

*Дата операции: 13 июля – 29 августа 1944 года.*

Участие фронтов:

- 1-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Конев Иван Степанович;

- 4-й Украинский фронт. Ф.И.О. главнокомандующего: Петров Иван Ефимович.

**7 удар.** Название операций: «Яско-Кишиневская» и «Румынская».

Результат операций: Освобождение Молдавии, разгром крупной группировки немецко-румынских войск, выведены из строя союзницы Германии — Румыния, а затем Болгария, открыт путь для советских войск в Венгрию и на Балканы.

*Дата операции: август - октябрь 1944 года.*



## ПОЛКОВОДЦЫ И ВОЕНАЧАЛЬНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

**Задание.** Расставьте в таблице в таблице номер в соответствии с фамилией, именем и отчеством полководцев и военачальников Великой Отечественной войны.



Вписать номер с картинки в соответствии с фамилией, именем и отчеством	Фамилия, имя и отчество полководцев и военачальников Великой Отечественной войны	Вписать номер с картинки в соответствии с фамилией, именем и отчеством	Фамилия, имя и отчество полководцев и военачальников Великой Отечественной войны
	Родион Яковлевич Малиновский		Константин Константинович Рокоссовский
	Климент Ефремович Ворошилов		Семён Михайлович Буденный
	Иван Степанович Конев		Борис Михайлович Шапошников
	Георгий Константинович Жуков		Александр Михайлович Василевский
	Иосиф Виссарионович Сталин		



## ПОЛКОВОДЦЫ И ВОЕНАЧАЛЬНИКИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

**Правильный ответ:**

Вписать номер с картинки в соответствии с фамилией, именем и отчеством	Фамилия, имя и отчество полководцев и военачальников Великой Отечественной войны
2	Родион Яковлевич Малиновский
3	Климент Ефремович Ворошилов
1	Иван Степанович Конев
5	Георгий Константинович Жуков
4	Иосиф Виссарионович Сталин
6	Константин Константинович Рокоссовский
9	Семён Михайлович Буденный
7	Борис Михайлович Шапошников
8	Александр Михайлович Василевский



## **ВТОРОЙ ЭТАП**

### **Ордена Великой Отечественной войны**

Задание: раздать участникам квеста задание по соответствующей тематике, расставить в таблице номера орденов в соответствии с их названием.

Обсудить результаты.

---

## **ТРЕТИЙ ЭТАП**

### **Медали Великой Отечественной войны**

Задание: раздать участникам квеста задание по соответствующей тематике, расставить в таблице номера медалей в соответствии с их названием.

Обсудить результаты.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП**

### **Стрелковое оружие Великой Отечественной войны**

Задание: раздать участникам квеста задание по соответствующей тематике, расставить в таблице номера стрелкового оружия в соответствии с их названием.

Обсудить результаты.

## **ПЯТЫЙ ЭТАП**

### **Воинские звания Красной Армии периода Великой Отечественной войны**

Задание: раздать участникам квеста задание по соответствующей тематике, расставить в таблице номера воинских званий в соответствии с их названием.

Обсудить результаты.

## **ШЕСТОЙ ЭТАП**

### **Конструкторы стрелкового оружия Великой Отечественной войны**

Задание: раздать участникам квеста задание по соответствующей тематике, расставить в таблице номера в соответствии с Ф.И.О.

Обсудить результаты.

## **СЕДЬМОЙ ЭТАП**

### **Полководцы и герои Великой Отечественной войны**

Задание: раздать участникам квеста задание по соответствующей тематике, расставить в таблице номера в соответствии с Ф.И.О.

Обсудить результаты.

### **Общие рекомендации**

В зависимости от выставочного фонда музея, на базе которого планируется провести квест, представленная программа и вопросы могут меняться.

### **Примеры дополнительной тематики возможных конкурсных заданий:**

- Основные битвы Великой Отечественной войны (1941-1945гг.). - Предлагается 10 видео сюжетов эпизодов, отражающих ход основных битв Великой Отечественной войны. Назвать битвы, отраженные в видео сюжетах, расставить их в хронологической последовательности;

- Название картин, посвященных Победе в Великой Отечественной войне и их авторы;
- Название агитационных плакатов;
- Название и дата основных военных операций;
- Экспозиции, посвященные пионерам или детям – героям;
- Экспозиции, посвященные подвигам героев, уроженцев, земляков музея, на территории которого организуется и проводится квест;
- Показать фотографии или видеокadres с памятными местами и/или символами городов- героев;
- Предложить к просмотру фрагментов кинофильмов, репродукции картин, фонограммы песен и т.д. Необходимо определить название и авторов;
- в порядке очереди перечислять художественные и/или документальные фильмы, посвященные разным этапам Великой Отечественной войны;
- в порядке очереди перечислять книги о Великой Отечественной войне;
- в порядке очереди напевать песни или зачитывать стихи, посвященные событиям Великой Отечественной войны.

**Подведение итогов:** баллы, набранные командами на всех рабочих местах, суммируются. Победителями квеста являются команды, набравшие наибольшую сумму баллов. При равенстве суммы баллов у нескольких команд рассматриваются баллы команд по турам в соответствии с рейтингом этапов от первого к последующему по возрастанию сложности на усмотрение Организаторов. Победители награждаются призами и дипломами Организаторами мероприятия.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1  
имени Героя Советского Союза А.А. Петряева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

«Проектно - исследовательская деятельность»

3 класс

**П. Курагино, 2024-2025 г**

## Аннотация

Программа «Проектно - исследовательская деятельность» разработана на основе программ общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1 - 4 классы. Учебно - методический комплект "Планета знаний": Программа внеурочной деятельности в начальной школе. - М. Астрель, 2012. - 190, [2] с. - (Планета знаний).

Рабочая программа «Проектно - исследовательская деятельность» – интеллектуальной направленности. Она является продолжением урочной деятельности, опирается на идеи образовательной системы и методику программы исследовательского обучения младших школьников Н.П.Кузнецовой, Е.М. Петровой, Л.Н.Новиковой, Н.А. Костенко, Е.Н. Бурьловой.

**Актуальность проектной деятельности** сегодня осознаётся всеми. ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, методы проектно-исследовательской деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования. Современные развивающие программы начального образования включают проектную деятельность в содержание различных курсов и внеурочной деятельности.

Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы.

Программа данного курса представляет систему интеллектуально-развивающих занятий для детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Программа 1-3 классов реализована в рамках «Внеурочной деятельности» в соответствии с образовательным планом . Материал каждого занятия рассчитан на 35-40 минут.

**Цель программы:** создание условий для успешного освоения учениками основ исследовательской деятельности.

**Задачи программы:** формировать представление об исследовательском обучении как ведущем способе учебной деятельности; обучать специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований; развивать познавательные потребности и способности, креативность. Формировать и развивать умения и навыки исследовательского поиска.

В результате изучения курса «Проектно - исследовательская деятельность» **обучающиеся** на ступени начального общего образования:

- **получают возможность** расширить, систематизировать и углубить исходные представления о природных и социальных объектах и явлениях как компонентах единого мира, овладеют основами практико-ориентированных знаний о природе, человеке и обществе, приобретут целостный взгляд на мир;
- обретут чувство гордости за свою Родину, российский народ и его историю; приобретут опыт эмоционально окрашенного, личностного отношения к миру природы и культуры;
- получают возможность осознать своё место в мире;
- познакомятся с некоторыми способами изучения природы и общества, начнут осваивать умения проводить наблюдения в природе, ставить опыты, научатся видеть и понимать некоторые причинно-следственные связи в окружающем мире;
- получают возможность приобрести базовые умения работы с ИКТ средствами, поиска информации в электронных источниках и контролируемом Интернете, научатся создавать сообщения и проекты, готовить и проводить небольшие презентации.

- получит возможность научиться: узнавать государственную символику Российской Федерации и своего региона;
- описывать достопримечательности столицы и родного края; находить на карте мира Российскую Федерацию, на карте России — Москву, свой регион и его главный город;
- различать прошлое, настоящее, будущее; соотносить изученные исторические события с датами, конкретную дату с веком; находить место изученных событий на «ленте времени»;
- оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах (семья, общество сверстников, этнос);
- использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии, включая компьютерные) и детскую литературу о человеке и обществе с целью поиска познавательной информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.

## Пояснительная записка

Программа «Проектно - исследовательская деятельность» разработана на основе программ общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1 - 4 классы. Учебно - методический комплект "Планета знаний": Программа внеурочной деятельности в начальной школе. - М. Астрель, 2012. - 190, [2] с. - (Планета знаний).

Программа «Проектно - исследовательская деятельность» – интеллектуальной направленности. Она является продолжением урочной деятельности, опирается на идеи образовательной системы «Перспективная начальная школа», методику организации проектной деятельности младших школьников, методику организации проектной деятельности, методику и программу исследовательского обучения младших школьников Н. П. Кузнецовой, Е. М. Петровой, Л. Н. Новиковой, Н. А. Костенко, Е. Н. Бурьловой.

В настоящее время во всех сферах общественной жизни востребованы люди адаптированные, творческие, активные, мобильные и инициативные. Современный человек должен уметь наблюдать, анализировать, делать предложения, отвечать за принятые решения. Человек, который самостоятельно умеет определить перспективу, наметить план действий и осуществить его, оценить и проанализировать, что удалось, а что нет, обладает проектным типом мышления. Введение проектной деятельности в начальной школе очень актуально в наши дни. В основе организации проектной деятельности учащихся лежит метод учебного проекта - это одна из личностно ориентированных технологий, способ организации самостоятельной деятельности школьников, направленный на решение задачи учебного проекта.

**Актуальность программы** обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, необходимые для организации проектной деятельности, в будущем станут основой для организации научно-исследовательской деятельности.

ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, методы проектно-исследовательской деятельности определены как одно из условий реализации основной образовательной программы начального общего образования. Современные развивающие программы начального образования включают проектную деятельность в содержание различных курсов и внеурочной деятельности. В соответствии с требованиями нового стандарта по окончании начальной школы предполагается оценивание сформированности у школьников универсальных учебных действий. Работа над проектами - это способ формирования общих УУД:

- организационных (регулятивных),
- интеллектуальных (познавательных),
- оценочных (личностных),
- коммуникативных.

Организация массовой работы школьников над проектами позволит существенно дополнить усилия учителей по формированию универсальных учебных действий на уроках по базовым дисциплинам. Кроме того, работа над проектами позволяет:

- обрести ученикам ощущение успешности, с одной стороны, независимое от успеваемости и, с другой стороны, не на пути асоциального поведения,
- научиться применять полученные знания,
- организовывать сотрудничество с родителями на регулярной основе.

Проектная деятельность ребенка интенсивно может развиваться в сфере дополнительного образования на внеклассных и внеурочных занятиях. Она позволяет привлекать к работе разные категории участников образовательного процесса (учащихся, родителей, учителей), создает условия для работы с семьей, общения детей и взрослых, их самовыражения и самоутверждения, развития творческих способностей, предоставляет возможность для отдыха и удовлетворения своих потребностей.

Основные принципы реализации программы– научность, доступность, добровольность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность, результативность, партнерство, творчество и успех.

### Цель и задачи курса «Проектно - исследовательская деятельность»

**Цель программы:** создание условий для успешной реализации детьми своих способностей и потенциала личности.

#### Задачи программы:

- формирование представление об проектном обучении как ведущем способе учебной деятельности;
- обучение специальным знаниям, необходимым для проведения самостоятельных исследований;
- формирование коммуникативных навыков (партнерское общение);
- формирование навыков работы с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование);
- формирование умения оценивать свои возможности, осознавать свои интересы и делать осознанный выбор;
- развитие познавательные потребности и способности, креативность.

### Содержание программы

#### Учебно - тематическое планирование 3 класс (34 часа)

№	Раздел	Тема	Количество часов
1.	<b>Проект? Проект! Научные исследования и наша жизнь.</b>	Беседа о роли научных исследований в нашей жизни. задание "Посмотри на мир чужими глазами".	2
2.	<b>Как выбрать тему проекта? Обсуждение и выбор тем исследования.</b>	Беседа "Что мне интересно?" Обсуждение выбранной темы для исследования. Памятка "Как выбрать тему?" Подготовка проекта "Я - путешественник".	1 5 <b>6</b>
3.	<b>Как выбрать друга по общему интересу? Группы по интересам.</b>	Задания на выявление общих интересов. Групповая работа.	1
4.	<b>Какими могут быть проекты?</b>	Знакомство с видами проектов. Работа в группах. Проект. "Я - путешественник".	1 5 <b>6</b>
5.	<b>Формулирование цели, задач</b>	Постановка цели исследования по выбранной теме. Определение задач для	2 1



	<b>исследования, гипотез.</b>	достижения поставленной цели. Выдвижение гипотез. Проектная деятельность. "Я - путешественник".	1 4
6.	<b>Планирование работы.</b>	Составление плана работы над проектом. "Великие имена в науке". Игра "По местам".	2 2
7.	<b>Знакомство с методами и предметами исследования. Эксперимент познания в действии.</b>	Знакомство с методами и предметами исследования. Определение предмета исследования в своём проекте. "Великие имена в науке". Эксперимент как форма познания мира. Проектная деятельность. "Великие имена в науке".	2 1 1 4
8.	<b>Обучение анкетированию, социальному опросу, интервьюированию.</b>	Составление анкет, опросов. Проведение интервью в группах. Проектная деятельность. "Великие имена в науке".	1 2 3
9.	<b>Работа в библиотеке с каталогами. Отбор и составление списка литературы по теме исследования.</b>	Экскурсия в библиотеку. Выбор необходимой литературы по теме проектов. "Великие имена в литературе".	1 2 3
10.	<b>Анализ прочитанной литературы.</b>	Чтение и выбор необходимых частей текста для проекта. "Великие имена в литературе". Правильная запись литературы, используемой в проекте. "Великие имена в литературе".	2 2 4
11.	<b>Исследование объектов.</b>	Практическое занятие, направленное на исследование объектов в проектах учащихся. Проектная деятельность "Великие имена в литературе".	2 2 4

12.	<b>Основные логические операции. Учимся оценивать идеи, выделять главное и второстепенное.</b>	Мыслительный эксперимент. "Кто такие меценаты России?" Составить рассказ по готовой концовке.	1 1 <b>2</b>
13.	<b>Анализ и синтез. Суждения, умозаключения, выводы.</b>	Игра "Найди ошибки художника". Практическое задание, направленное на развитие анализировать свои действия и делать выводы. Проект. "Что мы знаем о полководцах?"	1 2 4 <b>7</b>
14.	<b>Как сделать сообщение о результатах исследования.</b>	Составление плана работы. Требования к сообщению. Проект. "Что мы знаем о полководцах?"	1 4 <b>5</b>
15.	<b>Оформление работы.</b>	Выполнение рисунков, поделок. Проект. "Что мы знаем о полководцах?" Проектная деятельность. "Что мы знаем о полководцах?"	1 2 <b>3</b>
16.	<b>Работа в компьютерном классе. Оформление презентации.</b>	Работа на компьютере - создание презентации. Проекты. "Космос". "Как выглядит орбита планеты". "Дорогой Гагарина". "Дорогой Папанина".	1 4 <b>5</b>
17.	<b>Мини конференции по итогам собственных исследований.</b>	Подготовка публичного выступления. Как подготовиться к защите. Проекты. "Космос". "Как выглядит орбита планеты". "Дорогой Гагарина". "Дорогой Папанина".	5 2 <b>7</b>
18.	<b>Анализ исследовательской деятельности.</b>	Защита исследования. Анализ своей проектной деятельности.	4
		Итого:	72

## Содержание программы

Содержание данной программы согласовано с содержанием программ по психологии, педагогике, риторике, информатике, окружающего мира. Логика построения программы обусловлена системой проектной работы по овладению учащимися основами проектной деятельности: от осмысления сути данной деятельности, от истоков научной мысли и теории, от творческой и уникальной деятельности выдающихся ученых – к изучению составных частей проектной деятельности. Необходимо, чтобы занятия курса побуждали к активной мыслительной деятельности, учили наблюдать, понимать, осмысливать причинно-следственные связи между деятельностью человека и наукой, тем самым вырабатывать собственное отношение к окружающему миру, создавать и реализовывать свои замыслы.

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям.

Проект - это целенаправленное, фиксированное во времени, управляемое педагогом и выполняемое учеником изменение учебной, приближенной к жизненной ситуации с целью формирования у школьника ключевых компетентностей.

Особенностью подхода к работе над проектами является двухкомпонентная организация проектной деятельности: работа над темой и работа над проектами.

**Компонент 1. Работа над темой. (Узнаём.)** Дети собирают сведения по какому-либо направлению изучения темы. По завершении обмениваются найденными знаниями.

**Компонент 2. Работа над проектами. (Делаем.)** Дети работают над разными проектами (поделки, мероприятия, исследования), имеющими какое-либо отношение к теме.

По завершении представляют готовые проекты.

Работа над проектом предваряется необходимым этапом — работой над темой, в процессе которой детям предлагается собирать самую разную информацию по общей теме. При этом учащиеся сами выбирают, что именно они хотели бы узнать в рамках данной темы. При дальнейшей работе над проектами составленная общая энциклопедия или картотека может служить одним из основных источников информации по теме.

### **Предлагаемый порядок действий:**

1. Знакомство класса с темой.
2. Выбор подтем (областей знания).
3. Сбор информации.
4. Выбор проектов.
5. Работа над проектами.
6. Презентация проектов.

### **Выбор темы**

Учитель выбирает общую тему или организует ее выбор учениками. Критерием выбора темы может быть желание реализовать какой-либо проект, связанный по сюжету с какой-либо темой.

При выборе подтемы учитель не только предлагает большое число подтем, но и подсказывает ученикам, как они могут сами их сформулировать.

Тема и совокупность выбранных детьми подтем задают структуру будущих информационных проектов –энциклопедий и картотек. Эту структуру в виде схемы учитель изображает на доске в процессе выбора подтем, чтобы дети наблюдали, как происходит систематизация знаний в любой области. Среди всевозможных подтем бывают типовые подтемы: географический аспект, исторический аспект, культурный аспект.

### **Сбор сведений**

Обучающиеся, обращаясь к различным источникам информации, собирают интересующие их сведения, фиксируют их и готовят к использованию в проектах. Основные виды представления информации – это записи, рисунки, вырезки или ксерокопии текстов и изображений. Кроме того, можно собирать информацию и на носителях, требующих для воспроизведения наличия того или иного устройства (аудио\_ и видеозаписи, дискеты, компакт диски и т.д.). Во время работы над темой дети учатся находить интересующую их информацию, систематизированно хранить и использовать ее. Основная задача учителя на этапе сбора сведений по теме – это направлять деятельность детей на самостоятельный поиск информации. В качестве источников информации могут выступать: отдельные предметы (книги, классные библиотеки, фильмы); организации (музеи, библиотеки, научные институты, предприятия); мероприятия (экскурсии); отдельные люди (родители, специалисты, учителя старших классов). Завершается сбор сведений размещением всей найденной информации в одном информационном проекте – в картотеке или в тематической энциклопедии. Особая роль информационного проекта связана с возможностью хранения с его помощью всего объема информации, собранной детьми, и, следовательно, с сохранением работы каждого ребенка по поиску. Кроме того, взрослые могут помочь детям получить информацию из Интернета.

### **Выбор проектов**

После того как собраны сведения по большей части подтем, учитель констатирует этот факт, напоминает запоздавшим о необходимости поторопиться и обсуждает с детьми, какие проекты (поделки, исследования и мероприятия) возможны по итогам изучения темы.

### **Реализация проектов**

Творческими работами могут быть, например: рисунок, открытка, поделка, скульптура, игрушка, макет, рассказ, считалка, загадка, картотеки, книги, концерт, спектакль, викторина, КВНы, устные журналы (аналоги телепередач).газета, книга, модель, костюм, фотоальбом, оформление стендов, выставок, доклад, конференция, электронная презентация, праздник, показы моделей одежды и т.д.

Обучающиеся сами выбирают тему, которая им интересна, или предлагают свою тему. Напоминаем, что эта работа выполняется добровольно. Учитель не принуждает детей, он должен иметь в виду, что ребята, которые не участвуют в этом проекте, могут принять участие в следующем.

При выполнении проекта используется рабочая тетрадь, в которой фиксируются все этапы работы над проектом. Удачные находки во время работы над проектом желательно сделать достоянием всего класса, это может повысить интерес и привлечь к работе над проектом других ребят

### **Презентация проекта**

Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка ощущение гордости за полученный результат. После завершения работы над проектом детям нужно предоставить возможность рассказать о своей работе, показать то, что у них получилось, и услышать похвалу в свой адрес. Хорошо, если на представлении результатов проекта будут присутствовать не только другие дети, но и родители. Занятия проводятся в виде игр, практических упражнений.

Результат проектной деятельности– лично или общественно значимый продукт: изделие, информация (доклад, сообщение), комплексная работа, социальная помощь.

Проекты по содержанию могут быть технологические, информационные, ролевые, комбинированные. В последнем случае учащиеся готовят информационное сообщение и иллюстрируют его изготовленными ими макетами или моделями объектов. По форме проекты

могут быть индивидуальные, групповые (по 4–6 человек) и коллективные (классные). По продолжительности проекты бывают краткосрочные и долгосрочные. Разница заключается в объеме выполненной работы и степени самостоятельности учащихся. Чем меньше дети, тем больше требуется помощь взрослых в поиске информации и оформлении проекта. В качестве проектных заданий предлагаются конструкторско-технологические, а также художественно-конструкторские задачи, включающие и решение соответствующих практико-технологических вопросов; задания, связанные с историей создания материальной культуры человечества.

### **Место «Проектной деятельности» в учебном плане**

Программа «Проектной деятельности» создана на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 72 часа – в 3 классах внеаудиторной занятости.

### **Формы организации учебного процесса**

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, в музеях различного типа, библиотеках, на пришкольном участке, проектная деятельность включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д.

Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

### **Основные методы и технологии**

Методы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, мини-конференция, консультация.

Методы контроля: консультация, доклад, защита исследовательских работ, выступление, выставка, презентация, мини-конференция, научно-исследовательская конференция, участие в конкурсах исследовательских работ.

#### **Технологии, методики:**

- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- моделирующая деятельность;
- поисковая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

#### **Межпредметные связи на занятиях по проектной деятельности:**

- с уроками русского языка: запись отдельных выражений, предложений, абзацев из текстов изучаемых произведений;
- с уроками изобразительного искусства: оформление творческих работ, участие в выставках рисунков при защите проектов;
- с уроками труда: изготовление различных элементов по темам проектов.
- с уроками окружающего мира.

### Учебно-тематическое планирование

Предмет	«Проектно - исследовательская деятельность»
Класс	3 "в"
Количество часов всего	72
Количество часов в неделю	2
Плановых контрольных уроков	-
зачётов	-
тестов	-
Административных контрольных уроков	-
Планирование составлено на основе	Программы внеурочной деятельности Н. П. Кузнецовой, Е. М. Петровой, Л. Н. Новиковой, Н. А. Костенко, Е. Н. Бурыловой, Москва
Учебник	
Дополнительная литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Громько Ю.В. Понятие и проект в теории развивающего образования В. В. Давыдова 2012.</li> <li>2. Новикова Т. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности. //Народное образование, 2012.</li> <li>3. Планируемые результаты Пахомова Н. Ю. Учебные проекты: его возможности. 2012.</li> <li>4. Экспериментальные площадки в московском образовании. Сб. статей № 2. — М.: МИПКРО, 2011.</li> <li>5. <a href="http://schools.keldysh.ru/labmro">http://schools.keldysh.ru/labmro</a> — Методический сайт лаборатории методики и информационной поддержки развития образования МИОО.</li> <li>6. <a href="http://www.issl.dnttm.ru">www.issl.dnttm.ru</a> — сайт журнала «Исследовательская работа школьника». Публикуются основные материалы проекта, избранные тексты.</li> <li>7. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. Издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2011.</li> <li>8. Савенков А.И. Я – исследователь. Рабочая тетрадь для младших школьников. Издательство дом «Фёдоров». 2011.</li> <li>9. М.В. Дубова Организация проектной деятельности младших школьников.</li> </ol>

	<p>Практическое пособие для учителей начальных классов. - М. БАЛЛАС,2011.</p> <p>10. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.</p> <p>11. А.В.Горячев, Н.И. Иглина "Всё узнаю, всё смогу".Тетрадь для детей и взрослых по освоению проектной технологии в начальной школе.- М. БАЛЛАС,2011.</p>
--	--

**Тематическое планирование «Проектно - исследовательская деятельность»**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тип урока</b>	<b>Требования к уровню подготовки</b>	<b>УУД</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Дата</b>
1.	<b>Проект? Проект! Научные исследования и наша жизнь.</b>	Беседа о роли научных исследований в нашей жизни. Задание "Посмотри на мир чужими глазами".	2	комбинированный	<b>Научится:</b> - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - красиво оформлять найденный материал; - объективно оценивать свою работу; - получать информацию из общения со взрослыми людьми.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i> , приводя аргументы. <b>Личностные:</b> формирование личного отношения к окружающему миру.	Беседа	
2.	<b>Как выбрать тему проекта? Обсуждение и</b>	Беседа "Что мне интересно?"	1	комбинированный	<b>Получит возможность:</b> развивать творческие способности, актёрское	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после	Беседа	



	<b>выбор тем исследования.</b>	Обсуждение выбранной темы для исследования.			<p>мастерство, выразительность речи, умение громко говорить со сцены, учить держаться на сцене раскрепощено. Воспитывать стремление к победе, дружелюбие, взаимовыручку. Научится использовать навыки совместной деятельности.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>	<p>предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> сотрудничество со взрослыми и сверстниками.</p>		
3.	<b>Как выбрать тему проекта? Обсуждение и выбор тем исследования.</b>	Памятка "Как выбрать тему?" Подготовка проекта "Я - путешественник".	5	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b></p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать</p>	Беседа, практическая работа	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p>новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека.</p>		
4.	<b>Как выбрать друга по общему интересу? Группы по интересам.</b>	Задания на выявление общих интересов. Групповая работа.	1	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> развивать творческие способности, актёрское мастерство, выразительность речи, умение громко говорить со сцены, учить держаться на сцене раскрепощено. Воспитывать стремление к победе,</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно</p>	Беседа, практическая работа	

					<p>дружелюбие, взаимовыручку.</p> <p>Научится использовать навыки совместной деятельности.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>	<p><i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> Опыт участия в социально значимом труде.</p>		
5.	<b>Какими могут быть проекты?</b>	Знакомство с видами проектов. Работа в группах. Проект. "Я - путешественник".	1	комбинированный	<p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p>	Беседа, практическая работа	

						<p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> Принятие социальной роли обучающегося.</p>		
б.	Какими могут быть проекты?	Проект. "Я - путешественник".	5	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> развивать творческие способности, актёрское мастерство, выразительность речи, умение громко говорить со сцены, учить держаться на сцене раскрепощено. Воспитывать стремление к победе, дружелюбие, взаимовыручку. Научится использовать навыки совместной деятельности.</p> <p><b>Научится:</b> - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - красиво оформлять найденный материал;</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих</p>	Беседа, практическая работа	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>	<p>учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Понимание единства и разнообразия природы, культуры</p>		
7.	<b>Формулирование цели, задач исследования, гипотез.</b>	Постановка цели исследования по выбранной теме. Определение задач для достижения поставленной цели.	2	комбинированный	<p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b></p>	Беседа, практическая работа	

						Понимание единства и разнообразия природы, культуры.		
8.	<b>Формулирование цели, задач исследования, гипотез.</b>	Выдвижение гипотез. Проектная деятельность. "Я - путешественник".	2	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Учить работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Сформированность чувства доброжелательности, эмоционально-</p>	Беседа, практическая работа	

						нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
9.	<b>Планирование работы.</b>	Составление плана работы над проектом. "Великие имена в науке". Игра "По местам".	1	комбинированный	<p><b>Знать:</b> Л. М. Ломоносов, Мичурин, Менделеев, Циолковский, Королёв.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> сформированность уважительного</p>	Беседа, практическая работа	

						отношения к другому человеку, его мнению, традициям.		
10.	<b>Планирование работы.</b>	Составление плана работы над проектом. "Великие имена в науке". Игра "По местам".	1	комбинированный	<p><b>Знать:</b> Л. М. Ломоносов, Мичурин, Менделеев, Циолковский, Королёв.</p> <p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - систематизировать найденный материал; - красиво оформлять найденный материал; - объективно оценивать свою работу.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> сформированность доброжелательного отношения к окружающим.</p>	Беседа, практическая работа	



11.	<b>Знакомство с методами и предметами исследования. Эксперимент познания в действии.</b>	Знакомство с методами и предметами исследования.	2	комбинированный	<p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Социальная активность, освоение социальных норм.</p>	Беседа, практическая работа
12.	<b>Знакомство с методами и предметами исследования.</b>	Определение предмета исследования в своём проекте.	1	комбинированный	<p><b>Знать:</b> Л. М. Ломоносов, Мичурин, Менделеев, Циолковский, Королёв.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и,</p>	Беседа, практическая работа

	<b>Эксперимент познания в действии.</b>	"Великие имена в науке".			<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p>при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Способность к участию в решении школьных проблем с учетом возрастных особенностей и компетенций.</p>		
13.	<b>Знакомство с методами и предметами исследования.</b>	Эксперимент как форма познания мира.	1	комбинированный	<p><b>Знать:</b> Л. М. Ломоносов, Мичурин, Менделеев, Циолковский, Королёв.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение, работая по плану, сверять свои действия с целью и,</p>	Беседа, практическая работа	

	<b>Эксперимент познания в действии.</b>	Проектная деятельность. "Великие имена в науке".			<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - систематизировать найденный материал; - красиво оформлять найденный материал; - объективно оценивать свою работу.</p>	<p>при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> сформированность ответственности за свои поступки.</p>		
14.	<b>Обучение анкетированию, социальному опросу, интервьюированию.</b>	Составление анкет, опросов.	1	комбинированный	<p><b>Научится:</b> - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - красиво оформлять найденный материал; - объективно оценивать свою работу;</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний:</p>	Беседа, практическая работа	

					- получать информацию из общения со взрослыми людьми.	самостоятельно <i>предполагать</i> , какая информация нужна для решения учебной задачи. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b> Освоение норм и правил поведения в школьной жизни и социуме		
15.	<b>Обучение анкетированию, социальному опросу, интервьюированию.</b>	Проведение интервью в группах. Проектная деятельность. "Великие имена в науке".	2	комбинированный	<b>Знать:</b> Л. М. Ломоносов, Мичурин, Менделеев, Циолковский, Королёв. <b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом. <b>Научится:</b>	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. <b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i> , какая информация нужна	Беседа, практическая работа	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p>для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Освоение моральных норм в отношении старшего поколения, сверстников.</p>		
16.	<b>Работа в библиотеке с каталогами. Отбор и составление списка литературы по теме исследования.</b>	Экскурсия в библиотеку.	1	комбинированный	<p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p>	Беседа, практическая работа	

						<p>умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Социальная активность, освоение социальных норм.</p>		
17.	<p><b>Работа в библиотеке с каталогами. Отбор и составление списка литературы по теме исследования.</b></p>	<p>Выбор необходимой литературы по теме проектов. "Великие имена в литературе".</p>	2	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, А. П. Чехов, В. В. Маяковский.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и</p>	Беседа, практическая работа	

						<p>пытаться её обосновать, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> Понимание единства и разнообразия природы, культуры.</p>		
18.	<b>Анализ прочитанной литературы.</b>	Чтение и выбор необходимых частей текста для проекта. "Великие имена в литературе".	2	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, А. П. Чехов, В. В. Маяковский.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> Опыт участия в социально значимом труде.</p>	Беседа, практическая работа	

19.	<b>Анализ прочитанной литературы.</b>	Чтение и выбор необходимых частей текста для проекта. "Великие имена в литературе".	2	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, А. П. Чехов, В. В. Маяковский.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> Социально ориентированный взгляд на мир в его разнообразии и органичном единстве природы, культуры.</p>	Беседа, практическая работа
20.	<b>Исследование объектов.</b>	Практическое занятие, направленное на исследование объектов в	2	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p>	Беседа, практическая индивидуальная работа



		проектах учащихся.			Научится работать во взаимодействии друг с другом.	<p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> Понимание единства и разнообразия природы, культуры.</p>		
21.	<b>Исследование объектов.</b>	Проектная деятельность "Великие имена в литературе".	2	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации;</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p>	Беседа, практическая работа	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> сформированность чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>		
23.	<b>Основные логические операции. Учимся оценивать идеи, выделять главное и второстепенное.</b>	Мыслительный эксперимент. "Кто такие меценаты России?"	1	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p>	Беседа, практическая работа	

						<p><b>Коммуникативные:</b>  умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b>  сформированность доброжелательного отношения к окружающим.</p>		
24.	<p><b>Основные логические операции. Учимся оценивать идеи, выделять главное и второстепенное.</b></p>	<p>Составить рассказ по готовой концовке.</p>	1	<p>комбинированный</p>	<p><b>Получит возможность:</b>  расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p>	<p><b>Регулятивные:</b>  умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b>  умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с</p>	<p>Беседа, практическая работа</p>	

						учётom своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b> Понимание единства и разнообразия природы, культуры.		
25.	<b>Анализ и синтез. Суждения, умозаключения, выводы.</b>	Игра "Найди ошибки художника".	1	комбинированный	<b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b>	Беседа, практическая работа	

						социальная активность, освоение социальных норм.		
26.	<b>Анализ и синтез. Суждения, умозаключения, выводы.</b>	Практическое задание, направленное на развитие анализировать свои действия и делать выводы. Проект. "Что мы знаем о полководцах?"	6	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. Суворов, М. Кутузов, Г. Жуков.</p> <p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> понимание единства и разнообразия природы, культуры. Сформированность чувства доброжелательности, эмоционально-</p>	Беседа, практическая работа	

						нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
27.	<b>Как сделать сообщение о результатах исследования.</b>	Составление плана работы. Требования к сообщению. Проект. "Что мы знаем о полководцах?"	5	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. Суворов, М. Кутузов, Г. Жуков.</p> <p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распределять задания в группе;</li> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b> понимание единства и разнообразия природы, культуры.</p>	Беседа, практическая работа	

						Сформированность чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.		
28.	<b>Оформление работы.</b>	Выполнение рисунков, поделок. Проект. "Что мы знаем о полководцах?"	1	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. Суворов, М. Кутузов, Г. Жуков. - из каких источников можно взять материал по данной теме. Расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира, привлечь внимание к изучению своего исторического прошлого. Воспитывать уважение к старшим. Учить работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации;</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b></p>	Беседа, практическая работа	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	сформированность доброжелательного отношения к окружающим.		
29.	<b>Оформление работы.</b>	Проектная деятельность. "Что мы знаем о полководцах?"	2	комбинированный	<p><b>Знать:</b> А. Суворов, М. Кутузов, Г. Жуков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из каких источников можно взять материал по данной теме.</li> </ul> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- передавать свои знания другим.</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему.</p> <p><b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p><b>Личностные:</b></p>	Беседа, практическая работа	



						Понимание единства и разнообразия природы, культуры.		
30.	<b>Работа в компьютерном классе. Оформление презентации.</b>	Работа на компьютере - создание презентации. Проекты. "Космос". "Как выглядит орбита планеты". "Дорогой Гагарина". "Дорогой Папанина".	1	комбинированный	<b>Знать:</b> Гагарин, Папанин. <b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира, привлечь внимание к изучению своего исторического прошлого. Воспитывать уважение к старшим. Учить работать во взаимодействии друг с другом. <b>Научиться:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - систематизировать найденный материал; - красиво оформлять найденный материал; - объективно оценивать свою работу.	<b>Регулятивные:</b> умение совместно с учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b> опыт участия в социально значимом труде.	Беседа, практическая работа	
31.	<b>Работа в компьютерном</b>	Работа на компьютере -	4	комбинированный	<b>Знать:</b> Гагарин, Папанин.	<b>Регулятивные:</b> умение совместно с	Беседа.	

	<p><b>классе.</b> <b>Оформление презентации.</b></p>	<p>создание презентации. Проекты. "Космос". "Как выглядит орбита планеты". "Дорогой Гагарина". "Дорогой Папанина".</p>			<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p>	<p>учителем обнаруживать и формулировать учебную проблему. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b> опыт участия в социально значимом труде.</p>	<p>Практическая работа</p>
32.	<p><b>Мини конференции по итогам собственных исследований.</b></p>	<p>Подготовка публичного выступления. Как подготовиться к защите. Проекты. "Космос". "Как выглядит орбита планеты".</p>	5	комбинированный	<p><b>Знать:</b> Гагарин, Папанин. <b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания:</p>	

		"Дорогой Гагарина". "Дорогой Папанина".			другом. <b>Научится:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации; - отбирать нужный материал по теме; - систематизировать найденный материал; - красиво оформлять найденный материал; - объективно оценивать свою работу.	<i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b> умение доносить свою позицию до других: <i>оформлять</i> свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. <b>Личностные:</b> освоение моральных норм в отношении старшего поколения, сверстников.		
33.	<b>Мини конференции по итогам собственных исследований.</b>	Подготовка публичного выступления. Как подготовиться к защите. Проекты. "Космос". "Как выглядит орбита планеты". "Дорогой Гагарина". "Дорогой Папанина".	2	комбинированный	<b>Знать:</b> Гагарин, Папанин. <b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. научить работать во взаимодействии друг с другом. <b>Научится:</b> - распределять задания в группе; - работать с различными источниками информации;	<b>Регулятивные:</b> умение самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. <b>Познавательные:</b> умение добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах. <b>Коммуникативные:</b>	Беседа, практическая работа	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- систематизировать найденный материал;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу.</li> </ul>	<p>умение доносить свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её <i>обосновать</i>, приводя аргументы.</p> <p><b>Личностные:</b> сформированность ответственности за свои поступки.</p>		
34.	<b>Анализ исследовательской деятельности.</b>	Защита исследования. Анализ своей проектной деятельности.	4	комбинированный	<p><b>Получит возможность:</b> расширять и обобщать знания, полученные на уроках окружающего мира. Научится работать во взаимодействии друг с другом.</p> <p><b>Научится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различными источниками информации;</li> <li>- отбирать нужный материал по теме;</li> <li>- красиво оформлять найденный материал;</li> <li>- объективно оценивать свою работу;</li> <li>- получать информацию из общения со взрослыми людьми.</li> </ul>		Беседа, практическая работа	

**Личностные, метапредметные и предметные результаты  
освоения курса «Проектно - исследовательская деятельность»  
Предметные УУД**

Освоения учащимися содержания программы по формированию умения проектировать свою деятельности являются следующие умения:

- Использовать средства Интернет для нахождения графических иллюстраций, аудио объектов;
- Создавать рисунки в графическом редакторе;
- Пользоваться цифровым фотоаппаратом и видеокамерой;
- Использовать сканер, микрофон и принтер для ввода и вывода информации.

**Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:**

<b>Первый уровень результатов (1 класс)</b>	<b>Второй уровень результатов(2-3 класс)</b>	<b>Третий уровень результатов (4 класс)</b>
Предполагает приобретение первоклассниками новых знаний, опыта решения проектных задач по различным направлениям. Результат выражается в понимании детьми сути проектной деятельности, умении поэтапно решать проектные задачи.	Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к образованию и самообразованию. Результат проявляется в активном использовании школьниками метода проектов, самостоятельном выборе тем (подтем) проекта, приобретении опыта самостоятельного поиска, систематизации и оформлении интересующей информации.	Предполагает получение школьниками самостоятельного социального опыта. Проявляется в участии школьников в реализации социальных проектов по самостоятельно выбранному направлению. Итоги реализации программы могут быть представлены через презентации проектов, участие в конкурсах и олимпиадах по разным направлениям, выставки, конференции, фестивали, чемпионаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию умения проектировать свою деятельность являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные УУД**

Освоения обучающимися содержания программы по формированию умения проектировать свою деятельность являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Учащиеся научатся:**

- осознавать свою принадлежность народу, испытывать чувство уважения к народным художественным традициям России;
- выражать эмоционально ценностное отношение к произведениям искусства, к народному творчеству;
- различать произведения декоративно прикладного искусства и знать о роли этого искусства в жизни людей.
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), соотносить их с общепринятыми нормами и ценностями; оценивать (поступки) в предложенных ситуациях, отмечать конкретные поступки, которые можно характеризовать как хорошие или плохие;
- описывать свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений искусства, изделий декоративно-прикладного характера, уважительно относиться к результатам труда мастеров;
- принимать другие мнения и высказывания, уважительно относиться к ним;
- опираясь на освоенные изобразительные и конструкторско-технологические знания и умения, делать выбор способов реализации предложенного или собственного замысла.

### **Метапредметные УУД**

Освоения учащимися содержания программы по формированию умения проектировать свою деятельность являются следующие умения:

- Умение осмысливать задачу, для решения которой недостаточно знаний.
- Умение отвечать на вопрос: чему нужно научиться для решения поставленной задачи?
- Умение самостоятельно генерировать идеи, т.е. изобретать способ действия, привлекая знания из различных областей
- Умение самостоятельно находить недостающую информацию в информационном поле
- Умение находить несколько вариантов решения проблемы
- Умение устанавливать причинно-следственные связи
- Умение находить и исправлять ошибки в работе других участников группы
- Умения и навыки работы в сотрудничестве:
- Навыки взаимопомощи в группе в решении общих задач
- Умение выдвигать гипотезы

### **Регулятивные УУД**

- самостоятельно формулировать цель урока после предварительного обсуждения;
- уметь с помощью учителя анализировать предложенное задание, отделять известное и неизвестное;
- уметь совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему;
- под контролем учителя выполнять пробные поисковые действия (упражнения) для выявления оптимального решения проблемы (задачи);
- выполнять задание по составленному под контролем учителя плану, сверять свои действия с ним;
- осуществлять текущий и точности выполнения технологических операций (с помощью простых и сложных по конфигурации шаблонов, чертёжных инструментов), итоговый контроль общего качества выполненного изделия, задания; проверять модели в действии, вносить необходимые конструктивные доработки (средством формирования этих действий служит технология продуктивной художественно-творческой деятельности);

- в диалоге с учителем учиться выработать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев (средством формирования этих действий служит технология оценки учебных успехов).
- организовывать самостоятельную творческую деятельность (изобразительную, декоративную и конструктивную);
- выдвигать идеи проекта, ставить цели и задачи;
- решать творческие задачи, используя известные средства.
- анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы.

### **Познавательные УУД**

- искать и отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации в учебнике (текст, иллюстрация, схема, чертёж, инструкционная карта), энциклопедиях, справочниках, Интернете;
- добывать новые знания в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов учебника, выполнения пробных поисковых упражнений;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и классифицировать факты и явления; определять причинно-следственные связи изучаемых явлений, событий;
- делать выводы на основе обобщения полученных знаний;
- преобразовывать информацию: представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы (в информационных проектах).
- использовать при выполнении декоративных работ выразительные средства (цвет, линию, объём, пятно, пропорции т.д.), для создания орнаментальных композиций — компьютерную графику;
- понимать и использовать выразительные возможности художественных материалов;
- уметь подбирать информационный, иллюстративный материал, используя сайты в Интернете, посвящённые творчеству народных мастеров.

### **Коммуникативные УУД**

- донести свою позицию до других: оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
- донести свою позицию до других: высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы;
- слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения (средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог));
- уметь сотрудничать, выполняя различные роли в группе, в совместном решении проблемы (задачи);
- уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться (средством формирования этих действий служит работа в малых группах).

### **Оборудование и кадровое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по программе «Проектно - исследовательская деятельность» необходимы следующие принадлежности:

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиа проектор;
- набор ЦОР по проектной технологии.



## Литература

1. Громько Ю.В. Понятие и проект в теории развивающего образования В. В. Давыдова 2012.
2. Новикова Т. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности. //Народное образование, 2012.
3. Планируемые результаты Пахомова Н. Ю. Учебные проекты: его возможности. 2012.
4. Экспериментальные площадки в московском образовании. Сб. статей № 2. — М.: МИПКРО, 2011.
5. <http://schools.keldysh.ru/labmro> — Методический сайт лаборатории методики и информационной поддержки развития образования МИОО.
6. [www.isssl.dnttm.ru](http://www.isssl.dnttm.ru) — сайт журнала «Исследовательская работа школьника». Публикуются основные материалы проекта, избранные тексты.
7. Савенков А.И. Методика исследовательского обучения младших школьников. Издательство «Учебная литература», дом «Фёдоров», 2011.
8. Савенков А.И. Я – исследователь. Рабочая тетрадь для младших школьников. Издательство дом «Фёдоров». 2011.
9. М.В. Дубова Организация проектной деятельности младших школьников. Практическое пособие для учителей начальных классов. - М. БАЛЛАС,2011.
10. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.
11. А.В.Горячев, Н.И. Иглина "Всё узнаю, всё смогу".Тетрадь для детей и взрослых по освоению проектной технологии в начальной школе.- М. БАЛЛАС,2011.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
О.В.Шкопкин  
Приказ № 135 «30» августа 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Психолого-педагогический класс»  
социально-гуманитарной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор или составитель:

педагог дополнительного образования

Менгерт Ольга Сергеевна

Курагино

2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Психолого-педагогический класс» имеет социально-гуманитарную направленность и разработана для обучающихся 9-11 классов 15-18 лет. Программа направлена на выявление и формирование устойчивого интереса к профессии, основных умений и навыков, компетенций необходимых для осуществления психолого-педагогической деятельности.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06,

Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза А.А. Петряева и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях социально-гуманитарной направленности и спецификой работы учреждения.

### **Актуальность программы**

Разработка данной программы вызвана изменениями, происходящими в стране: запросами на предпрофессиональное педагогическое образование и организационными формами и методами обучения.

Профессиональное самоопределение – это процесс формирования отношения личности к себе как субъекту будущей профессиональной деятельности, что в перспективе поможет человеку адаптироваться к жизни. Спектр педагогической деятельности сегодня очень широк – это и учитель, как в общеобразовательной школе, так и педагог в системе дополнительного образования, и управленец-менеджер, и педагог-воспитатель, и психолог, и преподаватель техникума или вуза. Именно поэтому выбор в пользу психолого-педагогической деятельности должен

быть высоко мотивирован. Сегодня острой проблемой становится обучение будущего педагога в соответствии с новой парадигмой образования, требующей нового учителя, к которому предъявляются новые требования. Программа психолого-педагогического класса поможет понять обучающимся профессию и какие требования предъявляются к современному педагогу обществом.

Идея программы заключается в том, что основные компоненты педагогической деятельности (коммуникация, кооперация, критическое мышление, саморазвитие, самообразование, здоровьесбережение, креативность и творчество) востребованы во многих сферах жизни современного человека. Осваивая и совершенствуя эти сферы еще на школьном этапе, будущий абитуриент развивает свой личностный ресурс, который поможет сделать осознанный выбор будущей профессии.

**Цель программы** - выявление и формирование устойчивого интереса к профессии, основных умений и навыков, компетенций необходимых для осуществления психолого-педагогической деятельности.

#### **Задачи:**

- сформировать системы начальных знаний в области психологии и педагогики, представлений о содержании психолого-педагогической деятельности;
- развивать умения реализации проектной и исследовательской деятельности;
- сформировать первичный опыт психолого-педагогической деятельности через включение обучающихся в педагогически ориентированные виды учебной и творческой деятельности;
- развивать опыт индивидуальной и коллективной социально-значимой деятельности, развитие коммуникативных умений и навыков делового сотрудничества в разновозрастных группах;
- развивать умения рефлексии и самооценки своей деятельности.

#### **Отличительные особенности программы**

Программа предполагает:

- Индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию);
- Возможность проектной и/или исследовательской деятельности;
- Возможность сетевой и/или дистанционной формы реализации программы

Программа основывается на следующих принципах:

- гуманистическая ориентация программы;
- общественная направленность обучения (программа рассчитана на подготовку старшеклассников к жизни в обществе);
- творческий характер деятельности;
- систематичность и последовательность обучения;
- сотрудничество в процессе обучения

Программа содержит 4 модуля:

- учебный модуль,
- модуль профессиональных проб (практики),
- событийный модуль,
- модуль итоговой работы.

#### **Характеристика обучающихся по программе**

По программе могут обучаться дети в возрасте от 15 до 18 лет. Набор в

группу осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость группы от 15 до 20 человек

### **Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы - 1 год. Количество часов в год – 144, в неделю – 4 часа. Обучающимся предоставляется возможность на основе своих интересов и предпочтений выбрать элективные курсы, практики и событийную внеучебную деятельность от 72 до 108 часов в учебном году.

### **Формы и режим занятий по программе**

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 15-20 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы занятий: лекции, практикумы, элективные курсы, реализуемых в форме мастерских, творческих лабораторий и психологических тренингов, практики в форме педагогических проб (освоение деятельности с элементами педагогической профессии), а также внеурочную деятельность (образовательные события, творческие конкурсы и олимпиады).

Программа предусматривает деятельность обучающихся по модулям: «Учебный», «Практики (профессиональные пробы)», «Событийный». Учебный модуль содержит два блока: лекторий и практикум, в каждом из которых обучающийся может выбрать в учебном году один и более курсов. Уровень сложности содержания программы – базовый, что позволяет комплектовать разновозрастные группы обучающихся.

Форма обучения – очная, в том числе, с применением дистанционных образовательных технологий

### **Ожидаемые результаты**

Знать/понять.

- особенности основных профессий, связанных с психолого-педагогической деятельностью, владеть основными понятиями психологической науки, уметь определять место и роль психологии в системе наук, значение психологии для практической деятельности людей.
- основные требования к человеку в профессиях психолого-педагогического профиля.

Уметь:

- рассуждать об основных категориях психики человека, владеть способами анализа своих личностных и профессиональных качеств.
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для применения: теоретических знаний для решения практических задач в сфере самоанализа, саморегуляции, самопроектирования, межличностных коммуникаций.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Предусмотрена входная и итоговая диагностика.

Итоговая аттестация учащихся проводится в виде выпускной работы:

- защита разработанного социального или образовательного проекта,
- подготовка и проведение круглого стола,
- прикладное социологическое исследование и презентация его результатов;

- проектирование и реализация образовательного события.

Способы определения результативности программы: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов анкетирования, продуктов деятельности (эссе, отчетов, проектов), опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (образовательных событиях, педагогических играх и конкурсах, интеллектуальных состязаниях, турнирах, педагогических олимпиадах и т.п.), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и в групповой деятельности и т.п.

### Учебный план

№	Наименование модулей	Аудиторных занятий, час			Сам. работа, час	Форма контроля	Общая трудоемкость, час
		Всего ауд. час	Из них				
			лекции	практик.			
1	Учебный	72	24	48	8	зачет по каждому практикуму	80
2	Практики (профессиональные пробы)	32	0	32	8	подготовка методических материалов по мероприятиям	40
3	Событийный	12	0	12	4	зачет по каждому мероприятию	16
4	Итоговая аттестация	4	0	4	4	Выпускная работа/ индивидуальный проект	8
	ИТОГО	120	24	96	24		144

## **Содержание программы**

**Психология, ее методы и место в системе наук.** Понятие психики, ее основные функции: отражение объективной реальности, регуляция индивидуального поведения и деятельности. Основы знаний о психологических феноменах и психических явлениях.

**Педагогика и педагогические технологии.** Педагог - ключевая фигура образования (учитель, воспитатель, организатор, тьютор и т.п.). Основные функции педагога: обучение, воспитательная деятельность, развивающая деятельность.

### ***Коммуникация.***

Коммуникационная культура. Коммуникационная компетентность. Вербальная и невербальная коммуникация. Особенности вербального и невербального общения; значение жестов и мимики человека; факторы, влияющие на эффективность общения; барьеры в общении и их преодоление; техники эффективного общения.

Открытое общение. Общение в соцсетях. Владение различными способами взаимодействия с людьми; умение контролировать свое поведение.

Эмоции, роль эмоций в жизни человека, техники управления эмоциями, восстановление эмоционального баланса. Осознание своих эмоций и мотивов поведения, а также понимание мотивов, чувств и поведения других людей. Контент 360 градусов для эмоциональной разгрузки.

Психология самопознания. Психологические приемы самопознания и изучения личностного потенциала. Развитие собственных возможностей, в том числе в будущей профессиональной деятельности.

Современные психокоррекционные технологии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Логопедические и психологические комплексы и упражнения.

Инновационные технологии деятельности педагога-психолога, работающего с детьми с особыми потребностями, в том числе с уникальными случаями аутизма, возможностями применения элементов арт-терапии, телесной терапии, БОС-терапии.

***Кооперация.*** Проект, проектирование, социальное проектирование. Современные подходы к проектированию. Объекты деятельности в ходе социального проектирования: социальные явления, социальные отношения, социальная среда, социальные институты. Формы проектов: концепция, модель, программа, план. Принципы проектирования. Связь проектирования с прогнозированием, конструированием и моделированием. Этапы проектирования. Методы проектирования: дающие новые парадоксальные решения, пересмотр поставленных задач, творческие методы. Классификация проектов.

Волонтерство. Понятия «добровольчество» и «гражданская активность», перспективы личностного развития в сфере добровольчества и преимущества участников и организаторов добровольческой деятельности. Виды и направления добровольчества, крупные добровольческие инициативы, изменившие мир. Социальные акции в сфере добровольчества: проектирование и реализация. Исследование социальных потребностей. Изучение целевых групп и направлений благотворительности. Создание волонтерского отряда. Создание и реализация социальной акции.

**Критическое мышление.** Понятие «Критическое мышление», его характеристики. Характеристики навыков мышления: фокусирующие навыки, навыки сбора информации, навыки организации, навыки анализа, навыки генерирования, навыки оценки информации. Приемы работы с информацией в технологии развития критического мышления: навыки извлечения, систематизации, сравнения информации из разных источников.

Понимание как основа успешного обучения. Основные понятия и проблемы, возникающие при получении и воспроизведении разной информации. Моделирование ситуаций непонимания, способов организации качественной коммуникации. Алгоритм действий для понимания разных информационных источников.

**Цифровые, компьютерными и электронными информационные технологии.** Цифровизация образования. Отличия между «цифровизацией» и «информатизацией», цифровая среда, цифровые компетенции. Новые требования к современному педагогу, трансформация педагогических профессий под влиянием цифровизации. Использование современным педагогом интерактивного и мультимедийного оборудования: интерактивные доски и панели, документ-камера, планшет, система виртуальных опросов, электронных флип-чартов, мобильные устройства, 3D-принтеры, сканеры, средства работы с виртуальной и дополненной реальностью. Арсенал цифровых средств современного педагога. Разработка интерактивных демонстрационных материалов. Проведение интерактивных опросов и голосований. Создание мэшп-ресурсов. Работа с конструкторами интерактивных упражнений, игр, тренажеров.

Риторическая грамотность. Речевой портрет говорящего. Речевые портреты разных людей: политиков, телеведущих и др. Речевой стиль. Правила грамотной речи.

Самопрезентация и первое впечатление. Речь и мимика при формировании первого впечатления; ситуации самопрезентации; техники формирования уверенного поведения и самооценности.

Финансовая грамотность как важный жизненный навык. История денег. Законы рынка, решении экономических задач, предпринимательство.

**Общекультурное развитие.**

Введение в лингвокультурологию. Иностраный язык как средство межкультурной коммуникации. Три уровня лингвокультурологии: знак -языковое значение - культурный смысл. Знание культурного аспекта другой страны. Иностранец как носитель иной культуры. Родство русского и английского языков. Культуры и народы, участвующие в становлении английского языка.

Межкультурные барьеры, межкультурные конфликты. Коммуникативное поведение в различных культурах. Представление о времени и пространстве в разных культурах.

Календарный обрядовый фольклор. Основные обрядовые действия (Масленица, Пасха, Троица и др.), а также фольклорных произведений, сопутствующих каждой дате. Мировоззренческая основа и переосмысление фольклорных произведений.

Основы литературоведческого анализа. Систематизация подходов к анализу литературного текста. Актуализация знаний по теории и истории литературы.



Детские писатели Сибири. История развития детской литературы в Сибири, основные ее этапы. Известные сибирские писатели и произведениями. Художественные тексты, созданные для детей современными сибирскими авторами.

Творчество В.П. Астафьева в двух тематических аспектах: военная и экологическая проза. Образ «малой Родины» в русской литературе второй половины XX-XXI вв. Анализ эпических, лирических произведений.

Современная история Сибири: выселение в Сибирь в 1940-1959-е гг. представителей советских этнических групп (поляков, немцев, латышей и т.д.) и их адаптации в Сибири.

Вопросы этики и морали в современном обществе. Ответственность и условия формирования ответственного поведения. Моральный долг. Особенности морального долга. Моральные обязанности человека. Справедливость. Признаки справедливости. Моральные правила. Эгоизм.

«Разумный эгоист». Отстаивание позиции «за» и «против».

Основы экскурсоведения. Понятие об экскурсии, планирование и разработка экскурсий; организация экскурсий: техника и особенности показа объектов. Методика проведения экскурсии: техника и особенности экскурсионного рассказа. Отличия гида от экскурсовода. Роль экскурсий в обучении (биологии, географии, истории), виды и особенности различных экскурсий, методика и специфика проведения различных экскурсий. Примерный объектно-тематический план и маршрут предполагаемой экскурсии.

### **Экология и здоровье.**

Представление об организме человека, о функциях систем органов. Сравнительный анализ систем органов человека и животного мира. Факторы, влияющие на здоровье человека. Физиологические основы здорового образа жизни. Социальные аспекты здоровья. Методы оценки здоровья. Самооценка здоровья. Оптимальный двигательный режим. Основы рационального питания. Иммуитет, закаливание и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности.

Восстановительные методики поддержания здоровья, выявление фактического уровня собственного физического развития.

Туристические походы как форма активного отдыха. Виды школьных турпоходов, основные этапы организации и проведения похода, опасности походов и требования проведения безопасных путешествий, места проведения школьных походов в окрестностях Красноярска. Туристское походное снаряжение. Мастер-класс по правильному завязыванию и использованию основных туристских узлов.

Основы безопасной жизнедеятельности. Чрезвычайные ситуации: способы выживания и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Экологичный образ жизни: в быту, в природе, в городе. Экономия ресурсов (вода, электричество, продукты питания, бумага, новые и старые вещи), экологичный транспорт. Экологические акции.

### **Креативность.**

Креативность как качество будущего специалиста; особенности креативности; креативность и творчество; креативное мышление; способы выявления и развития креативности.

Понимание искусства. Креативность в рисовании. Рисование как вид художественного творчества. Отличительные особенности рисования от других видов творчества. Определение понятия «Рисунок». Различные методы и подходы к «рисунку». Инструменты художника (средства выразительности в изобразительном искусстве). Креативность в рисовании (особенности композиционного мышления). Этапы творческого процесса в рисовании (этапы создания произведения). Практические упражнения: передача трёхмерной формы на плоскости листа. Светотень; набросок: линия; материальность предмета.

Игропедагогика. Виды учебных игр, игровые технологии. Профессиональная игротека современного педагога. Игра как образовательный процесс и как творчество.

Подготовка и проведение образовательных событий в школе. Типология образовательных событий. Алгоритм и инструменты подготовки классного и школьного события.

Медиа-культура как образовательный ресурс. Информационная медиа-среда, доступность и функциональность. Основные группы оборудования Медиа-студии. Виды медиа-продуктов.

Интерактивные формы взаимодействия, освоение диалоговых коммуникативных форм общения с произведением искусства, восприятие разных уровней идейного содержания художественного произведения, его духовно-нравственного потенциала.

### **Условия реализации программы**

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

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», компьютеры

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

Формы реализации: очная, с использованием дистанционных технологий

### **Список информационных ресурсов**

Для педагогов:

1. Байбородова Л. В. Перспективы допрофессиональной педагогической подготовки школьников в современных условиях / Л. В. Байбородова и др. // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. № 3. С. 3-13.
2. Введение в профессию. Психология. Учебное пособие. СПб: Питер, 2007.
3. Воробьев А. Н. Опросник профессиональных предпочтений: Руководство / А. Н. Воробьев, И. Г. Сенин, В. И. Чирков. 3-е изд. Москва : Изд-во Когито-Центр, 2001. 20 с.
4. Воспитательная деятельность педагога / под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. – М., 2006.

5. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
6. Даутова О. Б. Психолого-педагогические основы выбора профиля обучения : учеб.-метод. пособие для учителей / О. Б. Даутова, Т. В. Менг, Е. В. Пискунова ; под ред. А. П. Тряпицыной. Санкт-Петербург : КАРО, 2006. 112 с.
7. Загвязинский, В.И. Теория обучения: современная интерпретация: учеб. пособие / В.И. Загвязинский. - М., 2006.
8. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004.
9. Канн-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. М., 1987
10. Константинов Н.А., Медынский Е.Н., Шаббаева М.Ф. История педагогики.
11. Концепция профильных психолого-педагогических классов. Министерство просвещения Российской Федерации, 2021, 23 с.
12. Кукушин В., С. Введение в педагогическую деятельность. Ростов-на-Дону, 2002.
13. Левитес, Д.Г. Практика обучения: современные образовательные технологии / Д.Г. Левитес. - М., 1998.
14. Лидере А.Г. Психологический тренинг подростками. М.: Академия, 2001  
Для обучающихся и родителей:

1. Балакирева Э.В. “Старшеклассники в поле профессионального выбора: педагогический профиль” / Учебно-методическое пособие для учителей. - С- П.: КАРО, 2005.
2. Белова С.В. Элективные курсы гуманитарной направленности для различных профилей обучения: учеб.-метод. пособие. - М.: Глобус, 2007.
3. Болдина Е., Ащеулова К. “Педагогические ситуации”. - М.: Школьная пресса, 2000. “Элективные курсы в школе”. - М.: Новая школа, 2004.
4. Научно-практический журнал “Завуч” № 5, 2000. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. - М.: Изд-во центр “Академия”, 2002.
6. Шмидт В.Р. “Классные часы и беседы по профориентации для старшеклассников. 8-11 класс”. - М.: ТЦ Сфера, 2005.

## Приложение 1

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование модуля, раздела модуля	Объем учебной нагрузки, час	Сроки обучения			Аннотация
		Месяц	Кол-во час.	Даты	
Учебный, лекторий	3	Сентябрь	3	7,9	Е.Ю. Дубовик «Введение в психологию» Представления о предмете психологии, ее методах и месте в системе наук, о развитии психики, а также базовых знаний о психологических феноменах и психических явлениях
Учебный, практикум	3		3	14,16	К-1
Учебный, практикум	3		3	21,23	К-1
Событийный	3		3	28,30	Посвящение в профессию, в КГПУ им. В.П. Астафьева
Учебный, лекторий	3	Октябрь	3	5,7	Н.М. Горленко «Понимание как основа успешного обучения» Основные понятия и проблемы, возникающие при получении и воспроизведении разной информации. Моделирование ситуаций непонимания, способов организации качественной коммуникации. По завершению работы каждый обучающийся составит алгоритм действий для понимания разных информационных источников
Учебный, практикум	3		3	12,14	К-2

Учебный, практикум	3		3	19,2 1	К-2
Событийный	3		3	26,2 8	Фестиваль классных часов, в Организации
Учебный, лекторий	3	Ноябрь	3	2,4	П.С. Ломаско «Цифровизация образования глазами педагога» Цифровизация образования. Цифровые, компьютерными и электронными информационные технологии. Отличия между «цифровизацией» и «информатизацией», цифровая среда, цифровые компетенции. Новые требования к современному педагогу, трансформация педагогических профессий под влиянием цифровизации. Использование современным педагогом интерактивного и мультимедийного оборудования. Интерактивные доски и панели. Использование педагогом документ-камеры, системы виртуальных опросов, электронных флип-чартов, мобильных устройств, 3D-принтеров, сканеров, средств работы с виртуальной и дополненной реальностью
Учебный, практикум	3		3	9,11	К-3
Учебный, практикум	3		3	16,1 8	К-3
Событийный	3		3	23,2 5	Интеллектуальные переменки, в Организации
Учебный, лекторий	3	Декабрь	3	30. 10 2,7	Т.Н. Садырина «Творчество В.П. Астафьева в двух тематических аспектах: военная и экологическая проза» Военная проза В.П. Астафьева /автобиографичность, сочетание лиризма с «суровым» реализмом, сюжеты и герои / Экологическая тема в книге «Царь-рыба» и в «Затесях» Н.В. Лебедева «Образ «малой Родины» в русской литературе второй половины XX-XXI вв.» Образ «малой Родины» будет рассмотрен в творчестве таких сибирских писателей, как Б.М. Петров, А.И. Щербаков, Н.В. Гайдук. Дан анализ как эпических, так и лирических произведений названных писателей. Старшеклассники в ходе лекции осваивают технологию инсерт, которая активизирует их интеллектуальную деятельность. Освоенный знаниевый компонент может быть использован ими при подготовке к

					ЕГЭ и ОГЭ
Учебный, практикум	3		3	9,14	Предметный практикум
Учебный, практикум	3		3	16,2 1, 23	Предметный практикум
Событийный	3		3	28,3 0	Рождественские встречи, в КГПУ им. В.П. Астафьева
Учебный, лекторий	3	Январь	3	11,1 3	Е.Л. Зберовская «Невольные сибиряки» Выселении в Сибирь в 1940-1959-е гг. представителей советских этнических групп (поляков, немцев, латышей и т.д.) и их адаптации в Сибири
Учебный, практикум	3		3	18,2 0, 25,2 7	К-4
Учебный, практикум	3	Февраль	3	1,3	К-4
Событийный	3		3	8,10	Школьный флеш-моб, в Организации
Учебный, лекторий	3		3	15,1 7	И.Б. Чмиль «Тайны нашего организма» Представление о нашем организме, о функциях систем органов. Сравнительный анализ систем органов человека и животного мира
Учебный, практикум	3		3	22,2 4	К-5
Учебный, практикум	3	Март	3	1,3	К-5
Учебный, лекторий	3		3	8,10	А.А. Левицкая «Как волонтеры меняют мир и почему добровольческая деятельность – главный тренд современного общества» Понятия «добровольчество» и «гражданская активность», перспективы личностного развития в сфере добровольчества и преимущества участников и организаторов добровольческой деятельности. Виды и направления добровольчества, крупные добровольческие инициативы, изменивших мир
Событийный	3		3	15,1 7	Дни открытых дверей, в КГПУ им. В.П. Астафьева
Учебный, практикум	3	Апрель	3	22, 24, 29 /ма рт	К- 6
Учебный, практикум	3		3	5,7	К-6

Учебный, лекторий	3		3	12,14	Н.Б. Тимофеева «Профориентационная игротека» Настольная игра предполагает живое общение между игроками, а также — это хороший повод собраться с одноклассниками. В нее можно играть с кем угодно, где угодно и когда угодно, в ходе игры игроки примеряют на себя различные роли и тем самым вносят разнообразие в школьную жизнь. Рассматривается на примере настольной профориентационной игры «Прогульщик»
Событийный	3		3	19,21	Марафон профессий, в Организации
Учебный, практикум	3		3	26,28	Предметный практикум
Учебный, практикум	3	Май	3	12,17	Предметный практикум
Событийный	3		3	19,24	Конкурс выпускных работ «Большая педагогическая игра», в КГПУ им. В.П. Астафьева

### Лекции (Резерв)

- Лекция М.А. Битнер «История английского языка: приключение сквозь века»

Родство русский и английский языков. Культуры и народы, участвующие в становлении английского языка. Почему «пишется Манчестер, а читается Ливерпуль»? лингвисты  
Расшифровка лингвистами древних текстов. Как «черная смерть» спасла английский язык?  
Какие шекспировские каламбуры «потерялись» из-за изменений в произношении? Как английский язык из языка маленького германского народа превратился в средство международного общения?

- Лекция М.В. Прохорчук «Применение экскурсий в педагогической деятельности учителя»

Роль экскурсий в обучении, виды и особенности различных экскурсий, методика и специфика проведения различных экскурсий. Примерный объектно-тематический план и маршрут своей предполагаемой экскурсии.

## МОДУЛЬ I. УЧЕБНЫЙ / ПРАКТИКУМЫ

Наименование практикума ОП	Преподаватель, студент	Аннотация
<b>Компетенция - 1. Коммуникация</b>		
Вербальная и невербальная коммуникация	Т.А. Биндарева	Особенности вербального и невербального общения; барьеры в общении и их преодоление; значение жестов и мимики человека; факторы, влияющие на эффективность общения; техники эффективного общения
Коммуникативная компетентность старшеклассников	А.В. Арамачева	Общение в нашей жизни имеет первостепенное значение. В современном компьютеризированном мире общение старшеклассников зачастую сводится к переписке в соцсетях. В связи с этим им сложно находить общий язык со сверстниками и взрослыми в открытом общении – «лицом к лицу». Осознание своих эмоций и мотивов поведения, а также понимание мотивов, чувств и поведения других людей; владение различными способами взаимодействия с людьми; умение контролировать свое поведение
«В чужой монастырь со своим уставом», или Как преодолеть межкультурные барьеры и избежать межкультурных конфликтов	Н.В. Колесова	«Тупой и еще тупее», или Почему мы не понимаем английский юмор. «Намек понят», или Зачем нужны фоновые знания. «Улыбаемся и машем!», или Коммуникативное поведение в различных культурах. «После дождика в четверг или пойдешь туда – не знаю, куда: представление о времени и пространстве в разных культурах
Эмоции, самопрезентация и первое впечатление	Е.В. Улыбина	Эмоции, роль эмоций в жизни человека, техники управления эмоциями, восстановление эмоционального баланса. Самопрезентация и первое впечатление. Речь и мимика при формировании первого впечатления; ситуации самопрезентации; техники формирования уверенного поведения и самооценности
Психология самопознания	С.В. Шик	Психологические приемы самопознания и изучения личностного потенциала. Развитие собственных возможностей, в том числе в будущей профессиональной деятельности
Современные психокоррекционные технологии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья	Е.А. Черенева, И.В. Хабарова	Инновационные технологии деятельности педагога-психолога, работающего с детьми с особыми потребностями, в том числе с уникальными случаями аутизма, возможностями применения элементов арт-



		терапии, телесной терапии, БОС-терапии
Предложения от Организации (при необходимости)		
<b>Компетенция - 2. Кооперация</b>		
Социальное проектирование	Ю.А. Черкасова	Понятие проекта, проектирования, социального проектирования. Современные подходы к проектированию. Объекты деятельности в ходе соц. проектирования: социальные явления, социальные отношения, социальная среда, социальные институты. Формы проектов: концепция, модель, программа, план. Принципы проектирования. Связь проектирования с прогнозированием, конструированием и моделированием. Этапы проектирования. Методы проектирования: дающие новые парадоксальные решения, пересмотр поставленных задач, творческие методы. Классификация проектов
Игропедагогика	Л.П. Михалева	Игра как образовательный процесс и как творчество. На практикуме мы познакомимся с видами игр, изучим игровые технологии. Научимся использовать игровую ситуацию внутри образовательного процесса, создавать атмосферу творчества и учитывать ценность личности
«Классный час»	О.М. Гаврилова	На практикуме научимся готовить и проводить образовательные события в школе. Познакомимся с типологией образовательных событий. Как подготовить классное и школьное событие самостоятельно от идеи до реализации: алгоритм и инструменты.
Социальные акции в сфере добровольчества: проектирование и реализация	А.А. Левицкая	Исследование социальных потребностей. Изучение целевых групп и направлений благотворительности. Создание волонтерского отряда. Создание и реализация социальной акции
Этика общения	Е.Н. Викторук	Занятие будет проходить в форме дискуссионного клуба: обсуждаем вопросы этики и морали в современном обществе, ответственность и условия формирования ответственного поведения. Моральный долг. Особенности морального долга. Моральные обязанности человека. Справедливость. Признаки справедливости. Какие моральные правила нужно соблюдать, чтобы быть справедливым. Альтруизм. Эгоизм. «Разумный эгоист». Отстаивание позиции «за» и «против»

Предложения от Организации (при необходимости)		
<b>Компетенция - 3. Критическое мышление</b>		
Арсенал цифровых средств современного педагога	П.С. Ломаско, корпус на ул. Перенсона	<p>Разработка интерактивных демонстрационных материалов. Проведение интерактивных опросов и голосований. Создание мэшaп-ресурсов. Работа с конструкторами интерактивных упражнений, игр, тренажеров. Логопедические и психологические комплексы и упражнения. Контент 360 градусов для эмоциональной разгрузки.</p> <p>Освоение основных способов использования современного оборудования. Управление цифровым контентом при помощи интерактивной доски. Применение документ-камеры для групповых обсуждений. Использование планшетов для совместной работы и демонстрации контента. Возможности мобильных устройств для погружения в виртуальную и дополненную реальность</p>
Введение в лингвокультурологию	М.А. Битнер	<p>На практикуме рассмотрим иностранный язык как средство межкультурной коммуникации. Три уровня лингвокультурологии: знак - языковое значение - культурный смысл. Надо ли знать культурный аспект другой страны, чтобы понять иностранца как носителя этой культуры</p>
Риторическая грамотность	А.Г. Тимченко	<p>Что такое речевой портрет говорящего? Попробуем проанализировать речевые портреты разных людей: политиков, телеведущих и др.</p> <p>Как сформировать свой речевой стиль. Правила грамотной речи.</p>
Экономический калейдоскоп	Т.А. Рудзитис	<p>Финансовая грамотность как важный жизненный навык. История денег. Занятие будет проходить в форме экономической игры, в ходе которой участники познакомятся с видами валюты в разных странах, повторят законы рынка, отработают навыки решения экономических задач и попробуют себя в роли предпринимателя.</p>
Предложения от Организации (при необходимости)		

<b>Компетенция - 4. Общекультурное развитие</b>		
Невольные сибиряки	Е.Л. Зберовская	Выселение в Сибирь в 1940-1959-е гг. представителей советских этнических групп (поляков, немцев, латышей и т.д.) и их адаптации в Сибири. Практикум предполагает работу с кейсами, где размещены разные виды исторических источников по теме. Практикум нацелен на работу с информацией для развития навыка извлечения, систематизации, сравнения информации из разных источников
Детские писатели Сибири	Г.С. Спиридонова	История развития детской литературы в Сибири, основные ее этапы. Известные сибирские писатели и произведениями. Обсуждение художественных текстов, созданных для детей современными сибирскими авторами
Основы литературоведческого анализа	С.Г. Липнягова	Систематизация подходов к анализу литературного текста. Актуализация знаний по теории и истории литературы
Экскурсоведение	Д.Ю Носков	Понятие об экскурсии, планирование и разработка экскурсий; организация экскурсий: техника и особенности показа объектов. Методика проведения экскурсии: техника и особенности экскурсионного рассказа. Отличия гида от экскурсовода. Экскурсии по городу
Календарный обрядовый фольклор	Н.А. Новоселова	Изучение основных обрядовых действий (Масленица, Пасха, Троица и др.), а также фольклорных произведений, сопутствующих каждой дате. Выявляются их мировоззренческая основа и позднее переосмысление
Предложения от Организации (при необходимости)		
<b>Компетенция - 5. Экология и Здоровье</b>		
Школа выживания	И.Б. Чмиль	Способы выживания в чрезвычайных ситуациях и способы оказания первой помощи при неотложных состояниях

Физиологические основы здорового образа жизни	Е.С. Панкова, корпус на Мира, 83	Факторы, влияющие на здоровье. Физиологические основы здорового образа жизни. Социальные аспекты здоровья. Методы оценки здоровья. Самооценка здоровья. Оптимальный двигательный режим. Основы рационального питания. Иммунитет, закаливание и здоровье. Рациональная организация жизнедеятельности
Методы здоровьесбережения современных школьников	И.А. Зорков	Система практических занятия, посвященных современным проблемам здоровьесбережения обучающихся. В ходе занятий обучающиеся смогут познакомиться с восстановительными методиками поддержания здоровья, определить фактический уровень собственного физического развития и многое другое
Туристский поход со школьниками: организация, проведение, безопасность, снаряжение	М.В. Прохорчук	Виды школьных турпоходов, основные этапы организации и проведения похода, опасности походов и требования проведения безопасных путешествий, места проведения школьных походов в окрестностях Красноярска. Туристское походное снаряжение. Мастер-класс по правильному завязыванию и использованию основных туристских узлов
Предложения от Организации (при необходимости)		
<b>Компетенция - 6. Креативность</b>		
Медиа-студия	Ю.А. Батырова	Информационная медиасреда. Доступность и функциональность. Основные группы оборудования медиа-студии. Качественный медиаконтент. Организация работы в медиа-студии. Разработка и выпуск медиа-продуктов
Креативность в рисовании	Д.В. Прудников, А.П. Гребенщиков	Рисование как вид художественного творчества. Отличительные особенности рисования от других видов творчества. Определение понятия «Рисунок». Различные методы и подходы к «рисунку». Инструменты художника (средства выразительности в изобразительном искусстве). Креативность в рисовании (особенности композиционного мышления). Этапы творческого процесса в рисовании (этапы создания произведения). Практические упражнения: передача трёхмерной формы на плоскости листа. Светотень; набросок: линия (контур, пятно, силуэт); материальность предмета (текстура и фактура)

Креативное мышление как компетенция будущего	Д.В. Новикова	Креативность как качество будущего специалиста; особенности креативности; креативность и творчество; креативное мышление; способы выявления и развития креативности
Как смотреть и понимать искусство» (или «Искусство видеть»)	Н.Ю. Дмитриева	Интерактивные формы взаимодействия, освоение диалоговых коммуникативных форм общения с произведением искусства, восприятие разных уровней идейного содержания художественного произведения, его духовно-нравственного потенциала
Предложения от Организации (при необходимости)		
<b>Компетенция 7 - Предметная подготовка</b>		
Предметный практикум по русскому языку (курс по выбору)	В.И. Пихутина	Практикум написания сочинения по русскому языку. Критерии его оценки. Анализ условий задания. Правила оформления ответа на задание. Типовые задания по предмету высокого уровня сложности. Самооценивание заданий
Предметный практикум по математике (курс по выбору)	Н.А. Журавлева	Решение уравнений и неравенств (I полугодие). Решение экономических задач и задач с параметрами (II полугодие). Анализ условий задания. Правила оформления ответа на задание.
Предметный практикум по обществознанию (курс по выбору)	Е.П. Валюх	Решение заданий по предмету высокого уровня сложности. Анализ условий задания. Правила оформления ответа на задание. правила написания эссе по обществознанию. критерии оценивания
Предметный практикум по биологии (курс по выбору)	Е.А. Галкина	Решение заданий по предмету высокого уровня сложности. Анализ условий задания. Правила оформления ответа на задание. Типовые задания по предмету высокого уровня сложности. Самооценивание заданий
Предметный практикум по истории (курс по выбору)	Е.Л. Зберовская	Решение заданий по предмету высокого уровня сложности. Анализ условий задания. Правила оформления ответа на задание. Типовые задания по предмету высокого уровня сложности. Самооценивание заданий
Предложения от Организации (при необходимости)		

## МОДУЛЬ II. ПРАКТИКИ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ)

Статус обучающегося	Виды деятельности	Событие в Организации	Итоговый результат
<b>Помощник классного руководителя</b>	Функция педагога, осуществляющего организацию классного коллектива, помощь в решении проблем, возникающих у обучающихся при общении между собой, с учителями и родителями	Фестиваль классных часов <b>Предложения от Организации (при необходимости)</b>	Подготовка и выступление с коротким сообщением по определенной теме перед учащимися младших классов
<b>Помощник учителя-предметника</b>	Функция педагога, способствующего развитию способностей и познавательного интереса к предмету, освоению образовательной программы в зависимости от профиля класса	Интеллектуальные перемены <b>Предложения от Организации (при необходимости)</b>	Подготовка и проведение на переменах предметных блиц-викторин для учащихся младших классов
<b>Помощник педагога-организатора</b>	Деятельность в области педагогики и психологии, направленная на организацию досуговой деятельности обучающихся в образовательных учреждениях и организациях дополнительного образования	Школьный флеш-моб <b>Предложения от Организации (при необходимости)</b>	Подготовка и проведение массового мероприятия в Организации
<b>Тьюторская практика</b>	Деятельность в рамках организации и проведения дополнительных занятий с учеником или с несколькими учениками ежедневно, еженедельно или ежемесячно с целью передать им знания или навыки по предметной области. Разработка индивидуальных образовательных программ учащихся и сопровождение процесса индивидуализации в школе, в системах дополнительного образования	Марафон профессий <b>Предложения от Организации (при необходимости)</b>	Подготовка и проведение массового профориентационного мероприятия в Организации

## Приложение 2

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для текущего контроля и промежуточной аттестации

#### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА

##### МОДУЛЬ I. УЧЕБНЫЙ

	Форма работы	Количество баллов, max	Факт
<b>Лекторий</b>	Текущая работа на лекции 1	1	
	Текущая работа на лекции 2	1	
	Текущая работа на лекции 3	1	
	Текущая работа на лекции 4	1	
	Текущая работа на лекции 5	1	
	Текущая работа на лекции 6	1	
	Текущая работа на лекции 7	1	
	Текущая работа на лекции 8	1	
<b>Практикум</b>	Промежуточный рейтинг контроль по компетенции - 1. Коммуникация самоуправление	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенции - 2. Управление	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенции - 3. Работа с информацией	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенции - 4. Общекультурное развитие	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенции - 5. Экология и Здоровье	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенция - 6. Креативность и творчество	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенция - 7. Предметная подготовка по дисциплинам вступительных испытаний в вуз (русский язык, обществознание, математика, биология) в первом полугодии	4	
	Промежуточный рейтинг контроль по компетенция - 7. Предметная подготовка по дисциплинам вступительных испытаний в вуз (русский язык, обществознание, математика, биология) во втором полугодии	4	
<b>Итого:</b>		32	

## МОДУЛЬ II. ПРАКТИКИ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ)

	<b>Форма работы</b>	<b>Количество баллов, max</b>	<b>Факт</b>
Практика помощника классного руководителя	Подготовка короткого сообщения по определенной теме перед учащимися младших классов	4	
Практика помощника учителя- предметника	Подготовка на переменах предметных блиц-викторин для учащихся младших классов	4	
Практика помощника педагога- организатора	Подготовка массового мероприятия в Организации	4	
Тьюторская практика	Подготовка массового профориентационного мероприятия в Организации	4	
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	

## МОДУЛЬ III. СОБЫТИЙНЫЙ

<b>Наименование</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Количество баллов, max</b>	<b>Факт</b>
Посвящение в профессию	Путешествие-квест (командами) по станциям-компетенциям (проекция элементов профессионально-педагогической деятельности)	4	
Фестиваль классных часов	Выступление с коротким сообщением по определенной теме перед учащимися младших классов	4	
Интеллектуальные перемены	Проведение на переменах предметных блиц-викторин для учащихся младших классов	4	
Рождественские встречи	Интеллектуальный марафон (работа в командах) по тематике профессионально-педагогической деятельности	4	
Школьный флеш-моб	Проведение массового мероприятия в Организации	4	
Дни открытых дверей	Участие в организации и/или проведении площадок Университета	4	
Марафон профессий	Проведение массового профориентационного мероприятия в Организации	4	
Конкурс выпускных работ «Большая педагогическая игра»	Публичное выступление по тематике профессионально-педагогической деятельности	4	
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
для итоговой аттестации**

<b>Форма работы</b>	<b>Количество баллов, max</b>	<b>Факт</b>
Подготовка и защита выпускной работы	<b>12</b>	

**ПЕРЕЧЕНЬ примерных тем выпускных работ**

Организация и проведение волонтерской акции («Спешите творить добро», «Чистый берег», «Мы вместе» и др.).

Организация и проведение интерактивного урока по межпредметной тематике («Письмо на фронт», «Вестники весны», «Русские народные игры» и др.).

Планирование и реализация социального или образовательного проекта («Медиа-студия в школе», «Спортивный уикенд», «Молодёжная осень в Красноярске», «Экологический квест» и др.).

Подготовка и проведение круглого стола («Мои ценностные приоритеты», «Мой выбор», «Здоровым быть здорово!» и др.).


Организация прикладного социологического исследования и презентация его результатов («Как развивать интерес к чтению у школьников?», «Мнение школьников и их родителей по благоустройству школьного двора», «Место и роль мобильных устройств в образовательном процессе школьников» и др.).

Проектирование и реализация образовательного события в школе («Как провести День науки в школе?», образовательный хакатон «Школа Будущего», «Как организовать День книги в школе?» и др.)



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30»08 2024

  
УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Шкопкин О.В.  
Приказ № 135 «30» 08 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Общекультурного направления детской студии эстрадного вокала "Ритм"

Уровень программы базовый

Возраст обучающихся - 7 -14 лет

Срок реализации программы – 2 года.

Составитель: Антошкин Артём Александрович  
педагог дополнительного образования

Курагино

2024

## **Пояснительная записка.**

Программа детской студии эстрадного вокала разработана на основе типовых программ, М. И. Белоусенко "Постановка певческого голоса Белгород, 2006г; Д. Огороднова "Музыкально - певческое воспитание детей", Никофорова Ю.С. "Детский академический хор", 2003г.

Возраст детей, на которых рассчитана программа - 7 - 14 лет.

### **Цель программы:**

Заинтересовать детей музыкальным искусством, привить любовь к хоровому и вокальному эстрадному пению, сформировать вокально - хоровые навыки, чувство музыки, стиля. Воспитать музыкальную и певческую культуру. Развить музыкально - эстетический вкус детей.

### **Основные задачи в работе студии:**

- Образовательные: постановка голоса, формирование вокально-хоровых навыков; знакомство с вокально-хоровым репертуаром.
- Воспитательная: воспитание вокального слуха как важного фактора пения в единой певческой манере, воспитание организованности, внимания, естественности в момент коллективного музицирования, привить навыки сценического поведения.
- Развивающие: развитие музыкальных способностей детей и потребности в хоровом и сольном эстрадном пении, а так же развитие навыков эмоционального, выразительного пения.

Многолетние научные исследования в области музыкальной педагогики, опыт работы, а также исторический опыт свидетельствуют, что вокальное воспитание оказывает влияние на эмоционально-эстетическое развитие личности ребенка. Занятия в вокальном ансамбле способствуют развитию музыкальной памяти, выработке и развитию интонационного и ладового слуха, развитию творческой фантазии.

Приобщение к музыкальной культуре родного края имеет большое значение в духовно - нравственном воспитании участников, в их патриотическом воспитании, особенно, когда члены вокального ансамбля принимают участие в концертах для ветеранов войны и труда.

Вокальное творчество и развитие хоровых навыков объединяют в единый педагогический и творческий процесс, являющий собой планомерную работу по совершенствованию голосового аппарата ребёнка, и способствуют формированию и становлению всесторонне и гармонично развитой личности ребёнка. Процесс музыкального воспитания как формирование певческой функции в органичном единстве с формированием ладового и метроритмического чувства включает решение следующих задач:

### **1. Певческая установка.**

Общие правила пения включают в себя понятие "певческая установка". Петь можно сидя или стоя. При этом корпус должен быть прямым, плечи расправлены и свободны. Голову не следует задирать, а нужно держать несколько наклоненной вперёд, не боясь ею в небольших пределах двигать. На репетициях дети, как правило, могут петь сидя, но наилучшее голосовое звучание происходит при пении стоя.

### **2. Дыхание.**

Воспитание элементарных навыков певческого вдоха и выдоха. В певческой практике широко распространён брюшной тип дыхания. Современная методика воспитания голоса свидетельствует о том, что певцы всех возрастов пользуются смешанным типом, при этом у одних расширяется живот, у других грудная клетка, у третьих только нижние рёбра. Дыхательный процесс содержит много индивидуальных особенностей, которые не позволяют унифицировать внешне-физиологические признаки дыхания. Практикой выработаны три основных правила по формированию певческого дыхания:

- 1) вдох делается быстро, легко и не заметно (не поднимая плеч);
- 2) после вдоха перед пением следует на короткое время задержать дыхание;
- 3) выдох производится ровно и постепенно (как будто нужно дуть на зажжённую свечу).

С приемами дыхания дети знакомятся без пения, по знаку руководителя ансамбля. Певческий вдох формируется естественно, непринужденно. С помощью дыхательных упражнений следует научить детей делать вдох через нос. Это способ не только физиологически верно организует певческое дыхание, но способствует общему правильному развитию дыхательной функции. Вдох через нос стимулирует использование при голосообразовании голосового резонатора, а это служит показателем правильной работы

гортани, что способствует раскрепощению челюсти. Навык брать дыхание через нос при пении упражнений дает ребенку возможности при исполнении песен пользоваться комбинированным вдохом (через нос и рот). Вдох становится почти незаметным и в то же время полноценным. К тому же привычка делать вдох через нос имеет здоровьесберегающую функцию (общегигиеническое значение, предохранение от заболевания среднего уха, которое вентилируется только при вдохе через нос). Работой над экономным и более или менее продолжительным выдохом достигается протяженность дыхания. Для продолжительного выдоха необходимо научить детей делать достаточно глубокий, но спокойный вдох. Участники должны знать, что при небольшом вдохе дыхание расходуется быстро, а слишком глубокий вдох приводит к неровному и напряженному выдоху, что вредно отражается на красоте звука. Для развития навыка продолжительного выдоха следует предложить детям петь на одном дыхании всю фразу, если она очень длинная. Также участникам объясняется, что место, где надо брать дыхание, называется цезурой и имеет обозначение V.

### **3. Артикуляционные задачи.**

Правильное формирование гласных звуков. От правильного формирования гласных зависит умение петь связно, красивым, округленным и ровным звуком. Руководитель обязан знать артикуляционные свойства гласных, обусловленные положением рото-глоточного аппарата. При выработке певческого "а" опускается нижняя челюсть, полость рта раскрывается широко, глотка становится узкой. Педагог использует упражнения для раскрепощения голосового аппарата (см. литературу), освобождая его от зажатости напряжения. Звук "а" требует округленности звучания. Гласный "о" близко к "а", но более затемнен по тембру. Глоточная полость округлой формы и несколько более расширена, чем при пении на "а". Гласный "и" обладает собранностью и остротой звучания, что способствует нахождению так называемой "высокой позиции", а также наименьшей природной громкостью из-за узости формы рта при пении. Педагог использует в работе над "и" приемы для устранения тусклости и глухости звучания голоса. При обучении детей вокальным навыкам следует начинать работу с гласной "у", при исполнении которого ротовое отверстие сужается и расширяется глотка. Этот гласный способствует выравниванию звучания других гласных. Звук "у" дает возможность детям легче и быстрее перейти от речевой к певческой форме подачи звука. В упражнениях порядок гласных изменяется в связи с поставленной задачей. Руководитель обязан знать о факторе взаимовлияния гласных: если первые гласные своими качествами воздействуют на

последующие, то и свойства последующих, в свою очередь, передаются первым. В работе над гласными следует:

- а) добиваться округленности звука, его высокой позиции;
- б) использовать пение закрытым ртом, при котором поднимается мягкое небо и во рту создается ощущение небольшого яблока;
- в) для достижения остроты и звонкости звучания применять использование йотированных гласных и слогов с наличием полугласного "й", который ставится позади гласной: ай, ой, ий;
- г) руководителю тщательно следить не только за формой, но и за активностью артикуляционного аппарата.

Важная задача для руководителя - научить детей связному и отчетливому исполнению гласных сочетаний с согласными, то есть певческой кантилене и дикции. Четкость произношения согласных зависит от активной работы мышц языка, губ и мягкого неба. Четкое формирование согласных "д, л, н, р, т, ц" невозможно без активных движений кончика языка, отталкивающихся от верхних зубов или мягкого неба. Согласные "б, п, г, к, х" образуются при активном участии мышц мягкого неба и маленького язычка. Согласные оказывают большое влияние на характер атаки звука (мягкой или твердой). Для "размягчения" звука следует применять слоги с согласным "л", а при звуковой вялости - слоги с согласным "д". При этом педагогу не следует бояться словесных пояснений в отношении механики образования гласных и согласных звуков.

#### **4. Выработка подвижности голоса.**

Это качество приобретается на основе ранее усвоенных навыков связного пения и четкой дикции. Подвижность или гибкость голоса - искусство исполнения произведения с необходимыми отклонениями от основного темпа (ускорением или замедлением), усилением или ослаблением звучности. В работе над подвижностью должна соблюдаться постепенность: прежде чем петь упражнения и песни в быстром темпе, надо научить детей исполнять их в умеренном темпе и с умеренной силой звучания.

#### **5. Расширение певческого диапазона детей.**

Этому виду работы хорошо способствует технические упражнения, начиная с припарных звуков среднего регистра, требующим минимум затраты мышечной энергии голосового аппарата. Для определения ширины

диапазона педагогу следует выявить припарные звуки, которые дети поют правильно в интонационном отношении и с помощью упражнений расширять эту зону, исполняя упражнение полутон за полутоном вверх. Следует следить за звучанием детского голоса - если дети поют форсированным, крикливым звуком, значит, эта зона не доступна для овладения ею ребенком, следует избегать такого пения.

## **6. Развитие чувства метроритма.**

Такая работа осуществляется с помощью специальных технических упражнений (см. литературу) или приемов по преодолению ритмических трудностей в песенном репертуаре. Каждое произведение должно быть исследовано руководителем на предмет выявления трудностей. Соответственно составляется план по преодолению таких трудностей и подбираются специальные конкретные упражнения.

## **7. Выразительность и эмоциональность исполнения.**

Любое исполнение песни - эмоциональное переживание. Руководителю следует дать детям почувствовать содержание, определить характер исполнения, распределить кульминационные зоны. Художественный образ, заложенный в песне, ставит перед участником сложные исполнительские задачи, решаемые с помощью руководителя. Большое значение имеет качество показа песни самим руководителем.

## **8. Работа над чистотой интонирования.**

В целях правильного в интонационном отношении песенного материала следует заранее подобрать в процессе разучивания удобную тональность. Хорошей помощью является пение без сопровождения. Применяется упрощенный аккомпанемент с обязательным проигрыванием основной мелодической темы. Для создания условий наилучшего интонирования мелодии следует стимулировать тихое пение. Работа над трудно вокализуемыми местами выделяется в отдельные вокальные задачи и решается с помощью специальных тренировочных упражнений. Следует использовать пропевание мелодии в форме легато и стаккато.

## **9. Формирование чувства ансамбля.**

В хоровом исполнении следует учить детей прислушиваться друг к другу, соотносить громкость пения с исполнением товарищей, приучать к слаженному артикулированию. Чувство ансамбля воспитывается путем решения задач одновременного начала и окончания пения. Исполняя



произведение в хоре, дети должны научиться выравнять свои голосовые тембры, уподоблять свой голос общему звучанию.

## **10. Формирование сценической культуры.**

Руководитель должен научить ребенка пользоваться фонограммой. Обучение 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 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 вокально - хоровых навыков сочетает вокально -техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

В работе с вокальным коллективом необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Развивать голос из примарных тонов, без торопливости расширять диапазон.
2. Главным методом считать устное объяснение, показ учителя.
3. Критерием оценки считать качество звука, свободу при пении не количество, а качество выученного материала.
4. Всю певческую работу связывать с развитием музыкального слуха.
5. Повторять выученное на каждом занятии, что является фундаментом для последующей работы.
6. Применять индивидуальный опрос, наблюдать за развитием каждого участника.

### **Особенности возрастной группы которым адресована программа.**

Возраст детей от 7 - 14 лет. Небольшая разница в возрасте не оказывает существенное влияние на работу в вокальном ансамбле. Особенности набора детей: наличие вокальных данных и желание самого ребенка заниматься в вокальном ансамбле.

Режим занятий.

Количество часов в неделю - 2 часа.

Периодичность в неделю - 2 раза.

Продолжительность занятий - 1 час.

### **Содержание программы.**

Формы и методы практической педагогической деятельности при занятиях в вокальной студии могут быть различными.

Основные задачи в формировании вокально – хоровых навыков:

1. Работа над певческой установкой и дыханием.  
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 (короткие и 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. Естественный, свободный звук без крика и напряжения (форсировки). Преимущественно мягкая атака звука. Округление гласных, способы их формирования в различных регистрах (головное звучание). Пение нон легато и легато. Добиваться ровного звучания во всем диапазоне детского голоса, умения использовать головной и грудной регистры.
3. Работа над дикцией и артикуляцией. Развивать согласованность артикуляционных органов, которые определяют качество произнесения звуков речи, разборчивость слов или дикции (умение открывать рот, правильное положение губ, освобождение от зажатости и напряжение 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.
4. Формирование чувства ансамбля. 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 одноголосного пения при сложном аккомпанементе. Навыки пения двухголосия с аккомпанементом. Пение не сложных двухголосных песен без сопровождения.

5. Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. 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 под ритмику. Таким образом, развитие вокально – хоровых навыков сочетает вокально – техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

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, в районных, краевых, региональных конкурсах фестивалях песни.

В процессе обучения в вокальном ансамбле репертуар должен соответствовать развитию необходимых певческих качеств: голоса,

интонации, пластики, ритмичности. Важно воспитывать у участника 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 учения и навыки, например - выступление вокального коллектива с концертами, в мероприятиях поселкового и районного масштаба.

***Учебно-тематический план первого года обучения.***

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Диагностика. Прослушивание детских голосов Особенности вокального эстрадного пения.	2	2	4	беседа, диагностика
2	Постановка голоса:				наблюдение
	Развитие навыков певческого вдоха и выдоха	1	3	4	
	Знакомство с устройством и работой голосового аппарата	2		2	
	Вокальные упражнения для начинающих	1	3	4	
	Артикуляция и дикция	1	3	4	
	Знакомство с терминами	2	2	2	
3	Фонограмма, её особенности и возможности. Пение учебно-тренировочного материала	1	3	4	наблюдение
4	Приёмы работы с микрофоном. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	наблюдение
5	Пластическое интонирование. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	наблюдение
6	Сценический имидж. Пение учебно-тренировочного материала. Индивидуальная вокальная работа.	1	3	4	практическое занятие
7	Вокальный ансамбль. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	наблюдение

8	Приёмы ансамблевого исполнения. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	беседа, наблюдение
9	Итоговые занятия			4	круглый стол
10	Концертная и досуговая деятельность			24	участие в концертах
Итого: 72					

**Учебно-тематический план второго года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1		1	беседа, диагностика
2	Постановка голоса:				наблюдение
	Работа над дыханием и певческой атакой	1	3	4	
	Упражнения на сглаживание регистров	1	3	4	
	Вокально-технический тренаж	1	3	4	
	Правильное формирование гласных	1	3	4	
3	Музыкально-образовательные беседы. Слушание музыки.	1	4	4	беседа
4	Работа с микрофоном. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	наблюдение
5	Пластическое интонирование. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	наблюдение
6	Сценический имидж. Пение учебно-тренировочного материала. Индивидуальная вокальная работа.	1	3	4	наблюдение
7	Вокальный ансамбль. Пение учебно-тренировочного материала.	1	3	4	наблюдение
8	Развитие музыкального слуха: - канон речевой певческий - пение без сопровождения - пение по «цепочке»	1	3	4	наблюдение
9	Итоговые занятия			4	открытое занятие,

					круглый стол
10	Концертная и досуговая деятельность			27	концерты
Итого: 72					

### **Методические обеспечение программы.**

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

- музыкальный инструмент фортепиано, аудио аппаратура компакт – диск. Методические, нотные пособия по вокалу, сборники произведений для вокальных ансамблей.

Основные способы и формы работы с детьми.

- индивидуальные и групповые, теоретические и практические.

Конкретные формы занятий вокального кружка: учебные занятия, беседы, игры, концерты.

Основные методы организации учебно – воспитательного процесса:

- словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные.

### **Используемая литература:**

1. Белоусенко М.И. Постановка певческого голоса. Белгород 2006г.
2. Соболев А. Речевые упражнения на уроках пения.
3. Огороднов Д. «Музыкально – певческое воспитание детей», «Музыкальная Украина», Киев 1989 г.
4. Миловский С. Распевание на уроках пения и в детском хоре начальной школы, «Музыка», Москва 1997г.
5. Никифоров Ю.С., «Детский академический хор» 2003г.
6. Струве Г. «Школьный хор» 1981г.
7. Школяр Л., Красильников М., Критская Е. и др.: «Теория и методика музыкального образования детей».

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол № 1 «30»\_08\_2024\_



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Сдаю химию»  
(естественнонаучная направленность)

Уровень программы продвинутый

Возраст обучающихся **15-18 лет**

Срок реализации программы 2 года.

Автор или составитель:  
педагог дополнительного образования  
Альбина Николаевна Чепурнова

Курагино

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по химии на уровне среднего общего образования разработана на основании:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

требований к результатам освоения федеральной образовательной программы среднего общего образования(ФОП СОО), представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте СОО, с учётом Концепции преподавания учебного предмета «Химия» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы, и основных положений «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996 - р.);

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

Методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в



субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год);

Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06;

Методических рекомендаций Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год);

Методических рекомендаций по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 №06-1207);

Письма министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,

Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устава МБОУ Курагинская СОШ № 1 и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях естественно-научной направленности и спецификой работы учреждения.

**Естественнонаучная направленность Программы обусловлена** формированием у школьников познавательных навыков в естественнонаучной области, интереса к научно-исследовательской деятельности, она развивает у обучающихся самостоятельность, формирует интерес к научно-исследовательской работе. Раннее знакомство с некоторыми профессиональными особенностями науки помогут обучающемуся понять свои предпочтения и интересы, будут способствовать выявлению индивидуальных способностей и развитию интеллектуальной одаренности посредством расширения логических умений и навыков, таких как: анализ, сравнение, умение делать выводы и обобщения, представлять полученные результаты и презентовать свою работу.

**Актуальность.** Химия прямо или косвенно связана со многими направлениями: медициной, фармакологией, сельским хозяйством,

промышленностью. Углубленные знания по химии понадобятся школьнику, если он выбирает область научных исследований, охрану окружающей среды, работу в лабораториях нефтехимической, пищевой промышленности, работу в качестве преподавателей в образовательных учреждениях.

Химия на уровне углублённого изучения занимает важное место в системе естественнонаучного образования учащихся 10–11 классов. Изучение предмета, реализуемое в условиях дифференцированного, профильного обучения, призвано обеспечить общеобразовательную и общекультурную подготовку выпускников школы, необходимую для адаптации их к быстро меняющимся условиям жизни в социуме, а также для продолжения обучения в организациях профессионального образования, в которых химия является одной из приоритетных дисциплин.

Усвоение материала Программы происходит в процессе решения практической или исследовательской задачи, познавательной проблемной ситуации, создаются благоприятные условия для систематизации школьниками необходимых знаний по предмету и сдачи государственного экзамена. Обучение проводится с использованием материально-технического оснащения школьной химической лаборатории, обновлённого оборудования «Микролаборатории», химической посуды и реактивов, при задействии школьного Центра естественно-научной направленности «Точка роста».

Программа реализуется в МБОУ Курагинская СОШ № 1 и предусматривает возможность реализации по принципу сетевого партнёрства.

**Целью Программы** является реализация личностного потенциала и интеллектуальной и творческой индивидуальности личности через углубленное изучение химии.

**Задачи Программы:**

предметные/обучающие: формирование углубленных знаний и умений в области предмета химии для сдачи ГИА (ЕГЭ):

метапредметные/развивающие: развитие познавательных умений (поиск и выделение необходимой информации, структурирование знаний, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем) и развитие регулятивных умений (ставить цели, планировать собственную деятельность и способы достижения результата, осуществлять контроль и коррекцию деятельности);

личностные/воспитательные: воспитание и развитие личностных качеств (трудолюбие, ответственность, коммуникабельность, целеустремленность).

**Отличительной особенностью Программы** является режимное (три раза в неделю) погружение в мир химии, направленность учебного материала на профильное обучение школьников, продуктивное сочетание

информационного и деятельностного подходов. Программа предполагает индивидуальный подход (ориентация на личностный потенциал ребенка и его самореализацию) и возможность индивидуального образовательного маршрута.

**Характеристика обучающихся по Программе:** являются мотивированные учащиеся от 16 до 18 лет, ориентированные на получение углубленных знаний по химии, развивающие естественнонаучную направленность своих индивидуальных образовательных маршрутов.

**Сроки и этапы реализации Программы и объём учебных часов:** 2 года. Общее число часов, предусмотренных для изучения химии на углубленном уровне среднего общего образования, составляет 204 часов:

в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), тема модуля: «Органическая химия»;

в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю), тема модуля: «Общая и неорганическая химия».

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Режим занятий.** Длительность занятий обусловлена спецификой учебного процесса для чего выделяется необходимое время (академический час составляет 45 минут).

#### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Составляющими предмета «Химия» на уровне углублённого изучения являются углублённые курсы – «Органическая химия» и «Общая и неорганическая химия». При определении подходов к отбору и структурной организации содержания этих курсов в программе по химии за основу приняты положения ФГОС СОО о различиях базового и углублённого уровней изучения предмета.

Основу содержания курсов «Органическая химия» и «Общая и неорганическая химия» составляет совокупность предметных знаний и умений, относящихся к базовому уровню изучения предмета. Эта система знаний получает определённое теоретическое дополнение, позволяющее осознанно освоить существенно больший объём фактологического материала. Так, на углублённом уровне изучения предмета обеспечена возможность значительного увеличения объёма знаний о химических элементах и свойствах их соединений на основе расширения и углубления представлений о строении вещества, химической связи и закономерностях протекания реакций, рассматриваемых с точки зрения химической кинетики и термодинамики. Изучение периодического закона и Периодической системы химических элементов базируется на современных квантовомеханических представлениях о строении атома. Химическая связь объясняется с точки зрения энергетических изменений при её образовании и

разрушении, а также с точки зрения механизмов её образования. Изучение типов реакций дополняется формированием представлений об электрохимических процессах и электролизе расплавов и растворов веществ. В курсе органической химии при рассмотрении реакционной способности соединений уделяется особое внимание вопросам об электронных эффектах, о взаимном влиянии атомов в молекулах и механизмах реакций.

Особое значение имеет то, что на содержание курсов химии углублённого уровня изучения для классов определённого профиля (главным образом на их структуру и характер дополнений к общей системе предметных знаний) оказывают влияние смежные предметы. Так, например, в содержании предмета для классов химико-физического профиля большое значение будут иметь элементы учебного материала по общей химии. При изучении предмета в данном случае акцент будет сделан на общность методов познания, общность законов и теорий в химии и в физике: атомно-молекулярная теория (молекулярная теория в физике), законы сохранения массы и энергии, законы термодинамики, электролиза, представления о строении веществ и другое.

В то же время в содержании предмета для классов химико-биологического профиля большой удельный вес будет иметь органическая химия. В этом случае предоставляется возможность для более обстоятельного рассмотрения химической организации клетки как биологической системы, в состав которой входят, к примеру, такие структурные компоненты, как липиды, белки, углеводы, нуклеиновые кислоты и другие. При этом знания о составе и свойствах представителей основных классов органических веществ служат основой для изучения сущности процессов фотосинтеза, дыхания, пищеварения.

В плане формирования основ научного мировоззрения, освоения общенаучных методов познания и опыта практического применения научных знаний изучение предмета «Химия» на углублённом уровне основано на межпредметных связях с учебными предметами, входящими в состав предметных областей «Естественно-научные предметы», «Математика и информатика» и «Русский язык и литература».

При изучении учебного предмета «Химия» на углублённом уровне также, как на уровне основного и среднего общего образования (на базовом уровне), задачей первостепенной значимости является формирование основ науки химии как области современного естествознания, практической деятельности человека и одного из компонентов мировой культуры. Решение этой задачи на углублённом уровне изучения предмета предполагает реализацию таких целей, как:

- формирование представлений: о материальном единстве мира, закономерностях и познаваемости явлений природы, о месте химии в системе естественных наук и её ведущей роли в обеспечении устойчивого развития человечества: в решении проблем экологической, энергетической и пищевой безопасности, в развитии медицины, создании новых материалов, новых источников энергии, в обеспечении рационального природопользования, в формировании мировоззрения и общей культуры человека, а также экологически обоснованного отношения к своему здоровью и природной среде;
- освоение системы знаний, лежащих в основе химической составляющей естественно-научной картины мира: фундаментальных понятий, законов и теорий химии, современных представлений о строении вещества на разных уровнях – атомном, ионно-молекулярном, надмолекулярном, о термодинамических и кинетических закономерностях протекания химических реакций, о химическом равновесии, растворах и дисперсных системах, об общих научных принципах химического производства;
- формирование у обучающихся осознанного понимания востребованности системных химических знаний для объяснения ключевых идей и проблем современной химии, для объяснения и прогнозирования явлений, имеющих естественно-научную природу; грамотного решения проблем, связанных с химией, прогнозирования, анализа и оценки с позиций экологической безопасности последствий бытовой и производственной деятельности человека, связанной с химическим производством, использованием и переработкой веществ;
- углубление представлений о научных методах познания, необходимых для приобретения умений ориентироваться в мире веществ и объяснения химических явлений, имеющих место в природе, в практической деятельности и повседневной жизни.

В плане реализации первоочередных воспитательных и развивающих функций целостной системы среднего общего образования при изучении предмета «Химия» на углублённом уровне особую актуальность приобретают такие цели и задачи, как:

- воспитание убеждённости в познаваемости явлений природы, уважения к процессу творчества в области теоретических и прикладных исследований в химии, формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки;

- развитие мотивации к обучению и познанию, способностей к самоконтролю и самовоспитанию на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, формирование у них сознательного отношения к самообразованию и непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности, ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование умений и навыков разумного природопользования, развитие экологической культуры, приобретение опыта общественно-полезной экологической деятельности.

Изучение предмета «Химия» ориентировано преимущественно на расширение и углубление теоретической и практической подготовки обучающихся, выбравших углубленный профиль обучения, в том числе с перспективой последующего получения химического образования в организациях профессионального образования. Наряду с этим, в свете требований ФГОС СОО к планируемым результатам освоения федеральной образовательной программы среднего общего образования изучение предмета «Химия» ориентировано также на решение задач воспитания и социального развития обучающихся, на формирование у них общеинтеллектуальных умений, умений рационализации учебного труда и обобщённых способов деятельности, имеющих междисциплинарный, надпредметный характер.

### Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

<p>В конце года все баллы суммируются.          Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов. Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.          Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.</p> <p><b>Группа №</b> _____</p>				
<b>№</b>	<b>Фамилия Имя</b>	<b>Входная диагностика</b>	<b>Промежуточная диагностика</b>	<b>Итоговая диагностика</b>

## Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ МБОУ Курагинская СОШ № 1».

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является тестирование, адекватное заявленному содержанию программы и возрасту обучающихся, что позволяет проконтролировать каждый заявленный результат обучения, измерить его и оценить (см. Приложение №1 Оценочные средства).

## Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график

(см. Приложение №2 Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график).

## Содержание Программы

### Модуль 1. ОРГАНИЧЕСКАЯ ХИМИЯ

#### Раздел 1. Теоретические основы органической химии.

1. *Теория:* Предмет и значение органической химии, представление о многообразии органических соединений.
2. *Теория:* Электронное строение атома углерода: основное и возбуждённое состояния. *Практика:* Валентные возможности атома углерода.
3. *Теория:* Химическая связь в органических соединениях.
4. *Теория:* Типы гибридизации атомных орбиталей углерода. *Практика:* Механизмы образования ковалентной связи (обменный и донорно-акцепторный).
5. *Теория:* Типы перекрывания атомных орбиталей,  $\sigma$ - и  $\pi$ -связи. *Практика:* Одинарная, двойная и тройная связь.
6. *Теория:* Способы разрыва связей в молекулах органических веществ. Понятие о свободном радикале, нуклеофиле и электрофиле.
7. *Теория:* Теория строения органических соединений А.М. Бутлерова и современные представления о структуре молекул. Значение теории строения органических соединений. *Практика:* Молекулярные и структурные формулы.
8. *Теория:* Структурные формулы различных видов: развёрнутая, сокращённая, скелетная. Изомерия. *Практика:* Виды изомерии: структурная, пространственная.

9. *Теория:* Электронные эффекты в молекулах органических соединений (индуктивный и мезомерный эффекты).
10. *Теория:* Представление о классификации органических веществ. Понятие о функциональной группе. Гомология. *Практика:* Гомологические ряды.
11. *Теория:* Систематическая номенклатура органических соединений (IUPAC) и тривиальные названия отдельных представителей.
12. *Теория:* Особенности и классификация органических реакций.
13. *Теория:* Окислительно-восстановительные реакции в органической химии.
14. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: ознакомление с образцами органических веществ и материалами на их основе, опыты по превращению органических веществ при нагревании (плавление, обугливание и горение), конструирование моделей молекул органических веществ.

## **Раздел 2. Углеводороды.**

15. *Теория:* Алканы. Гомологический ряд алканов, общая формула, номенклатура и изомерия. *Практика:* Электронное и пространственное строение молекул алканов,  $sp^3$ -гибридизация атомных орбиталей углерода,  $\sigma$ -связь. Физические свойства алканов.
16. *Теория:* Химические свойства алканов: реакции замещения, изомеризации, дегидрирования, циклизации, пиролиза, крекинга, горения. Представление о механизме реакций радикального замещения. Нахождение в природе. *Практика:* Способы получения и применение алканов.
17. *Теория:* Циклоалканы. Общая формула, номенклатура и изомерия. Особенности строения и химических свойств малых (циклопропан, циклобутан) и обычных (циклопентан, циклогексан) циклоалканов.
18. *Практика:* Способы получения и применение циклоалканов.
19. *Теория:* Алкены. Гомологический ряд алкенов, общая формула, номенклатура. Электронное и пространственное строение молекул алкенов,  $sp^2$ -гибридизация атомных орбиталей углерода,  $\sigma$ - и  $\pi$ -связи. *Практика:* Структурная и геометрическая (цис-транс-) изомерия. Физические свойства алкенов.
20. *Теория:* Химические свойства: реакции присоединения, замещения в  $\alpha$ -положение при двойной связи, полимеризации и окисления. Правило Марковникова. *Практика:* Качественные реакции на двойную связь.
21. *Практика:* Способы получения и применение алкенов.
22. *Теория:* Алкадиены. Классификация алкадиенов (сопряжённые, изолированные, кумулированные). Особенности электронного строения и химических свойств сопряжённых диенов, 1,2- и 1,4-присоединение.



23. *Теория:* Полимеризация сопряжённых диенов. Способы получения и применение алкадиенов.
24. *Теория:* Алкины. Гомологический ряд алкинов, общая формула, номенклатура и изомерия. *Практика:* Электронное и пространственное строение молекул алкинов, sp-гибридизация атомных орбиталей углерода.
25. *Теория:* Физические свойства алкинов.
26. *Практика:* Химические свойства: реакции присоединения, димеризации и тримеризации, окисления.
27. *Теория:* Кислотные свойства алкинов, имеющих концевую тройную связь. *Практика:* Качественные реакции на тройную связь.
28. *Теория:* Способы получения и применение алкинов.
29. *Теория:* Ароматические углеводороды (арены). Гомологический ряд аренов, общая формула, номенклатура и изомерия.
30. *Теория:* Электронное и пространственное строение молекулы бензола. *Практика:* Физические свойства аренов.
31. *Теория:* Химические свойства бензола и его гомологов: реакции замещения в бензольном кольце и углеводородном радикале, реакции присоединения, окисление гомологов бензола.
32. *Теория:* Представление об ориентирующем действии заместителей в бензольном кольце на примере алкильных радикалов, карбоксильной, гидроксильной, амино- и нитрогруппы, атомов галогенов.
33. *Теория:* Особенности химических свойств стирола. Полимеризация стирола. *Практика:* Способы получения и применение ароматических углеводородов.
34. *Теория:* Природный газ. Попутные нефтяные газы. Нефть и её происхождение. Каменный уголь и продукты его переработки.
35. *Теория:* Способы переработки нефти: перегонка, крекинг (термический, каталитический), риформинг, пиролиз. Продукты переработки нефти, их применение в промышленности и в быту.
36. *Теория:* Генетическая связь между различными классами углеводородов.
37. *Теория:* Электронное строение галогенпроизводных углеводородов. *Практика:* Реакции замещения галогена на гидроксогруппу, нитрогруппу, цианогруппу, аминогруппу.
38. *Теория:* Действие на галогенпроизводные водного и спиртового раствора щёлочи. *Практика:* Взаимодействие дигалогеналканов с магнием и цинком.
39. *Теория:* Понятие о металлоорганических соединениях. Использование галогенпроизводных углеводородов в быту, технике и при синтезе органических веществ.

40. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: изучение физических свойств углеводородов (растворимость), качественных реакций углеводородов различных классов (обесцвечивание бромной или иодной воды, раствора перманганата калия, взаимодействие ацетилена с аммиачным раствором оксида серебра(I)), качественное обнаружение углерода и водорода в органических веществах, получение этилена и изучение его свойств.

41. *Практика:* Ознакомление с коллекциями «Нефть» и «Уголь», с образцами пластмасс, каучуков и резины, моделирование молекул углеводородов и галогенпроизводных углеводородов.

### **Раздел 3. Кислородсодержащие органические соединения.**

42. *Теория:* Предельные одноатомные спирты. *Практика:* Строение молекул (на примере метанола и этанола).

43. *Теория:* Гомологический ряд, общая формула, изомерия, номенклатура и классификация.

44. *Теория:* Физические свойства предельных одноатомных спиртов. Водородные связи между молекулами спиртов.

45. *Теория:* Химические свойства: реакции замещения, дегидратации, окисления, взаимодействие с органическими и неорганическими кислотами. *Практика:* Качественная реакция на одноатомные спирты.

46. *Теория:* Действие этанола и метанола на организм человека.

47. *Теория:* Способы получения и применение одноатомных спиртов.

48. *Теория:* Простые эфиры, номенклатура и изомерия. Особенности физических и химических свойств.

49. *Теория:* Многоатомные спирты – этиленгликоль и глицерин.

50. *Практика:* Физические и химические свойства: реакции замещения, взаимодействие с органическими и неорганическими кислотами, качественная реакция на многоатомные спирты.

51. *Теория:* Представление о механизме реакций нуклеофильного замещения. Действие на организм человека.

52. *Теория:* Способы получения и применение многоатомных спиртов.

53. *Теория:* Фенол. Строение молекулы, взаимное влияние гидроксогруппы и бензольного ядра. Физические свойства фенола. Особенности химических свойств фенола. *Практика:* Качественные реакции на фенол. Токсичность фенола.

54. *Теория:* Способы получения и применение фенола. Фенолформальдегидная смола.

55. *Теория:* Карбонильные соединения – альдегиды и кетоны. Электронное строение карбонильной группы.

56. *Теория:* Гомологические ряды альдегидов и кетонов, общая формула, изомерия и номенклатура. Физические свойства альдегидов и кетонов.
57. *Теория:* Химические свойства альдегидов и кетонов: реакции присоединения. *Практика:* Окисление альдегидов, качественные реакции на альдегиды.
58. *Теория:* Способы получения и применение альдегидов и кетонов.
59. *Теория:* Одноосновные предельные карбоновые кислоты. Особенности строения молекул карбоновых кислот. Изомерия и номенклатура.
60. *Теория:* Физические свойства одноосновных предельных карбоновых кислот. Водородные связи между молекулами карбоновых кислот. *Практика:* Химические свойства: кислотные свойства, реакция этерификации, реакции с участием углеводородного радикала.
61. *Теория:* Особенности свойств муравьиной кислоты. Понятие о производных карбоновых кислот – сложных эфирах. Многообразие карбоновых кислот.
62. *Теория:* Особенности свойств непредельных и ароматических карбоновых кислот, дикарбоновых кислот, гидроксикарбоновых кислот. *Практика:* Представители высших карбоновых кислот: стеариновая, пальмитиновая, олеиновая, *линолевая, линоленовая* кислоты.
63. *Теория:* Способы получения и применение карбоновых кислот.
64. *Теория:* Сложные эфиры. Гомологический ряд, общая формула, изомерия и номенклатура.
65. *Практика:* Физические и химические свойства: гидролиз в кислой и щелочной среде.
66. *Теория:* Жиры. Строение, физические и химические свойства жиров: гидролиз в кислой и щелочной среде. Особенности свойств жиров, содержащих остатки непредельных жирных кислот. Жиры в природе.
67. *Практика:* Мыла как соли высших карбоновых кислот, их моющее действие.
68. *Теория:* Общая характеристика углеводов. Классификация углеводов (моно-, ди- и полисахариды).
69. *Практика:* Моносахариды: глюкоза, фруктоза, галактоза, рибоза, дезоксирибоза. Физические свойства и нахождение в природе.
70. *Теория:* Фотосинтез.
71. *Практика:* Химические свойства глюкозы: реакции с участием спиртовых и альдегидной групп, спиртовое и молочнокислое брожение.
72. *Практика:* Применение глюкозы, её значение в жизнедеятельности организма. Дисахариды: сахароза, мальтоза и лактоза.

73. *Практика:* Восстанавливающие и невосстанавливающие дисахариды. Гидролиз дисахаридов.
74. *Теория:* Нахождение в природе и применение. Полисахариды: крахмал, гликоген и целлюлоза.
75. *Практика:* Строение макромолекул крахмала, гликогена и целлюлозы. Физические свойства крахмала и целлюлозы.
76. *Практика:* Химические свойства крахмала: гидролиз, качественная реакция с иодом.
77. *Практика:* Химические свойства целлюлозы: гидролиз, получение эфиров целлюлозы. Понятие об искусственных волокнах (вискоза, ацетатный шёлк).
78. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: растворимость различных спиртов в воде, взаимодействие этанола с натрием, окисление этилового спирта в альдегид на раскалённой медной проволоке, окисление этилового спирта дихроматом калия (возможно использование видеоматериалов).
79. *Практика:* Качественные реакции на альдегиды (с гидроксидом диаминсеребра(I) и гидроксидом меди(II)), реакция глицерина с гидроксидом меди(II), химические свойства раствора уксусной кислоты, взаимодействие раствора глюкозы с гидроксидом меди(II), взаимодействие крахмала с иодом, решение экспериментальных задач по темам «Спирты и фенолы», «Карбоновые кислоты. Сложные эфиры».

#### **Раздел 4. Азотсодержащие органические соединения.**

80. *Теория:* Амины – органические производные аммиака. Классификация аминов: алифатические и ароматические; первичные, вторичные и третичные.
81. *Теория:* Строение молекул, общая формула, изомерия, номенклатура и физические свойства.
82. *Теория:* Химические свойства алифатических аминов: основные свойства, алкилирование, взаимодействие первичных аминов с азотистой кислотой. Соли алкиламмония.
83. *Теория:* Анилин – представитель аминов ароматического ряда. Строение анилина. Взаимное влияние групп атомов в молекуле анилина. *Практика:* Особенности химических свойств анилина.
84. *Теория:* Качественные реакции на анилин. Способы получения и применение алифатических аминов. Получение анилина из нитробензола.
85. *Теория:* Аминокислоты. Номенклатура и изомерия. Отдельные представители  $\alpha$ -аминокислот: глицин, аланин. *Практика:* Физические свойства аминокислот.

86. *Теория:* Химические свойства аминокислот как амфотерных органических соединений, реакция поликонденсации, образование пептидной связи. Биологическое значение аминокислот. *Практика:* Синтез и гидролиз пептидов.

87. *Теория:* Белки как природные полимеры. Первичная, вторичная и третичная структура белков. *Практика:* Химические свойства белков: гидролиз, денатурация, качественные реакции на белки.

88. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: растворение белков в воде, денатурация белков при нагревании, цветные реакции на белки, решение экспериментальных задач по темам «Азотсодержащие органические соединения» и «Распознавание органических соединений».

### **Раздел 5. Высокомолекулярные соединения.**

89. *Теория:* Основные понятия химии высокомолекулярных соединений: мономер, полимер, структурное звено, степень полимеризации, средняя молекулярная масса. *Практика:* Основные методы синтеза высокомолекулярных соединений – полимеризация и поликонденсация.

90. *Теория:* Полимерные материалы. Пластмассы (полиэтилен, полипропилен, поливинилхлорид, полистирол, полиметилметакрилат, поликарбонаты, полиэтилентерефталат). *Практика:* Утилизация и переработка пластика.

91. *Практика:* Эластомеры: натуральный каучук, синтетические каучуки (бутадиеновый, хлоропреновый, изопреновый) и силиконы. Резина.

92. *Практика:* Волокна: натуральные (хлопок, шерсть, шёлк), искусственные (вискоза, ацетатное волокно), синтетические (капрон и лавсан).

93. *Практика:* Полимеры специального назначения (тефлон, кевлар, электропроводящие полимеры, биоразлагаемые полимеры).

94. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: ознакомление с образцами природных и искусственных волокон, пластмасс, каучуков, решение экспериментальных задач по теме «Распознавание пластмасс и волокон».

95. *Практика:* Расчётные задачи. Нахождение молекулярной формулы органического соединения по массовым долям элементов, входящих в его состав, нахождение молекулярной формулы органического соединения по массе (объёму) продуктов сгорания, по количеству вещества (массе, объёму) продуктов реакции и/или исходных веществ.

96. *Практика:* Расчётные задачи. Установление структурной формулы органического вещества на основе его химических свойств или способов

получения, определение доли выхода продукта реакции от теоретически возможного.

97. *Теория:* Межпредметные связи. Реализация межпредметных связей при изучении органической химии в 10 классе осуществляется через использование как общих естественно-научных понятий, так и понятий, принятых в отдельных предметах естественно-научного цикла.

98. *Теория:* Общие естественно-научные понятия: явление, научный факт, гипотеза, теория, закон, анализ, синтез, классификация, наблюдение, измерение, эксперимент, модель, моделирование.

99. *Теория:* Физика: материя, атом, электрон, протон, нейтрон, молекула, энергетический уровень, вещество, тело, объём, агрегатное состояние вещества, физические величины, единицы измерения, скорость, энергия, масса.

100. *Теория:* Биология: клетка, организм, экосистема, биосфера, метаболизм, наследственность, автотрофный и гетеротрофный тип питания, брожение, фотосинтез, дыхание, белки, углеводы, жиры, нуклеиновые кислоты, ферменты.

101. *Теория:* География: полезные ископаемые, топливо.

102. *Теория:* Технология: пищевые продукты, основы рационального питания, моющие средства, материалы из искусственных и синтетических волокон.

## **11 КЛАСС**

### **Модуль 2. ОБЩАЯ И НЕОРГАНИЧЕСКАЯ ХИМИЯ**

#### **Раздел 1. Теоретические основы химии.**

1. *Теория:* Атом. Состав атомных ядер. Химический элемент. Изотопы. Строение электронных оболочек атомов, квантовые числа. Энергетические уровни и подуровни. *Практика:* Атомные орбитали. Классификация химических элементов (s-, p-, d-, f-элементы).

2. *Теория:* Распределение электронов по атомным орбиталям. *Практика:* Электронные конфигурации атомов элементов первого–четвёртого периодов в основном и возбуждённом состоянии, электронные конфигурации ионов. Электроотрицательность.

3. *Теория:* Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева. Связь периодического закона и Периодической системы химических элементов с современной теорией строения атомов. Закономерности изменения свойств химических элементов и образуемых ими простых и сложных веществ по группам и периодам. Значение периодического закона Д.И. Менделеева.

4. *Теория:* Химическая связь. Виды химической связи: ковалентная, ионная, металлическая. Механизмы образования ковалентной связи: обменный и донорно-акцепторный. *Практика:* Энергия и длина связи. Полярность, направленность и насыщенность ковалентной связи. Кратные связи. Водородная связь. Межмолекулярные взаимодействия.
5. *Теория:* Валентность и валентные возможности атомов. Связь электронной структуры молекул с их геометрическим строением (на примере соединений элементов второго периода).
6. *Теория:* Представление о комплексных соединениях. Состав комплексного иона: комплексообразователь, лиганды. Значение комплексных соединений. Понятие о координационной химии.
7. *Теория:* Вещества молекулярного и немолекулярного строения. *Практика:* Типы кристаллических решёток (структур) и свойства веществ.
8. *Теория:* Понятие о дисперсных системах. Истинные растворы. Представление о коллоидных растворах. *Практика:* Способы выражения концентрации растворов: массовая доля вещества в растворе, молярная концентрация. Насыщенные и ненасыщенные растворы, растворимость. Кристаллогидраты.
9. *Теория:* Классификация и номенклатура неорганических веществ. Тривиальные названия отдельных представителей неорганических веществ.
10. *Теория:* Классификация химических реакций в неорганической и органической химии.
11. *Теория:* Закон сохранения массы веществ; закон сохранения и превращения энергии при химических реакциях.
12. *Теория:* Тепловые эффекты химических реакций. *Практика:* Термохимические уравнения.
13. *Теория:* Скорость химической реакции, её зависимость от различных факторов. *Практика:* Гомогенные и гетерогенные реакции.
14. *Теория:* Катализ и катализаторы.
15. *Теория:* Обратимые и необратимые реакции.
16. *Теория:* Химическое равновесие. Константа химического равновесия. Факторы, влияющие на положение химического равновесия: температура, давление и концентрации веществ, участвующих в реакции. Принцип Ле Шателье.
17. *Теория:* Электролитическая диссоциация. Сильные и слабые электролиты. Степень диссоциации. *Практика:* Среда водных растворов: кислотная, нейтральная, щелочная. Водородный показатель (рН) раствора.
18. *Теория:* Гидролиз солей.
19. *Практика:* Реакции ионного обмена.

20. *Теория:* Окислительно-восстановительные реакции. Степень окисления. Окислитель и восстановитель. Процессы окисления и восстановления. *Практика:* Важнейшие окислители и восстановители.
21. *Теория:* Метод электронного баланса. *Практика:* Электролиз растворов и расплавов веществ.
22. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: разложение пероксида водорода в присутствии катализатора, модели кристаллических решёток.
23. *Практика:* Проведение реакций ионного обмена.
24. *Практика:* Определение среды растворов с помощью индикаторов.
25. *Практика:* Изучение влияния различных факторов на скорость химической реакции и положение химического равновесия.

## **Раздел 2. Неорганическая химия.**

26. *Теория:* Положение неметаллов в Периодической системе химических элементов Д.И. Менделеева и особенности строения их атомов. Физические свойства неметаллов. Аллотропия неметаллов (на примере кислорода, серы, фосфора и углерода).
27. *Теория:* Водород. *Практика:* Получение, физические и химические свойства: реакции с металлами и неметаллами, восстановительные свойства.
28. *Теория:* Гидриды. Топливные элементы.
29. *Теория:* Галогены. Нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства.
30. *Теория:* Галогеноводороды. Важнейшие кислородсодержащие соединения галогенов.
31. *Практика:* Лабораторные и промышленные способы получения галогенов. Применение галогенов и их соединений.
32. *Теория:* Кислород, озон. *Практика:* Лабораторные и промышленные способы получения кислорода. Физические и химические свойства и применение кислорода и озона.
33. *Теория:* Оксиды и пероксиды.
34. *Теория:* Сера. Нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства. Сероводород, сульфиды.
35. *Теория:* Оксид серы(IV), оксид серы(VI).
36. *Теория:* Сернистая и серная кислоты и их соли. Особенности свойств серной кислоты. *Практика:* Применение серы и её соединений.
37. *Теория:* Азот. Нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства.
38. *Теория:* Аммиак, нитриды.
39. *Теория:* Оксиды азота.



40. *Теория:* Азотистая и азотная кислоты и их соли. *Практика:* Особенности свойств азотной кислоты.
41. *Теория:* Применение азота и его соединений. *Практика:* Азотные удобрения.
42. *Практика:* Фосфор. Нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства. Фосфиды и фосфин.
43. *Теория:* Оксиды фосфора, фосфорная кислота и её соли.
44. *Теория:* Применение фосфора и его соединений. Фосфорные удобрения.
45. *Теория:* Углерод, нахождение в природе. Аллотропные модификации. *Практика:* Физические и химические свойства простых веществ, образованных углеродом.
46. *Теория:* Оксид углерода(II), оксид углерода(IV), угольная кислота и её соли.
47. *Теория:* Активированный уголь, адсорбция. Фуллерены, графен, углеродные нанотрубки. *Практика:* Применение простых веществ, образованных углеродом, и его соединений.
48. *Теория:* Кремний. Нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства. Оксид кремния(IV), кремниевая кислота, силикаты.
49. *Теория:* Применение кремния и его соединений. Стекло, его получение, виды стекла.
50. *Теория:* Положение металлов в Периодической системе химических элементов. *Практика:* Особенности строения электронных оболочек атомов металлов. Общие физические свойства металлов. Применение металлов в быту и технике. Сплавы металлов.
51. *Теория:* Электрохимический ряд напряжений металлов. *Практика:* Общие способы получения металлов: гидрометаллургия, пирометаллургия, электрометаллургия.
52. *Теория:* Понятие о коррозии металлов. Способы защиты от коррозии.
53. *Теория:* Общая характеристика металлов IA-группы Периодической системы химических элементов.
54. *Теория:* Натрий и калий: получение, физические и химические свойства, применение простых веществ и их соединений.
55. Общая характеристика металлов IIA-группы Периодической системы химических элементов.
56. *Теория:* Магний и кальций: получение, физические и химические свойства, применение простых веществ и их соединений. *Практика:* Жёсткость воды и способы её устранения.
57. *Теория:* Алюминий: получение, физические и химические свойства, применение простого вещества и его соединений.

58. *Теория:* Амфотерные свойства оксида и гидроксида алюминия, гидроксокомплексы алюминия.
59. *Теория:* Общая характеристика металлов побочных подгрупп (Б-групп) Периодической системы химических элементов.
60. *Теория:* Физические и химические свойства хрома и его соединений.  
*Практика:* Оксиды и гидроксиды хрома(II), хрома(III) и хрома(VI).
61. *Теория:* Хроматы и дихроматы, их окислительные свойства. *Практика:* Получение и применение хрома.
62. *Теория:* Физические и химические свойства марганца и его соединений.
63. *Теория:* Важнейшие соединения марганца(II), марганца(IV), марганца(VI) и марганца(VII).
64. *Практика:* Перманганат калия, его окислительные свойства.
65. *Практика:* Физические и химические свойства железа и его соединений.
66. *Теория:* Оксиды, гидроксиды и соли железа(II) и железа(III).
67. *Теория:* Получение и применение железа и его сплавов.
68. *Практика:* Физические и химические свойства меди и её соединений.
69. *Практика:* Получение и применение меди и её соединений.
70. *Теория:* Цинк: получение, физические и химические свойства. Амфотерные свойства оксида и гидроксида цинка, гидроксокомплексы цинка.
71. *Теория:* Применение цинка и его соединений.
72. *Практика:* Экспериментальные методы изучения веществ и их превращений: изучение образцов неметаллов, горение серы, фосфора, железа, магния в кислороде.
73. *Практика:* Изучение коллекции «Металлы и сплавы», взаимодействие щелочных и щелочноземельных металлов с водой (возможно использование видеоматериалов).
74. *Практика:* Взаимодействие цинка и железа с растворами кислот и щелочей,
75. *Практика:* Качественные реакции на неорганические анионы, катион водорода и катионы металлов.
76. *Практика:* Взаимодействие гидроксидов алюминия и цинка с растворами кислот и щелочей.
77. *Практика:* Решение экспериментальных задач по темам «Галогены».
78. *Практика:* Решение задач по теме «Сера и её соединения».
79. *Практика:* Решение задач по теме «Азот и фосфор и их соединения».
80. *Практика:* Решение задач по теме «Металлы главных подгрупп».
81. *Практика:* Решение задач по теме «Металлы побочных подгрупп».

### **Раздел 3. Химия и жизнь.**

82. *Теория:* Роль химии в обеспечении устойчивого развития человечества. Понятие о научных методах познания и методологии научного исследования. Научные принципы организации химического производства. Промышленные способы получения важнейших веществ (на примере производства аммиака, серной кислоты, метанола). Промышленные способы получения металлов и сплавов.
83. *Теория:* Химическое загрязнение окружающей среды и его последствия. Роль химии в обеспечении энергетической безопасности.
84. *Теория:* Химия и здоровье человека. Лекарственные средства. Правила использования лекарственных препаратов. Роль химии в развитии медицины.
85. *Практика:* Химия пищи: основные компоненты, пищевые добавки. Роль химии в обеспечении пищевой безопасности.
86. *Практика:* Косметические и парфюмерные средства. Бытовая химия. Правила безопасного использования препаратов бытовой химии в повседневной жизни.
87. *Теория:* Химия в строительстве: важнейшие строительные материалы (цемент, бетон).
88. *Практика:* Химия в сельском хозяйстве. Органические и минеральные удобрения.
89. *Теория:* Современные конструкционные материалы, краски, стекло, керамика. Материалы для электроники. Нанотехнологии.
90. *Практика:* Расчётные задачи.
91. *Практика:* Расчёты массы вещества или объёма газов по известному количеству вещества.
92. *Практика:* Расчёты по массе или объёму одного из участвующих в реакции веществ, массы (объёма, количества вещества) продуктов реакции, если одно из веществ имеет примеси.
93. *Практика:* Расчёты массы (объёма, количества вещества) продукта реакции, если одно из веществ дано в виде раствора с определённой массовой долей растворённого вещества.
94. *Практика:* Расчёт массовой доли.
95. *Практика:* Расчёт молярной концентрации вещества в растворе.
96. *Практика:* Расчёты доли выхода продукта реакции от теоретически возможного.
97. *Теория:* Межпредметные связи. Реализация межпредметных связей при изучении общей и неорганической химии в 11 классе осуществляется через использование как общих естественно-научных понятий, так и понятий, принятых в отдельных предметах естественно-научного цикла.

98. *Теория:* Общие естественнонаучные понятия: явление, научный факт, гипотеза, теория, закон, анализ, синтез, классификация, периодичность, наблюдение, измерение, эксперимент, модель, моделирование.

99. *Теория:* Физика: материя, микромир, макромир, атом, электрон, протон, нейтрон, ион, изотопы, радиоактивность, молекула, энергетический уровень, вещество, тело, объём, агрегатное состояние вещества, идеальный газ, физические величины, единицы измерения, скорость, энергия, масса.

100. *Теория:* Биология: клетка, организм, экосистема, биосфера, метаболизм, макро- и микроэлементы, белки, жиры, углеводы, нуклеиновые кислоты, ферменты, гормоны, круговорот веществ и поток энергии в экосистемах.

101. *Практика:* География: минералы, горные породы, полезные ископаемые, топливо, ресурсы.

102. *Теория:* Технология: химическая промышленность, металлургия, строительные материалы, сельскохозяйственное производство, пищевая промышленность, фармацевтическая промышленность, производство косметических препаратов, производство конструкционных материалов, электронная промышленность, нанотехнологии.

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

2. Оборудование: обучение проводится с использованием материально-технического оснащения школьной химической лаборатории, обновлённого оборудования «Микролаборатории», химической посуды и реактивов, при задействии школьного Центра естественнонаучной направленности «Точка роста».

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

**Формы реализации:** Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование системы Zoom, официальной группы объединения <https://vk.com/>). Данная программа может быть реализована в сетевой форме.

При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с ОВЗ/с особыми образовательными потребностями.

## Список информационных ресурсов

Для педагога:

1. Акофф, Р. Искусство решения проблем. М.: Мир, 1982;
2. Адамович, Т.П., Васильева, Г.И., Мечковский, С.А. Сборник олимпиадных задач по химии. Минск: Народная асвета, 1980; Богоявленская Д.Б. Пути к творчеству. М.: Знание, 1981;
3. Ерыгин, Д.П., Шишкин, Е.А. Методика решения задач по химии. М.: Просвещение, 1989; Конкурсный экзамен по химии: Руководство для абитуриентов. В 6 ч. // под ред. Н.Е. Кузьменко. М.: Изд-во МГУ, 1992;
4. Кузьменко, Н.Е., Еремин, В.В., Попков, В.А. Химия для школьников старших классов и поступающих в вузы. М.: Дрофа, 1995;
5. Кушнарев, А.А. Учимся решать задачи по химии. М.: Школа-Пресс, 1996;
6. Лидин, Р.А., Молочко, В.А. Химия для абитуриентов. От средней школы к вузу. М.: Химия, 1993;
7. Мовсумзаде, Э.М., Аббасова, Г.А., Захарочкина, Т.Г. Химия в вопросах с использованием ЭВМ. М.: Высшая школа, 1991; Польские химические олимпиады (сборник задач). Пер. с польск. П.Г. Буяновской и др. // под ред. С.С. Чуранова. М.: Мир, 1980;
8. Семенов, И.Н. Задачи по химии повышенной сложности для абитуриентов. В 4 ч. Л.: Изд-во ЛГУ, 1991;
9. Суровцева, Р.П., Савицкий, С.Н. Задания по химии для самостоятельной работы учащихся. М.: Просвещение, 1991; Химические олимпиады в школе. /Сост. С.Н. Перчаткин. М.: НПО «Образование», 1997;
10. Хомченко, Г.Н., Хомченко, И.Г. Задачи по химии для поступающих в вузы. – М.: Новая Волна, 1997;
11. Штремплер, Г.И., Хохлова, А.И. Методика решения расчетных задач по химии: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1998.

Для обучающихся и родителей:

1. Ерыгин, Д.П., Грабовый, А.К. Задачи и примеры по химии с межпредметным содержанием (спецпредметы). М.: Высшая школа, 1989;
2. Конкурсный экзамен по химии: Руководство для абитуриентов МГУ. Под ред. Н.Е.Кузьменко. М.: Изд-во МГУ, 1993;
3. Кузьменко, Н.Е., Еремин, В.В., Попков, В.А. Химия для школьников старших классов и поступающих в вузы. М.: Дрофа, 1995;
4. Кушнарев, А.А. Учимся решать задачи по химии. М.: Школа-Пресс, 1996; Лидин Р.А., Молочко В.А. Химия для абитуриентов. От средней школы к вузу. М.: Химия, 1993;

5. Семенов, И.Н. Задачи по химии повышенной сложности для абитуриентов. В 4 ч. Л.: Изд-во ЛГУ, 1991;
6. Пузаков, С.А., Попков, В.А. Пособие по химии для поступающих в вузы. Вопросы, упражнения, задачи. Образцы экзаменационных билетов. М.: Высшая школа, 2000;
7. Сорокин, В.В., Злотников, Э.Г. Химия в тестах: Пособие для школьников и абитуриентов. СПб: Химия, 1996;
8. Суровцева, Р.П., Савицкий, С.Н., Иванова, Р.Г. Задания по химии для самостоятельной работы учащихся. 2-е изд. М.: Просвещение, 1981;
9. Хомченко, Г.П., Хомченко, И.Г. Сборник задач по химии для поступающих в вузы: Учебное пособие. 4-е изд. М.: Новая Волна, 2002;
10. Хомченко, Г.П. Химия для поступающих в вузы. М.: Высшая школа, 2000.

## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1 Теоретическое знание	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)	Наблюдение Тестирование Контрольный опрос
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Контрольное задание
2.2 Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений при использовании специального оборудования.	Минимальный уровень (ребенок испытывает определенные трудности при работе с оборудованием) Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
2.3 Творческие навыки (Креативность)	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
<b>Воспитательный компонент</b>			
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым	Максимальный уровень: сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.	Педагогическое наблюдение Участие в различных акциях и проектах



## Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов				
		1 год		2 год		Всего
		теория	практика	теория	практика	
1	Теория строения органических соединений	7	7			14
2	Углеводороды	8	18			26
3	Кислородосодержащие органические соединения	12	15			37
4	Азотсодержащие органические соединения	6	6			12
5	Высокомолекулярные органические соединения	6	7			13
6	Теоретические основы химии			10	15	25
7	Неорганическая химия			20	35	55
8	Химия и жизнь			8	14	22
	<b>Итого:</b>					204

## Учебно-тематический план/ Учебный план

## 10 КЛАСС

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата	Формы аттестации/ контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Предмет и значение органической химии, представление о многообразии органических соединений	1			03.09	
2	Электронное строение атома углерода (основное и возбуждённое состояния). Валентные возможности атома углерода	1			05.09	
3	Химическая связь в органических соединениях.	1			06.09	

	Механизмы образования ковалентной связи, способы разрыва связей					
4	Теория строения органических соединений А. М. Бутлерова	1			10.09	
5	Виды изомерии: структурная, пространственная. Электронные эффекты в молекулах органических соединений	1			12.09	
6	Представление о классификации и систематическая номенклатура (IUPAC) органических веществ	1			13.09	
7	Классификация реакций в органической химии	1			17.09	
8	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			19.09	
9	Алканы: гомологический ряд, общая формула, номенклатура и изомерия, электронное и пространственное строение молекул	1			20.09	
10	Физические и химические свойства алканов	1			24.09	
11	Нахождение алканов в природе. Способы получения и применение алканов	1			26.09	
12	Циклоалканы: общая формула, номенклатура и изомерия, особенности строения и химических свойств, способы получения и применение	1			27.09	
13	Решение расчётных задач на определение молекулярной формулы органического вещества по массовым долям атомов элементов, входящих в его состав. Систематизация и обобщение знаний по теме	1			01.10	
14	Алкены: гомологический ряд, общая формула, номенклатура, электронное и пространственное	1			03.10	

	строение молекул. Структурная и цис-транс-изомерия алкенов					
15	Физические и химические свойства алкенов. Правило Марковникова	1			04.10	
16	Способы получения и применение алкенов	1			08.10	
17	Практическая работа № 1 по теме "Получение этилена и изучение его свойств"	1		1	10.10	
18	Решение расчётных задач на определение молекулярной формулы органического вещества	1			11.10	
19	Алкадиены: сопряжённые, изолированные, кумулированные. Особенности электронного строения	1			15.10	
20	Химические свойства сопряжённых диенов	1			17.10	
21	Способы получения и применение алкадиенов	1			18.10	
22	Алкины: гомологический ряд, общая формула, номенклатура, электронное и пространственное строение молекул, физические свойства	1			22.10	
23	Химические свойства алкинов	1			24.10	
24	Качественные реакции на тройную связь	1			25.10	
25	Способы получения и применение алкинов	1			29.10	
26	Решение задач: расчёты по уравнению химической реакции	1			31.10	
27	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			01.11	
28	Арены: гомологический ряд, общая формула, номенклатура. Электронное и пространственное строение молекул бензола и толуола, их физические свойства	1			05.11	

29	Химические свойства аренов: реакции замещения	1			07.11	
30	Химические свойства аренов: реакции присоединения, окисление гомологов бензола	1			08.11	
31	Особенности химических свойств стирола	1			12.11	
32	Решение расчётных задач на определение молекулярной формулы органического вещества	1			14.11	
33	Способы получения и применение аренов	1			15.11	
34	Генетическая связь между различными классами углеводородов	1			19.11	
35	Расчёты по уравнениям химических реакций. Систематизация и обобщение знаний по теме	1			21.11	
36	Природный газ. Попутные нефтяные газы	1			22.11	
37	Каменный уголь и продукты его переработки	1			26.11	
38	Нефть и способы её переработки. Применение продуктов переработки нефти	1			28.11	
39	Генетическая связь между различными классами углеводородов	1			29.11	
40	Галогенопроизводные углеводородов: электронное строение; реакции замещения галогена	1			03.12	
41	Действие щелочей на галогенпроизводные. Взаимодействие дигалогеналканов с магнием и цинком	1			05.12	
42	Систематизация и обобщение знаний по разделу	1			06.12	

	"Углеводороды"					
43	Контрольная работа по теме "Углеводороды"	1	1		10.12	
44	Предельные одноатомные спирты: гомологический ряд, общая формула, строение молекул, изомерия, номенклатура, классификация, физические свойства	1			12.12	
45	Химические свойства предельных одноатомных спиртов	1			13.12	
46	Способы получения и применение одноатомных спиртов	1			17.12	
47	Простые эфиры: номенклатура и изомерия, особенности физических и химических свойств	1			19.12	
48	Многоатомные спирты: этиленгликоль и глицерин, их физические и химические свойства	1			20.12	
49	Способы получения и применение многоатомных спиртов	1			24.12	
50	Фенол: строение молекулы, физические свойства. Токсичность фенола	1			26.12	
51	Химические свойства фенола	1			27.12	
52	Способы получения и применение фенола	1			02.01	
53	Практическая работа № 2. Решение экспериментальных задач по теме "Спирты и фенолы"	1		1	03.01	
54	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			09.01	
55	Альдегиды и кетоны: электронное строение карбонильной группы;	1			10.01	

	гомологические ряды, общая формула, изомерия и номенклатура					
56	Альдегиды и кетоны: физические свойства; реакции присоединения	1			14.01	
57	Реакции окисления и качественные реакции альдегидов и кетонов	1			16.01	
58	Способы получения альдегидов и кетонов	1			17.01	
59	Одноосновные предельные карбоновые кислоты, особенности строения их молекул	1			21.01	
60	Изомерия и номенклатура карбоновых кислот, их физические свойства	1			23.01	
61	Химические свойства предельных одноосновных карбоновых кислот	1			24.01	
62	Особенности свойств муравьиной кислоты. Многообразие карбоновых кислот	1			28.01	
63	Особенности свойств: непредельных и ароматических карбоновых, дикарбоновых, гидроксикарбоновых кислот. Представители высших карбоновых кислот	1			30.01	
64	Понятие о производных карбоновых кислот	1			31.01	
65	Способы получения и применение карбоновых кислот	1			04.02	
66	Сложные эфиры: гомологический ряд, общая формула, изомерия и номенклатура	1			06.02	
67	Физические и химические свойства эфиров	1			07.02	

68	Решение расчётных задач: по уравнению химической реакции, на определение молекулярной формулы органического вещества	1			11.02	
69	Практическая работа № 3. Решение экспериментальных задач по теме "Карбоновые кислоты. Сложные эфиры"	1		1	13.02	
70	Жиры: строение, физические и химические свойства (гидролиз)	1			14.02	
71	Особенности свойств жиров, содержащих остатки непредельных жирных кислот. Жиры в природе	1			18.02	
72	Мыла как соли высших карбоновых кислот, их моющее действие. Понятие о синтетических моющих средствах (СМС)	1			20.02	
73	Генетическая связь углеводов и кислородсодержащих органических веществ	1			21.02	
74	Расчёты по уравнениям химических реакций	1			25.02	
75	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			27.02	
76	Общая характеристика углеводов и классификация углеводов (моно-, ди- и полисахариды)	1			28.02	
77	Моносахариды: физические свойства и нахождение в природе	1			04.03	
78	Применение глюкозы, её значение в жизнедеятельности организма	1			06.03	
79	Дисахариды: сахароза, мальтоза и лактоза. Нахождение в природе и применение дисахаридов	1			07.03	
80	Полисахариды: строение	1			11.03	

	макромолекул, физические и химические свойства, применение					
81	Понятие об искусственных волокнах	1			13.03	
82	Решение расчетных задач на определение доли выхода продукта реакции от теоретически возможного	1			14.03	
83	Систематизация и обобщение знаний по разделу	1			18.03	
84	Контрольная работа по теме "Кислородсодержащие органические соединения"	1	1		20.03	
85	Амины: классификация, строение молекул, общая формула, изомерия, номенклатура и физические свойства	1			21.03	
86	Химические свойства алифатических аминов	1			25.03	
87	Анилин: строение анилина, особенности химических свойств анилина	1			27.03	
88	Способы получения и применение алифатических аминов	1			28.03	
89	Аминокислоты: номенклатура и изомерия, физические свойства. Отдельные представители $\alpha$ -аминокислот	1			03.04	
90	Химические свойства аминокислот, их биологическое значение аминокислот. Синтез и гидролиз пептидов	1			08.04	
91	Белки как природные полимеры; структуры белков	1			10.04	
92	Химические свойства белков	1			11.04	
93	Азотсодержащие гетероциклические соединения. Нуклеиновые кислоты: состав,	1			15.04	



	строение и биологическая роль					
94	Практическая работа № 4. Решение экспериментальных задач по теме "Азотсодержащие органические соединения"	1		1	17.04	
95	Практическая работа № 5. Решение экспериментальных задач по теме "Распознавание органических соединений"	1		1	18.04	
96	Контрольная работа по теме "Азотсодержащие органические соединения"	1	1		22.04	
97	Основные понятия химии высокомолекулярных соединений и методы их синтеза —полимеризация и поликонденсация	1			24.04	
98	Пластмассы. Утилизация и переработка пластика	1			25.04	
99	Эластомеры: натуральный синтетические каучуки. Резина	1			29.04	
100	Волокна: натуральные, искусственные, синтетические. Полимеры специального назначения	1			06.05	
101	Практическая работа № 6. Решение экспериментальных задач по теме "Распознавание пластмасс и волокон"	1		1	13.05	
102	Обобщение и систематизация изученного материала по теме "Высокомолекулярные соединения"	1			15.05	
103	Иониты. Ионные реакции.				16.05	
104	Условия протекания химической реакции между раствором электролита до конца				17.05	
105	Решение экспериментальных задач				20.05	
106	Решение экспериментальных задач				22.05	

107	Лабораторный практикум по теме.				23.05	
108	Лабораторный практикум по теме.				26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	6		

# 11 КЛАСС

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Атом. Состав атомных ядер. Химический элемент. Изотопы	1			
2	Строение электронных оболочек атомов, квантовые числа	1			
3	Классификация химических элементов (s-, p-, d-, f- элементы)	1			
4	Распределение электронов по атомным орбиталям	1			
5	Электронные конфигурации атомов элементов в основном и возбуждённом состоянии	1			
6	Электронные конфигурации ионов. Электроотрицательность	1			
7	Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева, связь с современной теорией строения атомов	1			
8	Закономерности изменения свойств химических элементов и образуемых ими простых и сложных веществ по группам и периодам	1			
9	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			
10	Виды химической связи. Механизмы образования ковалентной связи. Водородная связь. Межмолекулярные взаимодействия	1			
11	Валентность и валентные	1			

	возможности атомов. Связь электронной структуры молекул с их геометрическим строением				
12	Представления о комплексных соединениях: состав и номенклатура	1			
13	Вещества молекулярного и немолекулярного строения. Типы кристаллических решеток и свойства веществ	1			
14	Понятие о дисперсных системах. Представление о коллоидных растворах	1			
15	Истинные растворы: насыщенные и ненасыщенные, растворимость. Кристаллогидраты	1			
16	Способы выражения концентрации растворов	1			
17	Решение задач с использованием понятий "массовая доля растворённого вещества", "молярная концентрация"	1			
18	Классификация и номенклатура неорганических веществ	1			
19	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			
20	Контрольная работа по темам "Строение атома. Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева", "Строение вещества. Многообразие веществ"	1	1		
21	Классификация химических реакций в неорганической и органической химии. Закон сохранения массы веществ;	1			

	закон сохранения и превращения энергии при химических реакциях				
22	Тепловые эффекты химических реакций. Термохимические уравнения	1			
23	Вычисления по уравнениям химических реакций и термохимическим уравнениям	1			
24	Скорость химической реакции, её зависимость от различных факторов. Катализ и катализаторы	1			
25	Гомогенные и гетерогенные реакции	1			
26	Практическая работа № 1 по теме "Влияние различных факторов на скорость химической реакции"	1		1	
27	Обратимые и необратимые реакции. Химическое равновесие	1			
28	Практическая работа № 2 по теме "Влияние различных факторов на положение химического равновесия"	1		1	
29	Электролитическая диссоциация. Сильные и слабые электролиты. Степень диссоциации	1			
30	Ионное произведение воды. Среда водных растворов. Водородный показатель (рН) раствора	1			
31	Гидролиз солей. Реакции, протекающие в растворах электролитов	1			
32	Практическая работа № 3 по теме "Химические реакции в растворах электролитов"	1		1	
33	Окислительно-	1			

	восстановительные реакции. Важнейшие окислители и восстановители				
34	Метод электронного (электронно-ионного) баланса	1			
35	Электролиз растворов и расплавов веществ	1			
36	Решение задач различных типов	1			
37	Решение задач различных типов	1			
38	Систематизация и обобщение знаний по теме "Химические реакции"	1			
39	Контрольная работа по теме "Химические реакции"	1	1		
40	Положение неметаллов в Периодической системе химических элементов Д. И. Менделеева и особенности строения их атомов. Физические свойства неметаллов	1			
41	Аллотропия неметаллов (на примере кислорода, серы, фосфора и углерода)	1			
42	Водород: получение, физические и химические свойства. Гидриды	1			
43	Галогены: нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства	1			
44	Галогеноводороды. Важнейшие кислородсодержащие соединения галогенов	1			
45	Лабораторные и промышленные способы получения галогенов. Применение галогенов и их соединений	1			

46	Практическая работа № 4. Решение экспериментальных задач по теме "Галогены"	1		1	
47	Кислород: лабораторные и промышленные способы получения, физические и химические свойства. Озон. Применение кислорода и озона	1			
48	Оксиды и пероксиды	1			
49	Решение задач различных типов	1			
50	Сера: нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства	1			
51	Сероводород, сульфиды	1			
52	Кислородсодержащие соединения серы. Особенности свойств серной кислоты	1			
53	Практическая работа № 5. Решение экспериментальных задач по теме "Сера и её соединения"	1		1	
54	Азот: нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства. Аммиак, нитриды	1			
55	Кислородсодержащие соединения азота. Особенности свойств азотной кислоты	1			
56	Применение азота и его соединений. Азотные удобрения	1			
57	Фосфор: нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства. Фосфиды и фосфин	1			
58	Оксиды фосфора, фосфорсодержащие кислоты. Соли фосфорной кислоты	1			
59	Применение фосфора и его	1			

	соединений. Фосфорные удобрения				
60	Практическая работа № 6. Решение экспериментальных задач по теме "Азот и фосфор и их соединения"	1		1	
61	Углерод: нахождение в природе, аллотропные модификации; физические и химические свойства, применение	1			
62	Оксид углерода(II), оксид углерода(IV), угольная кислота и её соли	1			
63	Решение задач различных типов	1			
64	Кремний: нахождение в природе, способы получения, физические и химические свойства	1			
65	Оксид кремния(IV), кремниевая кислота, силикаты	1			
66	Применение кремния и его соединений. Стекло, его получение, виды стекла	1			
67	Решение задач различных типов	1			
68	Систематизация и обобщение знаний по теме "Неметаллы"	1			
69	Контрольная работа по теме "Неметаллы"	1	1		
70	Анализ результатов контрольной работы, коррекция ошибок	1			
71	Положение металлов в Периодической системе химических элементов. Особенности строения электронных оболочек атомов металлов	1			
72	Общие физические свойства	1			



	металлов. Применение металлов в быту и технике				
73	Сплавы металлов. Коррозия металлов	1			
74	Решение задач различных типов	1			
75	Электрохимический ряд напряжений металлов. Общие способы получения металлов	1			
76	Общая характеристика металлов IA-группы Периодической системы химических элементов. Натрий и калий: получение, физические и химические свойства, применение простых веществ и их соединений	1			
77	Общая характеристика металлов IIA-группы Периодической системы химических элементов. Магний и кальций: получение, физические и химические свойства, применение простых веществ и их соединений	1			
78	Жёсткость воды и способы её устранения	1			
79	Алюминий: получение, физические и химические свойства, применение	1			
80	Амфотерные свойства оксида и гидроксида алюминия, гидроксокомплексы алюминия, их применение	1			
81	Решение задач различных типов	1			
82	Практическая работа № 7. Решение экспериментальных задач по теме "Металлы главных подгрупп"	1		1	
83	Общая характеристика	1			

	металлов побочных подгрупп (Б-групп) Периодической системы химических элементов				
84	Физические и химические свойства хрома и его соединений, их применение	1			
85	Важнейшие соединения марганца. Перманганат калия, его окислительные свойства	1			
86	Физические и химические свойства железа и его соединений. Получение и применение сплавов железа	1			
87	Физические и химические свойства меди и её соединений, их применение	1			
88	Физические и химические свойства цинка и его соединений, их применение. Гидроксикомплексы цинка	1			
89	Практическая работа № 8. Решение экспериментальных задач по теме "Металлы побочных подгрупп"	1		1	
90	Решение задач различных типов	1			
91	Обобщение и систематизация изученного материала по теме "Металлы"	1			
92	Контрольная работа по теме "Металлы"	1	1		
93	Анализ результатов контрольной работы, коррекция ошибок	1			
94	Роль химии в обеспечении устойчивого развития человечества. Понятие о научных методах исследования веществ	1			
95	Научные принципы организации химического	1			

	производства. Промышленные способы получения важнейших веществ				
96	Химическое загрязнение окружающей среды и его последствия	1			
97	Химия и здоровье человека. Лекарственные средства	1			
98	Химия пищи. Роль химии в обеспечении пищевой безопасности	1			
99	Косметические и парфюмерные средства. Бытовая химия	1			
100	Химия в строительстве. Важнейшие строительные и конструкционные материалы	1			
101	Химия в сельском хозяйстве. Органические и минеральные удобрения	1			
102	Систематизация и обобщение знаний по теме	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 «30» августа 2024



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
С.В.Шкопкин  
Приказ № 135 «30» августа 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Тропинка к ЗОЖ»  
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор или составитель:

педагог дополнительного образования

Менгерт Ольга Сергеевна

Курагино

2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тропинка к ЗОЖ» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для обучающихся 9-11 классов 14-18 лет. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

–Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»

– Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

– Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

–Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

–Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)

–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» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660)

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МБОУ Курагинской СОШ №1. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества подростков. Программа позволяет расширить возможности досуговой деятельности школьников.

### **Новизна**

В содержание программы включены занятия по фитнесу, аэробике, легкой атлетике, пауэрлифтингу и гиревому спорту, которые позволяют заложить в детях стремление к самоанализу, самосовершенствованию, самонастройке, формирования состояния готовности к соблюдению правил здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности программы заключаются в систематическом привлечении обучающихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов, участия в соревнованиях

Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а занятия строятся на сотрудничестве тренера и подопечного.

### **Адресат программы**

Адресат программы – учащиеся 14-18 лет. Формирование учебной группы осуществляется на добровольной основе, без специального отбора. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

### **Объем и сроки реализации программы**

Полный курс программы рассчитан на 1 год обучения: 72ч, 2 раза в неделю по 1 часу;

### **Формы обучения**

Обучение осуществляется в очном формате. Основными формами организации образовательного процесса являются коллективная, групповая, индивидуальная.

Формы реализации занятий: беседа; демонстрация; тренировочные упражнения; упражнения на взаимодействие в группе; соревнования; практическое закрепление полученных знаний в ходе тренировочной сессии; инструктаж; сдача нормативов.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия для учащихся 60 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
1 год обучения	2 раза в неделю по 1 ч	25-50 человек

**Цель:** Формирование физической культуры личности учащихся, ознакомление с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов оздоровительной физической культуры, формирование устойчивых мотиваций, потребностей и навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Формировать культуру движения, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,

- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики, атлетической гимнастики, комплексам специальной физической подготовки;

- сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый интерес к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни;

- привлекать к участию в массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях;

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

### Учебный план

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие требования при проведении занятий.	1	1		Конспект, опрос
2	Тропинка к здоровью. Базовые шаги. Техника.	4	1	3	Лист самооценки
3	Тропинка к здоровью. Сочетание работы рук, ног, туловища.	4	1	2	Лист самооценки
4	Твоя осанка	2	1	1	Лист самооценки
5	Опора и движение	2	1	1	Лист самооценки
6	Правильное дыхание	4	1	3	Лист самооценки
7	Стройматериалы для организма	1	1		Конспект, опрос
8	Пирамида здорового питания. Режим, правила, секреты	2	2		Конспект, опрос
9	Гармоничный рацион	2	2		Конспект, опрос
10	Масса тела и калорийность рациона	1	1		Конспект, опрос
11	Питание и спортивный результат	1	1		Конспект, опрос



12	Возможности организма	2	1	1	Конспект, опрос
13	Опасности малоподвижного образа жизни	1	1		Конспект, опрос
14	Энергия и энергозатраты	2	1	1	Конспект, опрос
15	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1		1	тест
16	Дневник питания	2	1	1	Конспект, опрос
17	Развиваем основные физические качества	16		16	Лист самооценки Соревнования
18	Физическая нагрузка	12		12	Лист самооценки Соревнования
19	Готовимся сдавать ГТО	10	2	8	Лист самооценки Соревнования
20	Итоговая аттестация в форме зачета	2		2	Сдача нормативов
Итого		72	20	52	

### Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие требования при проведении занятий.  
Теория. Знакомство с программой секции, решение организационных вопросов, техника безопасности. Формирование представлений о спортивных направлениях.
2. Тропинка к здоровью. Базовые шаги. Техника.  
Теория. Что такое базовые шаги. Виды и характеристика.  
Практика. Техника выполнения общеразвивающих упражнений
3. Тропинка к здоровью. Сочетание работы рук, ног, туловища.  
Теория. Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы.  
Практика. Техника выполнения базовых упражнений для рук, плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах; круговые движения и махи руками в различных направлениях; рывковые движения руками в сочетании с

наклонами и поворотами туловища; переход из упора присев в упор лежа и наоборот

#### 4. Твоя осанка

Теория. Осанка. Роль правильной осанки для здоровья человека.  
Практика. Техника выполнения упражнений на развитие осанки: балансы, наклоны, позы лежа, позы сидя, позы стоя, прогибы, скручивания, перевернутые позы, упоры на руках.

#### 5. Опора и движение

Теория. В чем заключается балансирование организма.  
Практика. Упражнения на равновесие.

#### 6. Правильное дыхание

Теория. Дыхание и его роль при выполнении упражнений  
Практика. Дыхательные упражнения.

#### 7. Стройматериалы для организма

Теория. Компоненты здорового образа жизни. Безобидные привычки (курение, алкоголь). Возможности человеческого организма. Значение самовоспитания, нравственного самосовершенствования.

#### 8. Пирамида здорового питания. Режим, правила, секреты

Теория. Составление дневника питания.

#### 9. Гармоничный рацион

Теория. Составление дневника питания

#### 10. Масса тела и калорийность рациона

Теория. Компоненты здорового питания. Зависимость калорийности продуктов и массы тела.

#### 11. Питание и спортивный результат

Теория. Составление дневника питания

#### 12. Возможности организма

Теория. Наш организм. Строение человеческого тела. Функционирование основных систем и органов. Роль ЗОЖ в поддержании спортивной формы

Практика. Тренировочные упражнения

#### 13. Опасности малоподвижного образа жизни

Теория. Плюсы и минусы физических упражнений

#### 14. Энергия и энергозатраты

Теория. Как правильно тратить запасы организма

Практика. Тренировочные упражнения

#### 15. Промежуточная аттестация в форме тестирования

Тестирование

#### 16. Дневник питания

Теория. Правильное питание. Плюсы и минусы.

Практика. Составление таблицы и заполнение в течение года

#### 17. Развиваем основные физические качества

Теория. Сила, ловкость, выносливость. Как развивать качества дозировано.

Практика. Тренировочные упражнения

#### 18. Физическая нагрузка

Теория. Виды физической нагрузки.

Практика. Выполнение силового комплекса и заполнение листа самооценки.

#### 19. Готовимся сдавать ГТО

Теория. Ступени ГТО. нормативы

Практика. Тренировочные упражнения

#### 20. Итоговая аттестация в форме зачета

Сдача нормативов

### **Планируемые результаты**

В результате работы по программе курса

#### **обучающиеся должны знать:**

основные понятия: здоровье, развитие, норма, болезнь;

показатели пульса, частоты дыхания и артериального давления у здорового человека;

о влиянии неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека;

методы самоконтроля и критерии оценки уровня своего здоровья;

#### **обучающиеся должны уметь**

выполнять измерения антропометрических показателей, ЧСС, артериального давления у себя и своих одноклассников

оценивать состояние своего здоровья;

осуществлять контроль за изменениями в организме, корректировать свой образ жизни;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

укрепления своего здоровья и здоровья окружающих;

осуществления самоконтроля за состоянием организма;

проведения самостоятельных занятий физической культурой;

поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем и укрепления здоровья;

использования валеологических знаний в общении с окружающими;

### **Личностные и метапредметные результаты**

#### **Личностные результаты:**

- осознание личной ответственности за состояние своего здоровья и здоровья окружающих;
- освоение знаний и практических умений в оценивании функциональных возможностей организма;

осмысление накопленного опыта в области медицины и здоровья, планирование личной траектории укрепления здоровья.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность рационально планировать свою деятельность, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- способность вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий спортом;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- освоение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Программа реализуется на базе МБОУ Курагинская СОШ №1 в очной форме. Зал для тренировок оснащен необходимыми тренажерами и спортивным инвентарем. (Коврики для йоги - карматы. Гантельный ряд от 1 кг до 5 кг; Тренажеры; Степ-платформы; Скакалки; Музыкальный материал). Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, опыт работы с детьми.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Свидетельством успешного обучения являются зачетный лист и лист самооценки (результат участия в конкурсах, фестивалях и мероприятиях, результаты сдачи нормативов).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: наличие грамот, сертификатов участия, зачета

В процессе реализации программы проводится мониторинг знаний, умений и навыков. Промежуточный – проводится по итогам 1 полугодия учебного года в виде тестирования. Итоговый – по результатам 2 полугодия – сдачи нормативов. В течение учебного процесса проводится текущий контроль по освоению конкретной темы, упражнения, задания: опрос, лист самооценки, конспект, дневник питания

### **Методические материалы**

### **Список литературы**

#### **Литература для педагога:**

Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. Науч. Конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб. Реноме, 2012. — С. 70-72.

1. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст] / Г. А. Колодницкий. – М.: Дрофа, 2008. – 97 с.

2. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. – 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).

3. Лисицкая, Т. С. Фитнес-аэробика: методическое пособие [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2003. – 89 с.

4. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.1 Теория и методика. – М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 232 с.

5. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: в 2 т. Т.2 Теория и методика. –

М.: «Федерация аэробики России», 2002. – 216 с.

6. Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С. С. Полятков. – М.: Феникс, 2003.– 325 с.

7. Сиднева, Л. В., Гониянц, С. А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: [Текст] Учеб. Пособие / Л. В. Сиднева, С. А. Гониянц. – М.: 2000. – 74 с.

8. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г. Козырев В.С Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики Москва, 2011.

10. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально-игровая гимнастика для детей: [Текст] учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 352 с.

11. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» [Текст]: учебное пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 384 с.

12. Четвертухина, Г.А., Андреева, Е. Ю., Крутин, Н. В. Индивидуальный образовательный маршрут обучающегося как условие развития метапредметных и личностных образовательных результатов [Текст]: методические рекомендации / Г.А. Четвертухина, Е. Ю. Андреева, Н. В. Крутин и др.; под общ. Ред. И.Г. Вертилецкой. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2018. – 92 с.

#### **Для учащихся:**

1. Абдуллин, М. Г. И др. Оздоровительная аэробика [Текст] / М. Г. Абдуллин, Л.В. Гимранова, З.Ф. Лопатина. – Уфа: БГПУ, 2010. – 48 с.

2. Колесникова, С. В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы [Текст] / С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.

3. Фисанович, Т. М. Танцы – детям [Текст] / - М.: АСТ, 2000. – 160 с. – (Серия: Для девочек)

#### **- Ссылки на сайты, web-страницы:**

1. Fit Curves \_Фитнес-тренировки дома: упражнения на все части тела <https://fitcurves.org/blog/fitnes-trenirovki-doma/>

2. ФИТНЕС для НОВИЧКОВ <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLuReklqeX0NP7-PxEp21KX8VDKi8XF7h>

3. Все курсы онлайн. «Уроки фитнеса для начинающих: бесплатные видео для занятий дома» <https://vse-kursy.com/read/315-uroki-fitnessa-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-zanyatii-doma.html>

4. Тесты «Ваша фитнес мотивация» <https://medaboutme.ru/services/tests/all/>

5. GERCULES.FIT Сайт о здоровом образе жизни, спорте, похудении и правильном питании «6 видов фитнеса и 3 готовые программы для детей всех возрастов» <https://gercules.fit/fitnes/dlya-detej-po-voznrastnym-gruppam.html>

6. Детский фитнес. Программа для дошкольников, упражнения и игры, физкультура, гимнастика под музыку. Источник: <https://kidteam.ru/detskiy-fitness-programma-dlya-doshkolnikov.html>

**- Ссылка на on-line-журналы:**

1. SHAPE.RU: это портал о фитнесе и красоте, похудении и здоровом образе жизни! <https://shape.ru/>
2. Фитнес | Онлайн-журнал <https://worldclassmag.com/fitness/>
3. Фитнес-журнал [fitfit.ru/zhurnal/](http://www.fitfit.ru/zhurnal/) <http://www.fitfit.ru/zhurnal/>
4. WomanShape – женский журнал о фитнесе «Будь в форме!». <https://womanshape.ru/>
5. Электронный научно-методический журнал «**Фитнес: теория и практика**» <http://fitness.esrae.ru/>
4. Блог «Osporte»\_ Особенности детского фитнеса: виды и польза <https://osporte.info/detskiy-fitness-10>

**- Ссылки на on-line-статьи и on-line-книги:**

1. MedAbout me (Медицина обо мне «15 простых упражнений для занятий фитнесом в домашних условиях») [https://medaboutme.ru/articles/15\\_prostykh\\_uprazhneniy\\_dlya\\_zanyatiy\\_fitnessom\\_v\\_domashnikh\\_usloviyakh/](https://medaboutme.ru/articles/15_prostykh_uprazhneniy_dlya_zanyatiy_fitnessom_v_domashnikh_usloviyakh/)
2. Супер спорт. «Пилатес дома. Комплекс упражнений для новичков» <https://sayanogorsk.susport.ru/blog/fitness/pilates-doma-kompleks-uprazhneniy-dlya-novichkov/>
3. MIRFITNESS.INFO\_К совершенству шаг за шагом. «Фитнес дома» <https://mirfitness.info/fitness-doma/>
4. Тренировки от Motify смотреть онлайн <https://www.ivi.ru/collections/trenirovki-ot-motify>
5. Игорь Борщенко «Большая книга упражнений для спины» <https://monster-book.com/bolshaya-kniga-uprazhneniy-dlya-spiny>
6. Игорь Борщенко «Опасный / безопасный фитнес глазами врача» <https://monster-book.com/opasnyy-bezopasnyy-fitness-glazami-vracha>
7. Книги о фитнесе <https://monster-book.com/fitness?page=1>
8. Школа фитнеса «Star Fitness PRO» Книги по фитнесу для фитнес тренеров <https://collegefitness.kiev.ua/kursy-dlia-fitness-instruktorov/>
9. Холлис Либман «1,500 стретчинг-упражнений» <https://monster-book.com/1500-stretching-uprazhneniy>
10. Оксана Хомски «Фитнес-дом: эффективная тренировка в домашних условиях» <https://monster-book.com/fitness-dom-effektivnaya-trenirovka-v-domashnih-usloviyah>
11. Хелен Вандербург «Смешанные тренировки» <https://monster-book.com/smeshannye-trenirovki>

12. Татьяна Федорищева, Дмитрий Федорищев «Энциклопедия фитнеса»  
<https://monster-book.com/enciklopediya-fitnessa>
13. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ – аэробика» [Электронный ресурс] <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>.
14. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html)
15. Филипп Рихтер и Эрик Хебген «Триггерные точки и мышечные цепи в остеопатии» [https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue\\_tochky.pdf](https://static-eu.insales.ru/files/1/4105/10399753/original/triggernue_tochky.pdf)
16. Книги о фитнесе <https://fitunion.pro/blog/podborka-knig-kotorye-dolzhen-prochest-kazhdyj-fitnessist/>
17. Сапожникова О.В. «Фитнес» Учебное пособие  
<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34794/1/978-5-7996-1516-1.pdf>

Календарно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Формы аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общие требования при проведении занятий.	1	3.09		Лекция Презентация	Конспект, опрос
2	Тропинка к здоровью. Базовые шаги. Техника.	4	5.09 10.09 12.09 17.09			Лист самооценки
3	Тропинка к здоровью. Сочетание работы рук, ног, туловища.	4	19.09 24.09 26.09 1.10			Лист самооценки
4	Твоя осанка	2	3.10 8.10			Лист самооценки
5	Опора и движение	2	15.10 17.10			Лист самооценки
6	Правильное дыхание	4	22.10 24.10 29.10 31.10			Лист самооценки
7	Стройматериалы для организма	1	5.11			Конспект, опрос
8	Пирамида здорового питания. Режим, правила, секреты	2	7.11 12.11			Конспект, опрос
9	Гармоничный рацион	2	14.11 19.11			Конспект, опрос
10	Масса тела и калорийность рациона	1	21.11			Конспект, опрос
11	Питание и спортивный результат	1	26.11			Конспект, опрос



12	Возможности организма	2	28.11 3.12			Конспект, опрос
13	Опасности малоподвижного образа жизни	1	5.12			Конспект, опрос
14	Энергия и энергозатраты	2	10.12 12.12			Конспект, опрос
15	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1	17.12			тест
16	Дневник питания	2	19.12 24.12			Конспект, опрос
17	Развиваем основные физические качества	16	26.12 14.01 16.01 21.01 23.01 28.01 30.01 4.02 6.02 11.02 13.02 18.02 20.02 25.02 27.02 4.03			Лист самооценки Соревнования
18	Физическая нагрузка	12	6.03 11.03 13.03 18.03 20.03 25.03 27.03 1.04 3.04 8.04 10.04 15.04			Лист самооценки Соревнования
19	Готовимся сдавать ГТО	10	17.04 22.04 24.04 29.04			Лист самооценки Соревнования

			6.05 8.05 13.05 15.05 20.05 22.05			
20	Итоговая аттестация в форме зачета	2	27.05 29.05			Сдача нормативов

### Лист самооценки «Как я освоил программу»

Меня зовут \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

<i>№п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Итоговые задания</i>	<i>Выполняю с трудом</i>	<i>Легко выполняю</i>	<i>Могу научить другого</i>
1.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки			
2.		Подъем туловища за 1 мин.			
3.		Прыжки на скакалке за 1 мин.			
4.		Стою в «Планке»			
5.		Технично исполняю 10 базовых шагов аэробики			
6.		Удерживаю «Складку»			
7		Технично исполняю 8 основных шагов степ – аэробики			
8		Ориентируюсь в пространстве при перестроениях и перемещениях в рисунке			
9		Выполняю танцевальную связку из изученных движений на музыкальный квадрат			
10	Мои личные успехи за учебный год (физическое развитие, творческие способности, проявление личностных качеств, преодоление страхов и трудностей):				

## Сдача нормативов

### Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИО учащихся	Виды заданий						Процент выполнения/зачет
		Бег, 1 км	Подтягивание	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Пресс	Наклон	Прыжок в длину с места	

#### *В чем отличие детского фитнеса*

Разница между занятием различных видов спорта или обыкновенной физкультурой и фитнесом заключается в том, что в первом случае цель занятий направлена на достижение определенных побед, участие в соревнованиях и прочее. Но детский фитнес не ставит задачи выучить чемпиона. Его цель – забота о здоровье и поддержании тела в тонусе. В большинстве случаев, детям, у которых имеется спортивный потенциал, не требуются дополнительная мотивация и стимул для более эффективной тренировки.

Что же такое детский фитнес? Это комплекс спортивных тренировок, которые включают элементы борьбы, гимнастики, йоги, хореографии, аэробики и др. Занятия проходят целой группой в игровой форме под руководством опытного тренера. Они не имеют строго определенной программы.

Как правило, детским фитнесом могут заниматься дети разного возраста и с разной степенью физической подготовки.

Оптимальную программу занятий для ребенка должен подбирать сертифицированный тренер на основании рекомендаций лечащего врача!

#### *Польза от тренировок*

Польза от занятий детским фитнесом заключается в следующем:

- расход ребенком излишней энергии (в особенности, это касается гиперактивных детей);
- гармоничное развитие опорно-двигательной системы;
- овладение двигательными навыками;
- укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких;
- овладение коммуникативными навыками;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- познание индивидуальной и групповой дисциплины;
- формирование чувства ритма;
- овладение умением двигаться в такт;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- привитие любви к активному образу жизни.

Помимо этого, занятия фитнесом позволяют выработать и проявить эмоционально-волевые качества. Также тренировки способствуют улучшению внимания, памяти, координации движений. Регулярные занятия развивают все группы мышц, формируют красивую, стройную и гибкую фигуру.

Вреда от занятий фитнесом, как такового нет. Единственное, что может повлечь за собой негативные последствия – это нерегулярное посещение тренировок и плохо подобранная и разработанная программа.

### ***Противопоказания***

Перед тем, как пойти на тренировку, стоит проконсультироваться с врачом и обследоваться на наличие каких-либо заболеваний – это касается не только детей, но и взрослых. Если ребенок страдает от хронических заболеваний, то программа занятий должна корректироваться с учетом проблем со здоровьем.

Абсолютных противопоказаний для детского фитнеса нет. Однако, например, при определенных болезнях сердечно-сосудистой или дыхательной системы стоит исключить из тренировки аэробные элементы, остальные составляющие остаются неизменными. При слабой опорно-двигательной системе запрещается нагружать силовыми упражнениями, но можно укреплять двигательный аппарат с помощью гимнастики.

Таким образом, оптимальная программа занятий подбирается совместно с врачом и сертифицированным тренером.

### ***Для чего нужен фитнес***

Как правило, определенных показаний к участию в фитнес-занятиях нет, но условно можно выделить

следующие:

1. Малоподвижный образ жизни. В случае если ребенок не двигается, а все время сидит за компьютером или телефоном, для него чуждо участие в активных и подвижных играх, то занятия фитнесом – отличное решение. Ведь снижение двигательной активности приводит к нарушениям физического развития и возникновения некоторых заболеваний.

2. Проблемы со здоровьем. Специально подобранная или разработанная программа занятий способствует решению некоторых проблем, например, плоскостопие, снижение тонуса мышц и прочее.

3. Слабая иммунная система. Регулярное посещение тренировок обеспечивает улучшение здоровья и общего самочувствия.

4. Гиперактивность. Если ребенок не сидит на месте, всегда бегает и прыгает, проявляет чрезмерное любопытство, то на спортивных занятиях он сможет направить свою энергию в нужное русло и выплеснуть ее избыток.

5. Отсутствие коммуникативных навыков в общении с другими детьми. Так, если малыш по определенным причинам не посещает детский сад или не может найти общий язык со сверстниками, то групповые занятия способствуют развитию коммуникабельности, а под руководством опытного тренера, ребенок быстро вольется в коллектив.

В программе «Тропинка к ЗОЖ» подобран оптимальный курс занятий в соответствии с особенностями каждого ребенка. Помимо этого предоставлены детские и групповые тренировки различных направлений, персональный тренинг и функциональные тренировки



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.24.

«Утверждаю»  
Руководитель МБОУ школы №1  
О.В. Шкопкин.  
Приказ № 30.08.2024.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШАХМАТЫ».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программ: базовый.

Возраст обучающихся 7-15 лет.

Срок реализации программы: 3 года (972 часа).

Автор и составитель: педагог дополнительного образования  
Стариков Виктор Владимирович.

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты	3
3. Содержание программы.	6
4. Аттестация	6
5. Методические материалы	8
6. Приложение 1	10
7. Приложение 2	11
8. Приложение 3	12

### Пояснительная записка.

#### Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному



самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Цели и задачи программы:**

**Программа для обучения шахматной игре включает в себя трехгодичный цикл. В процессе учебной деятельности школьники должны овладеть элементарным шахматным материалом: познакомиться с фигурами и их расположением на шахматной доске, узнать ходы фигур и их ценности, особенности взаимодействия.**

Этапы проведения уроков по программе:

- вводный — даётся необходимая для учителя информация по изучаемой теме (если в этом есть необходимость);
- постановки учебной задачи и поиска её решения; примерный перечень наводящих вопросов, побуждающих учащихся к диалогу и направленных на поиск решения поставленной учебной задачи;
- работы с шахматным словарём;
- разыгрывания шахматных задач и этюдов;
- самостоятельной работы и самопроверки;
- подведения итогов — учащимся предлагается самостоятельно оценить своё состояние, эмоции, результаты деятельности на уроке.

Разбираются дидактические шахматные позиции, шахматные термины и понятия

#### **1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Шахматы»**

##### **Личностные и предметные результаты освоения учебного курса**

Программа «Шахматы» предусматривает достижение школьниками начальных классов в процессе обучения определённых результатов - личностных и предметных.

Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала.

К **личностным** результатам относят:

- формирование основ российской гражданской идентичности;
- ориентацию на моральные нормы и их выполнение,
- наличие чувства прекрасного;
- формирование основ шахматной культуры;
- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;

- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств и обстоятельств других людей и сопереживания им;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### **1. Познавательные УУД:**

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- владение способом структурирования шахматных знаний;
- способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях;
- умение находить необходимую информацию
- способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;
- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.

### **2. Коммуникативные УУД:**

- умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);
- возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

### **3. Регулятивные УУД:**

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

— способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного предмета «Шахматы».

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы (1—4 классы) должны:

— приобрести знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;

— владеть терминологией шахматной игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного шахматного материала;

- приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Шахматы»**

К концу первого учебного года (первого класса) учащиеся должны:

— уметь объяснять шахматные термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые и чёрные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.

— знать шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), правила хода и взятия каждой фигуры;

— иметь представление о том, что такое нападение, и уметь видеть элементарные угрозы партнёра;

— ориентироваться на шахматной доске;

— играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;

— правильно располагать шахматную доску между партнёрами;

— правильно расставлять фигуры перед игрой;

— различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

— рокировать короля, объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход;

— знать, что такое ничья, пат и вечный шах;

— знать цену каждой шахматной фигуры;

— усвоить технику матования одинокого короля двумя ладьями, ферзём и ладьёй, ферзём и королём;

— владеть способом взятия на проходе;

— записывать шахматную партию;

— уметь играть целую шахматную партию с партнёром от начала до конца с записью своих ходов и ходов партнёра.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 4.5 часа. Продолжительность занятия для учащихся 45 минут с 15 минутным перерывом.

Время обучения	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
3 года	4 раза в неделю по 4 ч 30 мин	10-15 человек

**Аттестация.**

В первый и второй годы аттестация промежуточная, на третьем году обучения – итоговая. Форма аттестации – тест на знание шахматных правил и игра в шахматы с соперником.

**Содержание программы.**

**Учебный план.**

Планирование прохождения программного материала на **первом году обучения**

№ п/п	Виды Деятельности	Распределение учебных часов
<b>Раздел 1. Теоретические основы и правила шахматной игры</b>		
1	Сведения из истории шахмат	2
2	Базовые понятия шахматной игры	290
<b>Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность</b>		
3	<b>Конкурсы решения позиций</b>	250
	<b>Соревнования</b>	70
	<b>Шахматные праздники</b>	68
	<b>Общее количество часов</b>	680

**Поурочное планирование «Шахматы»- 1-й год обучения.**

№ урока	Тема
---------	------

1.	Шахматы- мои друзья. История возникновения шахмат.
2.	Шахматная доска.
3.	Горизонталь.
4.	Вертикаль.
5.	Диагональ.
6.	Шахматная нотация.
7.	Шахматные фигуры, начальная позиция.
8.	Ладья.
9.	Слон.
10.	Ферзь.
11.	Конь.
12.	Пешка.
13.	Превращение пешки.
14.	Король.
15.	Ценность фигур.
16.	Нападение.
17.	Взятие. Взятие на проходе.
18.	Шах и защита от шаха.
19.	Мат.
20.	Пат- ничья.
21.	Рокировка.
22.	Основные принципы игры в начале партии.
23.	Мат двумя ладьями одному королю.
24.	Мат ферзем и ладьей одному королю.
25.	Мат ферзем и ладьей одному королю.
26.	Материальное преимущество.
27.	Нарушение основных принципов игры в начале партии.

28.	Партии- миниатюры.
29.	Запись шахматной партии.
30.	Шахматный этикет.
31.	Шахматные соревнования и праздники.
32.	Шахматные соревнования и праздники.

### **Содержание программы**

Теоретические основы и правила шахматной игры.

#### **История шахмат.**

История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам. Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

#### **Базовые понятия шахматной игры.**

Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, основные тактические приемы, запись шахматной партии.

#### **Практико-соревновательная деятельность**

Данный вид деятельности включает в себя конкурсы решения позиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.

### **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Программа реализуется на базе МБОУ Курагинская СОШ №1 в очной форме. Учебные кабинеты оснащены необходимым оборудованием: шахматными столами, стульями, шахматными часами, нужным количеством шахматных фигур.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Свидетельством успешного обучения являются портфолио обучающихся, сформированные из дипломов, грамот, фотографий, видео (результат участия в конкурсах и спортивных мероприятиях).

В процессе реализации программы проводится мониторинг знаний, умений и навыков. Промежуточный – проводится по итогам каждого учебного года в виде творческого задания и соревнований, тестирования. В течение учебного процесса проводится текущий контроль по освоению конкретной темы, упражнения, задания: опрос, контрольные вопросы, творческие задания.

#### **Методические материалы**

##### **Список литературы:**

- 1 Хенкин В. «Шахматы для начинающих». – М, ООО «Издательство Астрель» 2002.-219
- 2 Сухин И. «Шахматы для самых маленьких». – М, ООО «Издательство АСТ» 2002.-288
- 3 Уманская Э.Э. «Шахматы в школе» - М, АО «Просвещение» 2019-176

##### **Методическая литература для педагога**

- 1 Волкова Е.И. «Шахматы в школе». – М, АО «Просвещение» 2019-176
- 2 Владимиров Я. «1000 шахматных задач» -М, «Издательство АСТ» 2019-496
- 3 Сухин И.Г. «1000 самых знаменитых шахматных комбинаций» -М, «Издательство АСТ» 2018-528

**Поурочное планирование второго года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Формы аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	04.09.	04.09.	Лекция	
2	Тактика.	200	05.09.	05.09.	Лекция	Текущий контроль.
3	Стратегия.	200	20.10.	20.10.	Лекция	Текущий контроль.
4	Эндшпиль.	200	12.02.	12.02.	Лекция	Текущий контроль.
5	Консультационные партии.	30	08.04.	08.04.	Практическая работа	Текущий контроль
6	Турниры.	30	25.04.	25.04.	Практическая работа	
7	Анализ партий.	20	13.05.	13.05.	Практическая работа	Текущий контроль.
8	Итого часов:	680				



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Поурочное планирование третьего года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения		Форма занятия	Формы аттестации/контроля
			По плану	По факту		
1.	Вводное занятие.	2	01.09.	01.09.	Лекция.	
2	Дебют.	80	02.09.	02.09.	Лекция.	Текущий контроль.
3	Миттельшпиль.	80	05.10.	09.11.	Лекция.	Текущий контроль.
4	Эндшпиль.	80	10.11.	13.12.	Лекция	Текущий контроль.
5	Тактика	75	14.12.	24.01	Лекция	Текущий контроль.
6	Стратегия	75	25.01	28.02	Лекция	Текущий контроль.
7	Решение задач	90	04.03.	10.04.	Практическая работа.	Зачет.
8	Композиция	70	11.04.	13.05.	Лекция	Текущий контроль.
9	Турниры	53	14.05.	31.05.	Практическая работа.	Зачет.
	Итого:	680				

### Приложение 3

#### Календарно-тематическое планирование первого года обучения.

Дата	Тема занятий	Форма занятий	Контроль
05.09.	История шахмат	Лекция	
06.09.	Шахматная доска	Лекция	
07.09.	Шахматная доска	Практическое занятие	Текущий
08.09.	Горизонталь	Лекция	
12.09.	Горизонталь	Практическое занятие	Текущий
13.09.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Текущий
14.09.	Вертикаль	Лекция	
15.09.	Вертикаль	Практическое занятие	Текущий
19.09	Диагональ	Лекция	
20.09	Диагональ	Практическое занятие	Текущий
21.09.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
22.09.	Король	Лекция	
26.09.	Король	Практическое занятие	Текущий
27.09.	Два короля	Лекция	
28.09.	Два короля	Практическое занятие	Текущий
29.09.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос

03.10.	Пешка	Лекция	
04.10.	Пешка	Практическое занятие	Текущий
05.10.	Проходная пешка	Лекция	
06.10.	Проходная пешка	Практическое занятие	Текущий
10.10.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
11.10.	Взятие на проходе	Лекция	
12.10.	Взятие на проходе	Практическое занятие	Текущий
13.10.	Шеренга пешек	Лекция	
17.10.	Шеренга пешек	Практическое занятие	Текущий
18.10.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
19.10.	Защита пешек	Лекция	
20.10.	Защита пешек	Практическое занятие	Текущий
24.10.	Атака пешек	Лекция	
25.10.	Атака пешек	Практическое занятие	Текущий
26.10.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
27.10.	Легкие фигуры	Лекция	
31.10.	Легкие фигуры	Практическое занятие	Текущий
01.11.	Свойства легких фигур	Лекция	

02.11.	Свойства легких фигур	Практическое занятие	Текущий
03.11.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
07.11.	Конь	Лекция	
08.11.	Конь	Практическое занятие	Текущий
09.11.	Преимущество коня	Лекция	
10.11.	Преимущество коня	Практическое занятие	Текущий
14.11.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
15.11.	Слон	Лекция	
16.11.	Слон	Практическое занятие	Текущий
17.11.	Преимущество слона	Лекция	
21.11.	Преимущество слона	Практическое занятие	Текущий
22.11.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
23.11.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
24.11.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
28.11.	Два коня и два слона	Лекция	
29.11.	Два коня и два слона	Практическое занятие	Текущий
30.11.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос

01.12.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
05.12.	Тяжелые фигуры	Лекция	
06.12.	Тяжелые фигуры	Практическое занятие	Текущий
07.12.	Свойства тяжелых фигур	Лекция	
08.12.	Свойства тяжелых фигур	Практическое занятие	Текущий
12.12.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
13.12.	Ладья	Лекция	
14.12.	Ладья	Практическое занятие	Текущий
15.12.	Преимущества ладьи	Лекция	
19.12.	Преимущества ладьи	Практическое занятие	Текущий
20.12.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
21.12.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
22.12.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
26.12.	Ферзь	Лекция	
27.12.	Ферзь	Практическое занятие	Текущий
28.12.	Преимущества ферзя	Лекция	
29.12.	Преимущества ферзя	Практическое занятие	Текущий

09.01.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
10.01.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
11.01.	Стоимость фигур в пешках	Лекция	
12.01.	Стоимость фигур в пешках	Практическое занятие	Текущий
16.01.	Обмен фигур	Лекция	
17.01.	Обмен фигур	Практическое занятие	Текущий
18.01.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
19.01.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
23.01.	Равноценный обмен	Лекция	
24.01.	Равноценный обмен	Практическое занятие	Текущий
25.01.	Невыгодный обмен	Лекция	
26.01.	Невыгодный обмен	Практическое занятие	Текущий
30.01.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
31.01.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
01.02.	Шах. Угроза королю.	Лекция	
02.02.	Шах. Угроза королю.	Практическое занятие	Текущий
06.02.	Защита от шаха	Лекция	

07.02.	Защита от шаха	Практическое занятие	Текущий
08.02.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
09.02.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
13.02.	Двойной шах	Лекция	
14.02.	Двойной шах	Практическое занятие	Текущий
15.02.	Вскрытый шах	Лекция	
16.02.	Вскрытый шах	Практическое занятие	Текущий
20.02.	Вечный шах	Лекция	
21.02.	Вечный шах	Практическое занятие	Текущий
22.02.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
27.02.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
28.02.	Мат	Лекция	
29.02.	Мат	Практическое занятие	Текущий
01.03.	Защита от мата	Лекция	
05.03.	Защита от мата	Практическое занятие	Текущий
06.03.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
07.03.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий

12.03.	Мат ферзем и королем	Лекция	
13.03.	Мат ферзем и королем	Практическое занятие	Текущий
14.03.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
15.03.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
19.03.	Мат двумя ладьями	Лекция	
20.03.	Мат двумя ладьями	Практическое занятие	Текущий
21.03.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
22.03.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
26.03.	Мат ладьей и королем	Лекция	
27.03.	Мат ладьей и королем	Практическое занятие	Текущий
28.03.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
29.03.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
02.04.	Мат двумя слонами	Лекция	
03.04.	Мат двумя слонами	Практическое занятие	Текущий
04.04.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
05.04.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
09.04.	Мат слоном и конем	Лекция	



10.04.	Мат слоном и конем	Практическое занятие	Текущий
11.04.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
12.04.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
16.04.	Ничья	Лекция	
17.04.	Ничья	Практическое занятие	Текущий
18.04.	Повтор ходов	Лекция	
19.04.	Повтор ходов	Практическое занятие	Текущий
23.04.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
24.04.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
25.04.	Пат	Лекция	
26.04.	Пат	Практическое занятие	Текущий
30.04.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
02.05.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
03.05.	Дебют	Лекция	
07.05.	Дебют	Практическое занятие	Текущий
08.05.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
14.05.	Миттельшпиль	Лекция	

15.05.	Миттельшпиль	Практическое занятие	Текущий
16.05.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
17.05.	Аттестация		
21.05.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
22.05.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
23.05.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
24.05.	Правила дебюта	Лекция	
27.05.	Правила дебюта	Практическое занятие	Текущий
28.05.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос
29.05.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
30.05.	Решение задач	Практическое занятие	Текущий
31.05.	Повторение пройденного материала	Практическое занятие	Опрос

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2024.



«Утверждено» директор МБОУ школы №1  
О.В.Шкопкин.  
Приказ №133 от 30.08.2024.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**ШАШКИ.**

Направленность: физкультурно – спортивная.  
Уровень программы: базовый.  
Возраст обучающихся: 9 – 17 лет.  
Срок реализации: 3 года (972 часов).  
Автор составитель: Стариков Виктор Владимирович,  
педагог дополнительного образования.

Курагино – 2024.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика курса	3
3. Цели и задачи программы	4
4. Методические указания	5
5. Содержание программы	8
6. Приложение 1	9
7. Аттестация	9
8. Литература	10
9. Технические средства обучения	11
10. КТП	11

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Шашки» разработана на основе Примерной программы спортивно-оздоровительного развития и воспитания обучающихся на ступени начального образования и авторской программы Тимофеевой А.А. «Шахматная школа». Программа соответствует требованиям Федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства образования России от 06.10.2009 №373 (ред. от 18.05.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 №15785);
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
- Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование (А.А. Тимофеев, и др.]; под ред. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.;

Образовательная программа *«шашки» физкультурно-спортивной направленности* создана для решения ряда проблем дополнительного образования детей – развития определенных качеств личности детей младшего школьного и раннего подросткового возраста, развития их склонностей, способностей, талантов в области обучения игре русские шашки.

Данная программа может быть реализована в учреждениях и объединениях дополнительного образования детей, которые обладают необходимым уровнем кадровых, материально-технических и учебно-методических ресурсов.

### Общая характеристика курса

Шашки - это увлекательная умственная борьба двух личностей, характеров. У многих это увлечение остается надолго, у некоторых – на всю жизнь. Шашки – игра, которая любима детьми всех возрастов, что позволяет активно использовать ее как средство их обучения, воспитания и развития ребят. Шашки имеют большую глубину и тонкость, и научиться хорошо в них играть не так-то просто. Обучение игре в русские шашки является сложным и трудоемким процессом. Достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, постоянной аналитической работе. При обучении игре в русские шашки у детей развиваются такие черты характера как сила воли, трудолюбие, усидчивость, целеустремленность, умение извлекать уроки из

допущенных ошибок. Умение контролировать себя, ответственность, необходимость подчиняться объективным требованиям, дисциплина – качества необходимые при данной игре. Игра в шашки также направлена на развитие познавательных процессов: развивается внимание, активизируется процесс мышления, тренируется память, развивается смекалка. Самое важное в процессе обучения шашкам – это общее умственное развитие воспитанника.

Программа направлена на формирование у ребят таких компетентностей, как готовность и способность к решению проблем, к принятию решений в выбранной сфере деятельности, как способность к использованию информационных ресурсов; как способность и готовность к социальному взаимодействию.

Таким образом, обучение игре шашки позволяет решать ряд психолого-педагогических и социальных задач по развитию и воспитанию детей 7-18 лет.

В настоящей программе учитываются в комплексе следующие моменты:

- учет первостепенности личностного роста ребенка над его достижениями по предмету, что говорит о невозможности ограничивать развитие детей чисто шашечной тематикой, необходимо на основе интереса к шашкам развивать в детях духовное начало, доброту, взаимовыручку и сопереживание, пробудить в них способность к самосовершенствованию, стремление к нравственному и физическому развитию;

- возможность каждому ребенку выстроить собственный образовательный маршрут через выбор

- темпа работы;

- построение образовательного процесса на основе интеграции разнообразных видов деятельности:

- формирование культуры индивидуальной и коллективной деятельности через теоретическое обучение в сочетании с процессом практической исследовательской, самостоятельной деятельностью воспитанников,
  - освоение информационного пространства,
  - формирование лично и социально-значимой мотивации деятельности.

Автором разработано учебно-методическое обеспечение данной образовательной программы:

- создана методика обучения, основанная на осмысленном понимании игры, исключающая «зубрёжку»;
- разработаны нормативы при переводе ученика из одной группы в другую,
- созданы методические разработки, дидактические материалы по изучаемым темам.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий для самопознания, саморазвития и самореализации детей 7-18 лет посредством русских шашек.

### **Задачи программы**

- содействовать освоению знаний и умений в области русских шашек на основе включения обучающихся в разнообразные виды деятельности;
- формировать общеобразовательные умения и обобщенные способы деятельности (ключевые компетентности), необходимые для решения проблем, принятия решений в выбранной сфере деятельности; для продуктивного использования и преобразования информационных ресурсов; для позитивного взаимодействия с другими людьми;
- содействовать получению опыта для применения знаний и умений в самостоятельной практической деятельности;
- развивать склонности и способности ребят в области русских шашек, познавательную (интеллектуальную), личностную и эмоционально-ценностную сферы; содействовать формированию нравственно ориентированной личности.

## **3.1. Организационно-педагогические особенности**

### **образовательного процесса. Методические указания.**

- Формой организации деятельности детского коллектива является урок, в рамках которой производится ступенчатое обучение и обязательная сдача контрольно-переводных нормативов по итогам учебного года.
- Возраст обучающихся – 7-18 лет
- Срок реализации программы: 3 года.
- Количество обучающихся :10-25 человек.

#### ***Педагогические принципы, лежащие в основе образовательного процесса***

Реализация программы «шашки» основывается как на общих дидактических принципах обучения: *научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности*, так и на основных принципах дополнительного образования (принципах личностно-ориентированного и развивающего образования):

1) *Максимальная адаптация педагогического процесса к восприятию ребят 7-8 лет*– образование ребенка строится в соответствии с природой ребенка, его психической конституцией, его интересами, потребностями, способностями и т.д. Содержание программы должно быть безопасным, целесообразным, соразмерным природе детей данного возраста, что обеспечит психическое здоровье ребят, отсутствие у них комплексов, глубокие и прочные знания и умения. В зависимости от состава учебной группы, педагог должен определять тематику и распределение нагрузок на каждый учебный год, на каждое занятие.

2) *В личности каждого человека заложено стремление к удовлетворению интересов и потребностей, к раскрытию собственного потенциала, стремление к самореализации (принцип активности ребенка в образовательном процессе)*. Данный принцип требует  
 - введения в образовательный процесс активных форм, методов обучения, обеспечивающих эффективное развитие и саморазвитие индивидуальности каждого ребенка;  
 -создания условий, при которых ребенок был бы заинтересован в том, чтобы активно принимать, а не отталкивать обучающее и воспитывающее воздействие.

#### ***Педагогические технологии, методы, приемы и формы обучения***

1) Для реализации данной программы целесообразно использовать следующие педагогические технологии и методы обучения (через которые проявляются данные технологии):

- *технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающегося*

*игровые технологии* (игра-это суть данного предмета, погружение в игровую и соревновательную деятельность является основой образовательного процесса);

*технологии проблемного обучения, поисковые, творческие методы* (ребенок вводится в ситуации, требующие самостоятельного поиска выхода: например, педагог ставит проблемную задачу и стимулирует поиск ее решения детьми или задача формулируется самими учащимися, ими же и находится способ ее решения др.);

*технологии межличностной коммуникации* (мозговой штурм, групповые дискуссии, критическое мышление и др.);

- *технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса*

- *технологии дифференцированного обучения и индивидуализации обучения*, что предполагает:

- необходимость обеспечить индивидуальный подход (в процессе обучения педагог должен предусмотреть в процессе обучения дифференцированный подход при назначении учебных заданий для учащихся разных по возрасту, должен учитывать индивидуальные особенности своих учеников, их подготовку и способности к восприятию нового материала, он обязан умело дозировать учебные нагрузки, соответственно реальным возможностям каждого учащегося, осуществлять смену видов деятельности, чередовать позы детей, только тогда обучение будет эффективным, что особенно важно для детей 7-8 лет, которым характерна высокая утомляемость);

- возможность каждому ребенку достичь определенного, персонального уровня овладения общими учебными умениями и обобщенными способами деятельности, предметными знаниями и умениями  
- от репродуктивного до творческого;

- возможность обеспечить определенную степень самостоятельности детей в учении – от постоянной помощи педагога до полной самостоятельности;

*технология групповой деятельности* (взаимное обучение, обучение младших групп выпускниками старших групп, коллективное решение творческих проблем, обучение в разновозрастных группах и др.)

*технологии контроля и самоконтроля* (протяженный во времени процесс отслеживания личностного роста обучающихся, промежуточных и итоговых результатов освоения ими программы, степень творческой активности и уровень творческих достижений).

2) Для эффективности образовательного процесса используется сочетание разнообразных организационных **форм обучения**, гибкое комбинирование традиционных и нетрадиционных теоретических и практических занятий в составе всей группы, подгруппами или индивидуально:

- объяснения, демонстрация шашечных партий и позиций, консультации, беседы и др.;

- работа со специальной литературой, работа в тетрадах, планирование и расчет практических окончаний, выстраивание алгоритмов действий для успешного ведения игры, самостоятельный анализ и обобщение учебных, нестандартных и конкурсных ситуаций и др.;

- конкурсы решений и квалификационные турниры, поиск и исправление допущенных ошибок в разборе позиций и сыгранных партиях с применением специальной литературы, судейская практика, проверка правильности выполнения заданий у своих товарищей и др.;

- опрос, тестирование, проведение соревнований и др.

Подготовка шашкиста может проходить только при условии постоянной практической отработки умений и навыков, когда учащийся применяет полученные знания в комплексе: от умений использовать полученные знания в любой игровой ситуации (в зависимости от уровня освоения программы) до умения организовать и провести соревнование, проконсультировать другого спортсмена.

3) Для более успешной организации учебно-воспитательного процесса широко используются различные **методы и приёмы мотивации и стимулирования** обучающихся:

социальные (ответственность, признание достоинства, создание ситуации взаимопомощи, информирование об обязательных результатах обучения, понимание социальной значимости деятельности (привлечение к судейству, к организации и проведению соревнований) и др.);

познавательные (ориентация на разнообразие способов добывания знаний, выполнение творческих затруднений и др.);

эмоциональные (похвала, одобрение успеха, создание ситуации успеха, поощрение желания добиться признания, демонстрация достижений, стимулирующее оценивание, порицание и др.).

9) Выполнение контрольно-нормативных требований.

Личностные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Шашки».

Личностные результаты:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Предметные результаты:



**Регулятивные УУД:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

**Познавательные УУД:**

- ориентирование в своей системе знаний: понимание, что нужна дополнительная информация (знания) для решения задачи в один шаг.
- умение делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи.
- умение добывать новые знания: находить необходимую информацию в предложенной учителем литературе.
- умение добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- усвоение полученной информации: наблюдение и умение делать самостоятельные выводы.

**Коммуникативные УУД:**

- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

- Знать термины: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.
- Правильно расставлять фигуры перед игрой;
- Сравнить, находить общее и различие.
- Уметь ориентироваться на шахматной доске.
- Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем.
- Правила хода и взятия каждой из фигур, «игра на уничтожение», превращение пешки.

**К концу изучения курса дети должны знать:**

- шашечные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, победа, ничья;
- названия шашечных фигур: шашка, дамка.

**К концу изучения курса дети должны уметь:**

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шашечного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****Тема 1 «Исторический обзор»****Теория.**

Из истории возникновения шашечной игры. Появление шашек на Руси. Первая книга о шашках на русском языке: «Руководство к основательному познанию шашечной игры, или искусство обыгрывать всех в простые шашки» /1827 г., А.Д.Петров/.

## **Тема 2 «Азбука шашечной игры»**

### ***Теория.***

Шашечная доска. Шашки. Ходы шашек и дамок. Взятие. Цель игры. Выигрыш партии. Ничейные окончания. Наименование диагоналей шашечной доски. Шашечная нотация и запись партии. Неправильности при ведении партии. Виды и характер соревнований. Системы проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Контрольные часы и пользование ими. Время на обдумывание ходов. Учет результатов партии, матча. Результаты соревнований. Соревнования по круговой системе. Жеребьевка.

### ***Практика.***

Ходы шашек и дамок. Взятие. Ничейные окончания. Неправильности при ведении партии.

## **Тема 3 «Элементарные приемы борьбы»**

### ***Теория.***

Оппозиция. Простейшие приемы выигрыша с помощью оппозиции. Оппозиция в элементарных окончаниях. Часто встречающиеся виды оппозиций. Размен. Размен и темп. Окончания: четыре дамки против одной.

### ***Практика.***

Простейшие приемы выигрыша с помощью оппозиции. Оппозиция в элементарных окончаниях. Окончания: четыре дамки против одной.

## **Тема 4 «Тактика в шашечной партии»**

### ***Теория.***

Понятие о комбинации. Однотипные тактические приемы. Типовые комбинации с использованием колонок. Комбинация «Рогатка». Тактический прием «Мостик». Комбинации с проходом в дамки, с созданием решета в позиции соперника. «Свободный темп». Комбинации, связанные с пропуском соперника в дамки. Типовые удары. Тактические приемы подрыва полей. Одно и двух ходовые комбинации.

Самоограничение в русских шашках. «Петля», «Переплет в русских шашках. Простейшие позиционные приемы выигрыша шашки. Тактические приемы выигрыша изолированных шашек

### ***Практика.***

Комбинация «Рогатка». Тактический прием «Мостик». Комбинации с проходом в дамки, с созданием решета в позиции соперника. Комбинации, связанные с пропуском соперника в дамки. Типовые удары с проходом. Тактические приемы подрыва. Одно и двух ходовые комбинации. «Петля», «Переплет в русских шашках. «Самоограничение». Простейшие позиционные приемы выигрыша шашки. Тактические приемы выигрыша изолированных шашек.

## **Тема 5 «Позиционная борьба»**

### ***Теория.***

Центр и его значение. Сильные и слабые шашки. Упор и его значение. Угроза. Борьба дамок и простых.

### ***Практика.***

Отработка комбинаций.

## **Тема 6 «Теория начал»**

### ***Теория.***

Понятие о дебюте. Дебюты после 1.c3-d4... Другие начала. Короткие партии. Дебютные ловушки.

### ***Практика.***

Короткие партии. Дебютные ловушки.

**Тема 7 «Классификационные турниры»****Теория.**

Понятие о «классификационных турнирах».

**Практика.**

Участие детей в классификационных турнирах. Анализ участия.

**Тема 8 «Конкурсы решения шашечных позиций»****Теория.**

Правила участия в конкурсах решений шашечных позиций.

**Практика.**

Участие детей в конкурсах решений шашечных позиций.

**Тема 9 «Выполнение контрольно-нормативных требований»****Практика.**

Выполнение контрольно-нормативных требований

**АТТЕСТАЦИЯ.**

Для первого и второго годов обучения аттестация промежуточная, для третьего итоговая. Форма аттестации – тест на знания правил шашек и игра с соперником.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****Учебный план для первого года обучения.**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятий	Форма занятия	Форма контроля
1	Исторический обзор	2	06.09.23.	Лекция	
2	Азбука шашечной игры	45	13.09.23.	Лекция	Опрос
3	Элементарные приемы борьбы	55	18.10.23.	Лекция	Опрос
4	Сила центральных шашек	50	06.12.23.	Лекция	Опрос
5	Изолированные шашки	40	10.01.24.	Лекция	Опрос
6	Ударные колонны	60	28.02.24.	Лекция	Опрос
7	«Золотые шашки»	50	21.03.24.	Лекция	Опрос
8	Турниры	40	30.04.24.	Практические занятия	
9	Промежуточная аттестация	2	22.05.24.		Тест
	Итого:	344			

**Учебный план для второго года обучения.**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения занятий	Форма занятия	Форма контроля
1	Определение комбинации	50	04.09.24.	Лекция	Опрос
2	Расчет и план игры	45	30.10.24.	Лекция	Опрос
3	Тактика	55	27.11.24.	Лекция	Опрос
4	Стратегия	60	15.01.25.	Лекция	Опрос
5	Оппозиция	40	05.03.25.	Лекция	Опрос
6	Позиционные приемы игры	60	30.04.25.	Лекция	Опрос
7	Турниры	40	07.05.25.	Практические занятия	
8	Промежуточная аттестация	2	21.05.25.		Тест
	Итого:	340			

### Учебный план для третьего года обучения.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	Форма занятия	Форма контроля
1	Дебют	43	03.09.25.	Лекция	Опрос
2	Миттельшпиль	45	22.10.25.	Лекция	Опрос
3	Эндшпиль	45	26.11.25.	Лекция	Опрос
4	Петля. Двойная петля.	48	24.12.25.	Лекция	Опрос
5	Запирание.	46	11.02.26.	Лекция	Опрос
6	Застава	40	18.05.26.	Лекция	Опрос
7	Трамплин	55	15.04.26.	Лекция	Опрос
8	Турниры	55	06.05.26.	Практические занятия	
9	Итоговая аттестация	2			Тест
	Итого:	378			

### Литература:

Список используемой литературы для детей:

- Тимофеев А.А. Интеллектуальные связи шашек как учебного предмета в начальной школе // Шахматный всеобуч – 1996 - №3
- Тимофеев А.А. Общие подходы к концепции «Шашки как учебный предмет» в начальной школе// Начальное образование. – 2006. - №4

Список используемой литературы для учителя

- Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011 Пожарский В.А. Шахматный учебник / М., 1996
- Тимофеев А.А.» Интеллектуальные связи шашек как учебного предмета в начальной школе // Шахматный всеобуч – 1996 - №3
- Тимофеев А.А Общие подходы к концепции «Шашки как учебный предмет» в начальной школе// Начальное образование. – 2006. - №4

2. Программные ресурсы:

- <http://festival.1september.ru/articles/644923/>  
<http://shashkinn.ru/programmy-po-shashkam/>  
<http://www.shashkivsem.ru/programmy>  
[http://www.onlinehomebusiness.ru/site\\_12504.html](http://www.onlinehomebusiness.ru/site_12504.html)

3. Интернет-ресурсы:

- <http://sport.ch-lib.ru/shashki.html>  
<http://www.shashkivsem.ru/shashki-v-internet>

4. Информационно-коммуникативные средства:

- персональные компьютеры

5. **Технические средства обучения:**

- Демонстрационная доска
- Доски
- Шашки

### **Календарно –тематическое планирование.**

Дата	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
05.09.	История шашек	Лекция	
06.09.	Знакомство с доской	Лекция	
12.09.	Горизонталь	Лекция	
13.09.	Горизонталь	Практическая работа	Текущая
19.09.	Вертикаль	Лекция	
20.09.	Вертикаль	Практическая работа	Текущая
26.09.	Диагональ	Лекция	
27.09.	Диагональ	Практическая работа	Текущая
03.10.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
04.10.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
10.10.	Правила игры	Лекция	
11.10.	Правила игры	Практическая работа	Текущая
17.10.	Азбука шашек	Лекция	
18.10.	Азбука шашек	Практическая работа	Текущая
24.10.	Повторение пройденного	Практическая работа	Опрос

	материала		
25.10.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
31.10.	Элементарные приемы борьбы	Лекция	
01.11.	Элементарные приемы борьбы	Практическая работа	Текущая
07.11.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
08.11.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
14.11.	Сила центральных шашек	Лекция	
15.11.	Сила центральных шашек	Практическая работа	Текущая
21.11.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
22.11.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
28.11.	Изолированные шашки	Лекция	
29.11.	Изолированные шашки	Практическая работа	Текущая
05.12.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
06.12.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
12.12.	Ударные колонны	Лекция	
13.12.	Ударные колонны	Практическая работа	Текущая
19.12.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
20.12.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
26.12.	«Золотые шашки»	Лекция	
27.12.	«Золотые шашки»	Практическая работа	Текущая
09.01.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
10.01.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
16.01.	Расчет и план игры	Лекция	
17.01.	Расчет и план игры	Практическая работа	Текущая
23.01.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
24.01.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
30.01.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
31.01.	Дебют	Лекция	
06.02.	Дебют	Практическая работа	Текущая
07.02.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
13.02.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
14.02.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
20.02.	Правила развития дебюта	Лекция	
21.02.	Правила развития дебюта	Практическая работа	Текущая
27.02.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
28.02.	Решение задач	Практическая работа	Текущая

05.03.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
06.03.	Миттельшпиль	Лекция	
12.03.	Миттельшпиль	Практическая работа	Текущая
13.03.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
19.03.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
20.03.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
26.03.	Правила развития миттельшпиля	Лекция	
27.03.	Правила развития миттельшпиля	Практическая работа	Текущая
01.04.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
03.04.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
08.04.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
10.04.	Эндшпиль	Лекция	
15.04.	Эндшпиль	Практическая работа	Текущая
17.04.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
22.04.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
24.04.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
06.05.	Тактика	Лекция	
08.05.	Тактика	Практическая работа	Текущая
13.05.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос
15.05.	Решение задач	Практическая работа	Текущая
20.05.	Аттестация		
22.05.	Стратегия	Лекция	
27.05.	Стратегия	Практическая работа	Текущая
29.05.	Повторение пройденного материала	Практическая работа	Опрос





МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ КУРАГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А.ПЕТРЯЕВА

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 «30» августа 2024

Приказ



20 24

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный инспектор движения»

(социально-гуманитарная направленность)

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся (11-14 лет)

Срок реализации программы: 2 года

Автор или составитель:

## Пояснительная записка

Программа направлена на системный подход к формированию гражданско-правовой позиции школьника, создание условий для его самопознания и самовоспитания.

Данная программа является модифицированной, представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий, опирается на принципы индивидуализации, взаимодействия личности и коллектива, развивающего воспитания и единства образовательной и воспитательной среды.

Реализация программного содержания предполагает использование разнообразных форм организации занятий:

- работа с дидактическим материалом;
- игровые задания;
- встречи с сотрудниками ГИБДД, медицинскими работниками;
- практические, теоретические занятия;
- викторины, олимпиады, конкурсы, занятия-путешествия, акции, презентации, выставки, проекты, праздники, соревнования;
- изучение в реальной обстановке возможных в повседневной жизни опасных ситуаций (например, знакомство с правилами дорожного движения на улицах, площадях и перекрестках, расположенных вблизи школы и т.п.).

**Цель программы:** создание условий по формированию личности младшего школьника с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения по вопросам дорожной безопасности.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- изучать правила дорожного движения;
- прививать навыки дорожной грамотности и дорожной безопасности;
- знакомить с историей возникновения транспортных средств;
- систематизировать и обобщить знания обучающихся о видах дорожных знаков, их назначении и использовании, о правилах перехода улиц, правилах пользования общественным транспортом и езде на велосипеде;
- создавать условия, способствующие развитию познавательного интереса обучающихся, расширению их кругозора;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, стремление сознательно выполнять правила дорожного

### Связь рабочей программы с программами, включенными в структуру ООП НОО

#### Программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся при получении начального общего образования,

Формирование УУД в образовательном процессе осуществляется в контексте усвоения разных учебных предметов. Каждый учебный предмет, в зависимости от его содержания и способов организации учебной деятельности учащихся, раскрывает определенные возможности для формирования УУД.

Учебно-воспитательная деятельность *направлена на формирование:*

#### *Личностных результатов:*

- осознание себя членом общества и государства (самоопределение своей российской гражданской идентичности); чувство любви к своей стране;
- расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание образования как личностной ценности;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме;

-установка на безопасный здоровый образ жизни, умение оказывать доврачебную помощь себе и окружающим.

**Метапредметных результатов:**

-способность регулировать собственную деятельность, в том числе учебную деятельность, направленную на познание (в сотрудничестве и самостоятельно) закономерностей мира природы, социальной действительности и внутренней жизни человека;

-умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

-освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа;

- **Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.**

Программа «Юные инспекторы дорожного движения» имеет направленность на здоровый и безопасный образ жизни, тесно связан с «Программой экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» и решает поставленные этой программой задачи:

-воспитание у школьника культуры безопасного образа жизни;

-формирование навыков и умений безопасного образа жизни, доступных каждому человеку.

- **Программа духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся при получении начального общего образования.**

Программа играет значительную роль в духовно-нравственном развитии и воспитании личности, формирует вектор культурно-ценностных ориентаций младшего школьника, воспитывает гражданственность, патриотизм, уважение к правам, свободам и обязанностям человека и пересекается с направлениями программы «Духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся».

- **Программа воспитания обучающихся**

Программа является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Воспитание на занятиях осуществляется преимущественно через: вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; мотивацию ребенка на участие в жизни класса, школы, на участие в общественном детском/молодежном движении и самоуправлении.

**Основные содержательные линии программы.**

Основные содержательные линии программы «Юные инспекторы дорожного движения» определены ФГОС НОО и представлены в программе блоками «Правила дорожного движения» (ПДД), «Оказание первой доврачебной помощи» (ОПП), «Устройство и вождение велосипеда» (УВВ), «Профилактика детского дорожного травматизма» (ПДДТ)

<b>Содержательные линии</b>	<b>Обучающийся узнает</b>	<b>Обучающийся получит возможность узнать</b>
<b>Правила дорожного движения (ПДД)</b>	Историю развития Правил дорожного движения. Участники дорожного движения. (Пешеходы, водители, пассажиры). Элементы улиц и дорог: проезжая часть, полоса движения, тротуар, обочина,	<i>Действия участников дорожного движения по конкретным дорожным знакам. Действия пешеходов и велосипедистов в</i>

	<p>разделительная полоса.  Дорожная разметка. Виды дорожной разметки: вертикальная и горизонтальная.  Дорожные знаки.  Предупреждающие знаки. Запрещающие знаки.  Знаки приоритета.  Предписывающие знаки.  Информационные знаки.  Знаки особых предписаний.  Знаки сервиса.  Таблички.  Сигналы светофора. Виды светофоров.  Сигналы регулировщика дорожного движения.  Правила для пешеходов и водителей транспортных средств.  Виды перекрёстков и правила разъезда на них.  Ответственность за нарушение правил.  Движение пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках.  Правила движения для велосипедистов.  Порядок движения группы велосипедистов.</p>	<p><i>конкретных дорожных ситуациях.</i></p>
<p><b>Оказание первой доврачебной помощи (ОПП)</b></p>	<p>Состав и назначение автоаптечки.  Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим в дорожно-транспортном происшествии (ДТП).  Виды ран.  Виды кровотечений.  Обработка ран и способы остановки кровотечения.  Ожёг. Обморожение.  Шок и обморок.  Виды перевязочных средств и правила наложения повязок.  Правила транспортировки пострадавших.</p>	<p>Алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи, который не позволит допустить смерти пострадавшего до прибытия бригады "Скорой помощи".</p>
<p><b>Устройство и вождение велосипеда (УВВ)</b></p>	<p>Особенности устройства велосипеда.  Назначение основных частей велосипеда.  Физические основы устойчивости двухколёсного велосипеда.  Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда.  Освоение приёмов безопасного падения.  Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду.  Экипировка.  Правила движения велосипедистов.  Подача предупредительных сигналов</p>	<p>Движение пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках.  Дорожная обстановка на маршруте, определение опасных для движения мест.  Приёмы профилактических и ремонтных работ велосипеда.</p>

	велосипедистом световыми приборами и рукой. Дополнительные требования к движению велосипедистов: Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков. Правила проезда велосипедистами пешеходного перехода. Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов.	
<b>Профилактика детского дорожного травматизма (ПДДТ)</b>	Основная деятельность отрядов ЮИД. Виды и назначение автогородков. Устройство автогородка. Назначение его основных элементов и особенности технического оборудования.	<i>Как разработать маршрут по схеме безопасного движения и безопасного поведения на занятиях в автогородке. Как разрешить сложную дорожную ситуацию.</i>

### Планируемые результаты

#### освоения программы «Юные инспекторы дорожного движения»

##### Личностные результаты

###### **Ученик научится:**

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки;
- сформировать навыки самооценки, самоанализа своего поведения на улице и в транспорте;
- формировать навыки здорового образа жизни;

###### **Ученик получит возможность научиться:**

- воспитать убежденных, образцовых участников дорожного движения при освоении навыков безопасного поведения на улице и дороге;
- поддерживать у обучающихся устойчивый интерес к безопасности и здоровью как участников дорожного движения.

### Метапредметные результаты

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

##### **Ученик научится:**

- *определять и формулировать* цель и задачи деятельности на занятии с помощью учителя;
- *проговаривать* последовательность действий;

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную.*

#### *Познавательные универсальные учебные действия:*

##### **Ученик научится:**

- *работать* с Правилами дорожного движения, выделять нужную информацию;
- *читать* информацию по дорожным знакам;
- *оценивать* дорожную ситуацию,

##### **Ученик получит возможность научиться:**

- *организовывать и проводить* со сверстниками игры по ПДД с элементами соревнований, осуществлять их объективное судейство;

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

**Ученик научится:**

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя);

**Ученик получит возможность научиться:**

- общаться со взрослыми;
- в доступной форме объяснять правила ПДД, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам дорожного движения;

**Предметными результатами**

**Ученик научится:**

- умению пользоваться сборником «Правила дорожного движения»;
- отработать тактику и навыки действий в условиях, максимально приближенных к реальности несчастного случая;
- научить использовать только те методики первой доврачебной помощи, которые не позволят допустить смерти пострадавшего до прибытия бригады "Скорой помощи".
- обобщать и углублять знаний по правилам дорожного движения;

**Ученик получит возможность научиться:**

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**Содержание**

Программа "Юные инспекторы дорожного движения" предназначена для обучающихся от 7 -12 лет. Сроки реализации программы – 1 год. Программа включает в себя **всего 60 часов (2 часа в неделю)**

**1. Понятие об участниках дорожного движения.**

Введение. История создания детского объединения юных инспекторов движения. История и развитие Правил дорожного движения. Участники дорожного движения. Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка и дорожные знаки, сигналы светофора и регулировщика дорожного движения.

*Практическая работа:* изучение действий участников дорожного движения по конкретным дорожным знакам.

**2. Правила безопасного поведения на дорогах и улицах.**

Правила для пешеходов и водителей транспортных средств. Виды перекрёстков и правила разъезда на них. Ответственность за нарушение правил.

*Практическая работа:* разбор действий пешеходов и велосипедистов в конкретных дорожных ситуациях.

**3. Освоение навыков безопасного движения пешехода и велосипедиста.**

Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках. Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест.

*Практическая работа:* подготовка велосипеда к походу.

**4. Освоение приёмов профилактических и ремонтных работ велосипеда. Фигурное вождение велосипеда.**

Особенности устройства велосипеда. Назначение основных частей велосипеда. Физические основы устойчивости двухколёсного велосипеда. Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда. Освоение приёмов безопасного падения.

Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду. Экипировка. Правила движения велосипедистов. Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами и рукой. Дополнительные требования к движению велосипедистов: Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков. Правила проезда велосипедистами пешеходного перехода.

*Практическая работа:* освоение приёмов профилактических и ремонтных работ велосипеда, составление памятки: «Юному велосипедисту». Тренировочные занятия по фигурному катанию на велосипеде.

#### **5. Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта.**

Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест. Изучение правил дорожного движения. Разбор реальных ситуаций, имеющих место в практике дорожного движения.

*Практическая работа:* работа на тренажёрах; освоение правил работы с электронными экзаменаторами.

#### **6. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП.**

Состав и назначение автоаптечки. Классификация возможных травм и первая доврачебная помощь пострадавшим в дорожно-транспортном происшествии (ДТП) обработка ран и способы остановки кровотечения. Виды перевязочных средств и правила наложения повязок. Правила транспортировки пострадавших.

*Практическая работа:* отработка различных приёмов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

#### **7. Профилактика детского дорожного травматизма.**

Виды и назначение автогородков. Устройство автогородка, назначение его основных элементов и особенности технического оборудования. Разработка маршрутов по схеме безопасного движения и безопасного поведения на занятиях в автогородке.

*Практическая работа:* тренинг по безопасному вождению велосипеда в автогородке; участие в игре на тему правил дорожного движения.

#### **8. Подготовка и проведение игр и конкурсов юных знатоков правил дорожного движения.**

Организация классных часов, смотров, викторин, соревнований по правилам безопасного дорожного движения.

*Практическая работа:* проведение классных часов, смотров, викторин, соревнований по правилам безопасного дорожного движения.

#### **9. Подготовка и участие в конкурсе «Безопасное колесо».**

Знакомство с Программой конкурса. Подготовка к конкурсу «Безопасное колесо».

*Практическая работа:* участие в конкурсе «Безопасное колесо».

#### **10. Выступление агитбригады юных инспекторов дорожного движения.**

Подведение итогов работы по программе. Подготовка выступлений агитбригады юных инспекторов дорожного движения

*Практическая работа:* проведение выступлений агитбригады.

### **Ожидаемые результаты**

**Первый уровень результатов - приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.).**

- знания о правилах дорожного движения;
- знания о правилах оказания первой медицинской помощи;
- знания о моральных нормах и правилах поведения;
- начальные представления о правах и обязанностях участников дорожного движения;
- понимание сущности основных социальных ролей: пешеход, пассажир, водитель, участник дорожного движения;
- понимание обучающимися ценности человеческой жизни, здоровья, справедливости, бескорыстия, уважения человеческого достоинства, милосердия, доброжелательности, способности к сопереживанию.

**Второй уровень результатов** – *получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.*

- соблюдение правил дорожного движения, способность руководствоваться ими в практической деятельности;
- умение сочувствовать человеку, находящемуся в трудной ситуации;
- выполнение возложенных на обучающегося обязанностей участника дорожного движения (пешехода, пассажира, водителя);
- осознание ответственности за жизнь и здоровье себя, товарища, незнакомого человека, как участников дорожного движения;
- соблюдение правил поведения в общественном транспорте;
- умение водить велосипед согласно требованиям ПДД.

**Третий уровень результатов** – *получение обучающимися опыта самостоятельного общественного действия.*

- приобретение опыта ролевого взаимодействия и реализации ПДД;
- накопление личного опыта участия в проектах, акциях и других мероприятиях по вопросу ПДД;
- высокий уровень самосознания, самодисциплины;
- участие в конкурсах, играх, олимпиадах и т.п. разной направленности и разного уровня (муниципального, регионального, федерального, международного);
- умение пользоваться правами и обязанностями участников дорожного движения;
- активная жизненная позиция.



## Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности

### «Юные инспекторы дорожного движения»

№	Тема урока	Основное содержание темы, термины и понятия	Основные содержательные линии	кол-во часов	Формы и виды деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
<b>1. Понятие об участниках дорожного движения. (12 ч.)</b>						
2.	Ведение. История создания детского объединения юных инспекторов движения.	Структура и организация работы отряда ЮИД.	ПДДТ	2 ч. Т-2	Знакомство с деятельностью отряда ЮИД. Беседа.	<a href="https://yuid.ru/dvizhenie-yuid/">https://yuid.ru/dvizhenie-yuid/</a> <a href="https://yuid.ru/materialy/">https://yuid.ru/materialy/</a>
3.	История и развитие Правил дорожного движения	Первые правила дорожного движения. Появление первых дорожных знаков, светофоров и др.	ПДД	2ч. Т-2	Беседа и просмотр фильма «История Правил Дорожного движения» Рисунок «Я и дорога».	<a href="http://spectr-pdd.ru/istoricheskaya-statya">http://spectr-pdd.ru/istoricheskaya-statya</a> <a href="https://infourok.ru/zanyatie-po-pdd-istoriya-pravil-dorozhnogo-dvizheniya-3365086.html">https://infourok.ru/zanyatie-po-pdd-istoriya-pravil-dorozhnogo-dvizheniya-3365086.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=185&amp;v=3LBehR1fGGw&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=185&amp;v=3LBehR1fGGw&amp;feature=emb_logo</a>
4.	Участники дорожного движения.	ПДД. Общие положения. Водитель. Пешеход. Пассажир. Обязанности пешеходов. Обязанности пассажиров. Перевозка людей.	ПДД	4ч. Т-2 П-2	Знакомство со сборником Правил дорожного движения.	<a href="https://infourok.ru/konspekt-zanyatie-uchastniki-dorozhnogo-dvizheniya-1432812.html">https://infourok.ru/konspekt-zanyatie-uchastniki-dorozhnogo-dvizheniya-1432812.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=DDItrNDFRYM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=DDItrNDFRYM&amp;feature=emb_logo</a>
5.	Элементы улиц и дорог.	Назначение тротуаров, обочин, проезжих частей, трамвайных путей, разделительной полосы, пешеходной и велосипедной дорожек. Правила поведения	ПДД	2ч. Т-2	Просмотр видеоролика «Части и элементы дороги»	<a href="https://yuid.ru/elementy-dorogi-i-ih-naznachenie/">https://yuid.ru/elementy-dorogi-i-ih-naznachenie/</a> <a href="https://ypok.pf/library/elementi_ulitc_i_dorog_114839.html">https://ypok.pf/library/elementi_ulitc_i_dorog_114839.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&amp;v=PnhHglsd3KE&amp;feature=e">https://www.youtube.com/watch?time_continue=60&amp;v=PnhHglsd3KE&amp;feature=e</a>

		на дороге.				<a href="http://sakla.ru/info/view/elementy-dorogi">mb_logo http://sakla.ru/info/view/elementy-dorogi</a>
6.	Дорожные знаки и их группы.	Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Запрещающие знаки. Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний. Информационные знаки. Знаки сервиса. Таблички.	ПДД	8 ч. Т-4 П-4	Знакомство с группами дорожных знаков. Просмотр видеоролика по теме. Игра «Найди нужный знак» Рисуем знаки.	<a href="https://mosavtoshkola.org/blog/dorozhnye-znaki/">https://mosavtoshkola.org/blog/dorozhnye-znaki/</a> <a href="https://infourok.ru/znaki-dorozhnogo-dvizheniya-gruppi-naznachenie-1288354.html">https://infourok.ru/znaki-dorozhnogo-dvizheniya-gruppi-naznachenie-1288354.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&amp;v=Ng1GXCnb_OA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=25&amp;v=Ng1GXCnb_OA&amp;feature=emb_logo</a> <a href="http://sakla.ru/igraj/naydi-nuzhnyy-znak">http://sakla.ru/igraj/naydi-nuzhnyy-znak</a>
7.	Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов.	Светофор. Сигналы светофора. Виды светофоров. Порядок перехода и проезда улиц и дорог по сигналам транспортного и пешеходного светофоров.	ПДД	2ч. Т-2	Знакомство со светофорами. Игра «Светофор»	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-formy-regulirovaniya-dorozhnogo-dvizheniya-svetofornoe-regulirovanie-4083354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-formy-regulirovaniya-dorozhnogo-dvizheniya-svetofornoe-regulirovanie-4083354.html</a> <a href="https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1140533">https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1140533</a>
8.	Дорожная разметка как способ регулирования дорожного движения.	Вертикальная дорожная разметка. Горизонтальная дорожная разметка.	ПДД	2ч. Т-2	Просмотр видеоролика «Дорожная разметка». Викторина.	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-dorozhnaya-razmetka-kak-sposob-regulirovaniya-dorozhnogo-dvizheniya-peshehodnie-perehodi-1672227.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-dorozhnaya-razmetka-kak-sposob-regulirovaniya-dorozhnogo-dvizheniya-peshehodnie-perehodi-1672227.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&amp;v=_VqKz4GVFq8&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&amp;v=_VqKz4GVFq8&amp;feature=emb_logo</a>
9.	Сигналы регулировщика дорожного движения.	Регулировщик. Основные сигналы регулирования дорожного движения.	ПДД	2ч. П-2	Изучение и тренировка в подаче сигналов регулировщика.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-formy-regulirovaniya-dorozhnogo-dvizheniya-svetofornoe-regulirovanie-4083354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-formy-regulirovaniya-dorozhnogo-dvizheniya-svetofornoe-regulirovanie-4083354.html</a>
<b>2. Правила безопасного поведения на дорогах и улицах. (11 ч)</b>						
10.	Перекрестки и их	Перекрёсток. Регулируемый и	ПДД	6ч.	Теоретическое знакомство	<a href="https://uchitelya.com/pedagogika/88134-">https://uchitelya.com/pedagogika/88134-</a>

	виды.	нерегулируемый перекрёсток. Виды перекрёстков. Правила перехода перекрестка. Проезд перекрестков. Порядок движения на перекрестке при регулировании движения регулировщиком и светофором.		Т-2 П-4	с видами перекрёстков. Просмотр видео «Перекрёстки и их виды». Решение практических задач.	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=61&amp;v=ye_v7UTZYBY&amp;feature=emb_logo">prezentaciya-perekrestki-i-ih-vidy.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=61&amp;v=ye_v7UTZYBY&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=61&amp;v=ye_v7UTZYBY&amp;feature=emb_logo</a>
11.	Места перехода проезжей части.	Пешеходный переход. Регулируемый и нерегулируемый пешеходный переход.	ПДД	2ч. Т-2	Презентация « Места для перехода дороги»	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&amp;v=qDCXqzpROg4&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=120&amp;v=qDCXqzpROg4&amp;feature=emb_logo</a> <a href="https://yuid.ru/mesta-dlya-perehoda-dorogi/">https://yuid.ru/mesta-dlya-perehoda-dorogi/</a>
12.	Правила перехода проезжей части и движения пешеходов вдоль дорог.	Правила перехода для каждого пешехода. Правила движения пешеходов вдоль дорог. Движение учащихся по тротуарам и пешеходным переходам. Меры ответственности пешеходов за нарушение ПДД.	ПДД	6ч. Т-2 П- 4	Презентация «Инструкция: правила движения и поведения пешеходов на дороге». Мультфильм «Правила перехода проезжей части»	<a href="https://infourok.ru/instrukciya-pravila-dvizheniya-i-povedeniya-peshehodov-na-doroge-4343380.html">https://infourok.ru/instrukciya-pravila-dvizheniya-i-povedeniya-peshehodov-na-doroge-4343380.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=bdFsa4qGQdw&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=bdFsa4qGQdw&amp;feature=emb_logo</a>
13.	Общие вопросы порядка движения транспортных средств.	Транспортное средство. Маршрутное транспортное средство. Остановка и стоянка транспортных средств. Правила проезда регулируемых и нерегулируемых перекрёстков. Меры ответственности водителей за нарушение ПДД.	ПДД	6ч. Т-2 П-4	Разбор движения пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках.	<a href="https://infourok.ru/razrabotka-uroka-poteme-proezd-reguliruemih-perekrestkov-3289694.html">https://infourok.ru/razrabotka-uroka-poteme-proezd-reguliruemih-perekrestkov-3289694.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/poriadok-dvizheniia-transportnykh-sriedstv.html">https://multiurok.ru/files/poriadok-dvizheniia-transportnykh-sriedstv.html</a>
14.	Правила пользования транспортом.	Пассажиры. Правила пользования транспортом. Правила перехода улицы после выхода из транспортных	ПДД	2ч. Т-2	Инфоурок «Правила для пассажиров»	<a href="https://yuid.ru/pravila-bezopasnosti-dlya-passazhirov-marshrutnogo-transporta/">https://yuid.ru/pravila-bezopasnosti-dlya-passazhirov-marshrutnogo-transporta/</a>

		средств. Меры ответственности за нарушение ПДД.				
<b>3. Освоение навыков безопасного движения пешехода и велосипедиста. (3 ч.)</b>						
15.	Правила движения для велосипедистов	Правила движения для велосипедистов. Порядок движения группы велосипедистов	УВВ	2 ч. Т-2	Изучение правил движения для велосипедистов.	<a href="https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html">https://pddmaster.ru/pdd/pdd-dlya-velosipedistov.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&amp;v=OkIRWr5jj24&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&amp;v=OkIRWr5jj24&amp;feature=emb_logo</a>
16.	Дополнительные требования к движению велосипедистов.	Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами и рукой. Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков и пешеходного перехода.	УВВ	2 ч. Т-2	Практическое занятие по усвоению подачи сигналов велосипедистом. Решение задач. Работа на тренажёрах	<a href="https://pddmaster.ru/pdd/signal-rukoi.html">https://pddmaster.ru/pdd/signal-rukoi.html</a> <a href="https://velofans.ru/novichkam/uslovnnye-signalny-podavaemye-velosipedistom">https://velofans.ru/novichkam/uslovnnye-signalny-podavaemye-velosipedistom</a>
17.	Движение пешеходов и велосипедистов на сложных перекрестках.	Действия пешехода и велосипедиста во время движения на сложных перекрестках. Разбор дорожной обстановки на маршруте, определение опасных для движения мест. Отработка жестов велосипедиста.	УВВ	2 ч. П-2	Игра «Я велосипедист» Работа на тренажёрах. Составление памятки: «Юному велосипедисту»	<a href="https://getotvet.ru/pdd-dlya-peshexodov/">https://getotvet.ru/pdd-dlya-peshexodov/</a> <a href="https://urok.1sept.ru/articles/601072">https://urok.1sept.ru/articles/601072</a>
<b>4. Освоение приёмов профилактических и ремонтных работ велосипеда. Фигурное вождение велосипеда. (6 ч.)</b>						
18.	Твой друг – велосипед.	Особенности устройства велосипеда. Назначение основных частей велосипеда. Физические основы устойчивости двухколёсного	УВВ	4 ч. Т-4	Инфоурок «Велосипед, мопед, скутер»	<a href="http://velosirius.ru/velodetali">http://velosirius.ru/velodetali</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8L45nD-Ro4g&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=8L45nD-Ro4g&amp;feature=emb_logo</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzha-temu-ustroystvo-velosipeda-klass-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzha-temu-ustroystvo-velosipeda-klass-</a>

		велосипеда. Технические требования, предъявляемые к велосипеду.				<a href="http://sakla.ru/info/3456887.html">3456887.html</a> <a href="http://sakla.ru/info/">http://sakla.ru/info/</a>
19.	Фигурное вождение велосипеда.	Особенности маневрирования на велосипеде в условиях площадки для фигурного вождения велосипеда. Экипировка. Освоение приёмов безопасного падения	УВВ	4ч. П-4	Теоретическое знакомство с особенностями маневрирования. Практическое освоение навыков фигурного вождения велосипеда.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-figurnoe-vozhdenie-velosipeda-3712638.html">https://infourok.ru/prezentaciya-figurnoe-vozhdenie-velosipeda-3712638.html</a> <a href="http://ddd-gazeta.ru/content/view/619/51/">http://ddd-gazeta.ru/content/view/619/51/</a>
20.	Дополнительные требования к движению велосипедистов.	Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами и рукой. Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков и пешеходного перехода.	УВВ	4 ч. П-4	Практическое занятие. Работа на тренажёрах.	<a href="https://infourok.ru/pravila-ezdy-na-velosipede-podacha-predupreditelnyh-signalov-4166491.html">https://infourok.ru/pravila-ezdy-na-velosipede-podacha-predupreditelnyh-signalov-4166491.html</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&amp;v=xmxFQl3QcJg&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=55&amp;v=xmxFQl3QcJg&amp;feature=emb_logo</a>
<b>5. Правила безопасного дорожного движения пешеходов и автотранспорта. (5 ч.)</b>						
21.	Причины дорожно-транспортного происшествия (ДТП).	Дорожно-транспортное происшествие. Причины ДТП: неожиданный выход пешехода на проезжую часть дороги из-за препятствий, мешающих обзору водителей; переход проезжей части в неустановленном месте; переход дороги на запрещающий сигнал светофора и др.	ПДДТ	2ч. Т-2	Беседа, презентация, просмотр видеороликов.	<a href="https://nsportal.ru/vu/lection/lektsiya-5-dorozhno-trasportnye-proisshestviya">https://nsportal.ru/vu/lection/lektsiya-5-dorozhno-trasportnye-proisshestviya</a> <a href="https://multiurok.ru/blog/prichiny-dorozhno-transportnykh-proisshestvii-i-travmatizma-liudei.html">https://multiurok.ru/blog/prichiny-dorozhno-transportnykh-proisshestvii-i-travmatizma-liudei.html</a>
22.	Движение пешеходов и водителей транспортных средств на сложных перекрёстках.	Сложный перекрёсток. Круговое движение. Перекрёсток с трамваями.	ПДДТ	6 ч. П-6	Работа на тренажёрах. Освоение правил работы с электронными экзаменаторами.	<a href="https://www.amensk.ru/documents/pddtt/detidorogy/pravila_dorozhnogo_dvizheniya.pdf">https://www.amensk.ru/documents/pddtt/detidorogy/pravila_dorozhnogo_dvizheniya.pdf</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/pieriekriestki-i-ikh-vidy-dvizhieniie-pieshiekhodov-i-voditieliei.html">https://videouroki.net/razrabotki/pieriekriestki-i-ikh-vidy-dvizhieniie-pieshiekhodov-i-voditieliei.html</a> <a href="https://avto-russia.ru/pdd_abma1b1/">https://avto-russia.ru/pdd_abma1b1/</a>

23.	Дорожные ловушки.	Ловушки закрытого обзора, в зоне остановки общественного транспорта, на пешеходном переходе, на углу перекрестка, у светофора, у дома, вдоль проезжей части, ловушки пониженного внимания и отвлечения внимания.	ПДДТ	2ч. Т-2	Теоретически познакомиться дорожными ловушками. Видео «Дорожные ловушки».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zFPV3XkLpYE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=zFPV3XkLpYE&amp;feature=emb_logo</a> <a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-dorozhnie-lovushki-3491693.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-dorozhnie-lovushki-3491693.html</a>
<b>6. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП (8 ч.)</b>						
24.	Состав и назначение автоаптечки.	Основные требования при оказании ПМП при ДТП. Аптечка автомобильная и ее содержимое.	ОПП	2ч. П-2	Знакомство с содержимым автомобильной аптечки. Презентация. Практическая работа.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-obuchayushih-sya-kluba-yunyh-inspektorov-dorozhnogo-dvizheniya-na-temu-avtomobilnaya-aptechka-v-2021-godu-5087101.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-obuchayushih-sya-kluba-yunyh-inspektorov-dorozhnogo-dvizheniya-na-temu-avtomobilnaya-aptechka-v-2021-godu-5087101.html</a>
25.	Классификация возможных травм. Оказание первой доврачебной помощи.	Травмы головы, конечностей, груди, внутренних органов. Раны. Виды ран. Переломы, их виды. Ожоги, степени ожогов. Обморожение, степени обморожения. Первая доврачебная помощь пострадавшим в ДТП	ОПП	8 ч. Т-4 П-4	Теоретическое знакомство с видами травм. Практическое оказание первой доврачебной помощи.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pervaya-pomosch-pri-dtp-436964.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-pervaya-pomosch-pri-dtp-436964.html</a> <a href="https://www.amursma.ru/upload/iblock/fa8/Sochetannaya_travma_Pervaya_pomosch.pdf">https://www.amursma.ru/upload/iblock/fa8/Sochetannaya_travma_Pervaya_pomosch.pdf</a>
26.	Виды перевязочных средств и правила наложения повязок.	Бинт. Индивидуальный марлевый пакет. Повязки. Правила наложения повязок. Виды повязок.	ОПП	4 ч. Т-2 П-2	Практическое занятие по наложению повязок	<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=178&amp;v=szNItKpZ-To&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=178&amp;v=szNItKpZ-To&amp;feature=emb_logo</a>
27.	Транспортировка пострадавшего, иммобилизация.	Приёмы и способы иммобилизации. Правила иммобилизации. Способы транспортировки пострадавших в ДТП.	ОПП	2 ч. П-2	Практическое освоение приёмами и способами иммобилизации и транспортировки.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzha-na-temu-sposobi-immobilizacii-i-perenoski-postradavshogo-3572619.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzha-na-temu-sposobi-immobilizacii-i-perenoski-postradavshogo-3572619.html</a>
<b>7. Профилактика детского дорожного травматизма. (6 ч.)</b>						
28.	Автогородок.	Виды и назначение автогородков. Автогородок	ПДДТ	2ч. Т-2	Теоретическое знакомство с автогородком.	<a href="https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-">https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-</a>

		стационарный и мобильный.				<a href="http://tvorchestvo/2019/12/10/shkolnyy-avtogradok">tvorchestvo/2019/12/10/shkolnyy-avtogradok</a>
29.	Устройство автогородка.	Назначение его основных элементов и особенности технического оборудования	ПДДТ	2ч. П-2	Практическое создание макета автогородка.	<a href="https://yuid.ru/konkursyi/b-koleso/stancija-3/">https://yuid.ru/konkursyi/b-koleso/stancija-3/</a> <a href="https://www.dddgazeta.ru/archive/2016_14/22418/">https://www.dddgazeta.ru/archive/2016_14/22418/</a>
30.	Безопасный маршрут.	Разработка маршрутов по схеме безопасного движения и безопасного поведения на занятиях в автогородке.	ПДДТ	4 ч. Т-2 П-2	Практическая разработка маршрутов безопасного движения.	<a href="https://infourok.ru/organizaciya-prakticheskikh-zanyatij-na-avtogradke-1654393.html">https://infourok.ru/organizaciya-prakticheskikh-zanyatij-na-avtogradke-1654393.html</a>
31.	Безопасное вождение велосипеда.	Разработка маршрутов по схеме безопасного движения и безопасного поведения на занятиях в автогородке.	ПДДТ	2 ч. П-2	Тренинг по безопасному вождению велосипеда в автогородке.	<a href="https://nsportal.ru/video/2014/01/vozhdenie-velosipeda-v-avtogradke">https://nsportal.ru/video/2014/01/vozhdenie-velosipeda-v-avtogradke</a>
<b>8. Подготовка и проведение игр и участие в конкурсах юных знатоков правил дорожного движения. (3 ч.)</b>						
32.	«Знатоки ПДД»	Подбор материала и составление сценариев для проведения конкурсов, соревнований по правилам безопасного дорожного движения. Распределение ролей для проведения мероприятий	ПДДТ	6 ч. Т-2 П-4	Организация и проведение викторин, конкурсов, соревнований по правилам безопасного дорожного движения.	<a href="https://yuid.ru/konkursyi/b-koleso/">https://yuid.ru/konkursyi/b-koleso/</a> <a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/bibeva-tatjana/dorozhnyi-serpantin-scenarii-sportivno-igrovoi-programy.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/bibeva-tatjana/dorozhnyi-serpantin-scenarii-sportivno-igrovoi-programy.html</a> <a href="https://pandia.ru/text/80/147/15031.php">https://pandia.ru/text/80/147/15031.php</a>
<b>9. Подготовка и участие в конкурсе «Безопасное колесо». (3 ч.)</b>						
33.	«Безопасное колесо»	Программа конкурса «Безопасное колесо»	ПДДТ	6 ч. Т-2 П-4	Подготовка и участие в конкурсе «Безопасное колесо»	<a href="https://yuid.ru/konkursyi/b-koleso/">https://yuid.ru/konkursyi/b-koleso/</a> <a href="http://ddd-gazeta.ru/content/blogsection/30/119/">http://ddd-gazeta.ru/content/blogsection/30/119/</a>
<b>10. Выступление агитбригады юных инспекторов дорожного движения (3 ч.)</b>						
34.	Подведение итогов. Выступление агитбригады.	Подбор материала и составление сценариев для агитбригады по правилам безопасного дорожного движения. Распределение	ПДДТ	ч. -2 ..-4	Подготовка и выступление агитбригады юных инспекторов дорожного движения	<a href="https://www.maam.ru/obrazovanie/pdd-agitbrigady">https://www.maam.ru/obrazovanie/pdd-agitbrigady</a> <a href="https://uchitelya.com/pedagogika/178745-scenariy-agitbrigady-po-pdd.html">https://uchitelya.com/pedagogika/178745-scenariy-agitbrigady-po-pdd.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/aghitrighada-">https://multiurok.ru/files/aghitrighada-</a>

		ролей для проведения мероприятия. Репетиции в отработке сценических навыков.				<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/01/19/stsenariy-agitbrigady-yuid-my-za-bezopasnoe">po-pdd-2.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/01/19/stsenariy-agitbrigady-yuid-my-za-bezopasnoe</a>
--	--	--	--	--	--	---



## **Используемые способы диагностики**

1. Общаясь друг с другом и с педагогом, обучающиеся овладевают специальной терминологией, познают текущую жизнь коллектива.
2. Тестирование, работа с индивидуальными карточками по ПДД.
3. Приобретение знаний по технике безопасности и жизненно важным навыкам безопасного движения.
5. Усвоение правил: дорожного движения и оказания первой медицинской помощи.
6. Проведение конкурсов, викторин, соревнований, интерактивных игр.
7. Проверка теоретических знаний (по ПДД, по оказанию первой медицинской помощи) на практике.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

- выставки
- праздники
- театрализованные представления
- соревнования
- патрулирование
- конкурсы, викторины
- агитбригады

## **Основные методы, используемые для реализации программы внеурочной деятельности:**

В обучении – практический, наглядный, словесный методы, работа с книгой, видеометод.

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Юные инспекторы дорожного движения» создаёт условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Работа Юных инспекторов движения основывается на различных **видах деятельности:**

- Создание уголка безопасности дорожного движения;
- Изучение правил дорожного движения и пропаганда их в классах;
- Встречи и беседы с инспектором ГИБДД;
- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;
- Проведение практических занятий по вождению велосипеда;

- Участие в различных акциях и конкурсах по профилактике дорожно-транспортной безопасности;
- Проведение классных часов, игр, конкурсов, соревнований в школе.

На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа рассчитана на занятия в оборудованном кабинете, где имеются интерактивные средства обучения (компьютер, экран, проектор, интерактивная доска, автоаптечка), видеоролики о ПДД, фильмы, презентации, тематические плакаты и иллюстрации по изучению ПДД и профилактике ДДТТ.

#### *Материально-техническое*

1. Мультимедиа проектор.
2. Маркер-меловая доска.
3. Интерактивная доска.
4. Ноутбук.
5. Форма
6. Дорожные знаки

#### **Основная литература:**

«Правила дорожного движения». Издание 2021 года.

«Правила дорожного движения 2021 на пальцах: просто, понятно, легко запомнить». П. Громов, - Москва, Издательство АСТ, 2020.- 228 с.

Бочко А. Правила дорожного движения: для детей. М.: Издательство «Питер», 2014. – 16 с.

Ерохина Л.Ю. Моделирование в формировании безопасного поведения участников дорожного движения // Интернет-журнал Науковедение. 2015. Т. 7. № 4 (29). С. 109.

Клочанов Н.И. Дорога, ребенок, безопасность: Методическое пособие по правилам дорожного движения для воспитателей, учителей начальной школы. – М.: Феникс, 2004.

**Козловская Е.А., Козловский С.А. Азбука пешехода: для дошкольников и детей начального школьного возраста. - М.: Издательский Дом «Третий Рим», 2007.**

Козловская Е.А. Дорожная безопасность: обучение и воспитание младшего школьника (для педагогов начальной школы) / Е.А. Козловская, С.А. Козловский. М., 2007.

#### **Интернет ресурсы:**

Сайт юные инспекторы движения <https://yuid.ru/>

Сайт государственной автоинспекции РФ: <http://www.gibdd.ru>

Добрая дорога детства: интернет портал: <http://www.dddgazeta.ru/>

Экзамен ПДД: [https://avto-russia.ru/pdd\\_abma1b1/](https://avto-russia.ru/pdd_abma1b1/)

**Правила дорожного движения. Первая медицинская помощь при ДТП : <http://www.экзамен-пдд-онлайн.рф/пдд/первая-помощь-при-дтп>**

Портал детской безопасности: <http://www.spas-extrem.ru>

САКЛА порта по безопасности дорожного движения» <http://sakla.ru/info>

Образовательный портал **ИНФОУРОК**: <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть **nsportal.ru**: <https://nsportal.ru/>

Учительский портал **uchitelya.com**: <https://uchitelya.com/>

Учебно-методический кабинет **ped-kopilka.ru**: <https://ped-kopilka.ru/>