

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Колчеданская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

**СОГЛАСОВАНО:**  
Педагогическим советом  
ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»  
Протокол № 5 от «01» июня 2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.о. директора  
ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»  
С.В. Тагильцева  
Приказ № 166 от «02» июня 2023г.

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная  
ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 6,5 – 17 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: ОДИН ГОД

**Автор – составитель:**

Тагильцева С.В., заместитель директора по УВР  
Тагильцева Н.А., заместитель директора по ВР

с. Колчедан, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

I.	Пояснительная записка.	3-10
II.	Цель и задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».	10
III.	Содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».	10-69
IV.	Планируемые результаты освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».	69-70
V.	Комплекс организационно – педагогических условий.	71
VI.	Система условий реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».	72-74
VII.	Рабочие программы курсов, дисциплин, которые входят в состав адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» (приложение к АДОП УО).	74
	Список литературы.	74-75

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» (далее – АДОП УО) разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат», утверждённого приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020г. № 20-Д и иными локальными нормативными актами образовательного учреждения.

**1.2.** АДОП УО разработана для образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» (далее – образовательное учреждение) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

**1.3.** Образовательное учреждение обеспечивает требуемые для обучающихся условия обучения и воспитания с учетом имеющихся у них нарушений.

**1.4.** В образовательном учреждении создаются объединения дополнительного образования различной направленности: художественной, физкультурно-спортивной, социально – педагогической.

### **1.5. Актуальность и педагогическая целесообразность реализации АДОП УО**

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

Дополнительное образование - это система, объединяющая разнообразные объединения в образовательных организациях, осуществляющие свою деятельность на основе программ, разрабатываемых и реализуемых педагогическими работниками образовательной организации, направленных на удовлетворение особых интересов и потребностей обучающихся.

Система дополнительного образования в образовательной организации выступает как педагогическая структура, которая максимально приспосабливается к запросам и потребностям обучающихся:

- обеспечивает психологический комфорт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и личностную значимость обучающихся;
- дает шанс каждому открыть себя как личность;
- предоставляет обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе;
- налаживает взаимоотношения всех субъектов дополнительного образования на принципах реального гуманизма;
- побуждает обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, к самооценке и самоанализу, обеспечивает оптимальное соотношение управления и самоуправления в

жизнедеятельности школьного коллектива.

Дополнительное образование обладает большими возможностями для совершенствования общего образования, его гуманизации; позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний; позволяет расширить образовательную область путем реализации досуговых образовательных программ, дает возможность каждому ребенку удовлетворить свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы.

Дополнительное образование детей - необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний.

Школьное дополнительное образование способствует возникновению у обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогических работников, родителей. Занятость обучающихся в объединениях дополнительного образования содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды. Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций образовательной организации, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

#### **1.6. Приоритетные принципы системы дополнительного образования:**

- **принцип доступности и равенства.** Дополнительное образование – образование доступное. Одной из главных гарантий реализации принципа равенства образовательных возможностей является бесплатность предоставляемых образовательным учреждением услуг. В дополнительном образовании детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – УО) все адаптированные дополнительные общеразвивающие программы отвечают тем или иным потребностям и интересам детей, адаптированы с учетом индивидуальных особенностей для обучающихся с УО;
- **принцип индивидуальности.** Дополнительное образование реализует право каждого ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе и объеме;
- **принцип свободного выбора и ответственности** предоставляет обучающемуся с УО и педагогическому работнику возможность выбора и построения индивидуального образовательного маршрута: программы, содержания, методов и форм деятельности, скорости, темпа продвижения и т.п., максимально отвечающей особенностям личностного развития каждого и оптимально удовлетворяющих интересы, потребности, возможности творческой самореализации;
- **принцип развития.** Данный принцип подразумевает создание среды образования, которая обеспечивает развитие индивидуального личностного потенциала каждого обучающегося с УО, совершенствование педагогической системы, содержания, форм и методов дополнительного образования в целостной образовательной деятельности образовательного учреждения;
- **принцип системности.** Связь общего, дополнительного образования;
- **принцип социализации.** Создание необходимых условий для адаптации детей с УО в современном обществе и в условиях ценностей, норм, установок и образов поведения, присущих российскому и мировому обществу;
- **принцип деятельностного подхода.** Через систему мероприятий, обучающиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка;
- **принцип творчества** в реализации системы дополнительного образования означает, что творчество рассматривается как универсальный механизм развития личности, обеспечивающий не только её вхождение в мир культуры, формирование социально значимой модели

существования в современном мире, но и реализацию внутренней потребности личности к самовыражению, самопрезентации;

- **принцип разновозрастного единства.** Существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество обучающихся разных возрастов и педагогических работников. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других;

- **принцип поддержки инициативности и активности** реализации дополнительного образования предполагает инициирование, активизацию, поддержку и поощрение любых начинаний обучающихся;

- **принцип преемственности и непрерывности** дополнительного образования;

- **принцип единства** обучения, воспитания, развития;

- **принцип практико-ориентированной основы** процесса дополнительного образования.

## 1.7. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

### Особенности восприятия и ощущения

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания – **ощущение и восприятие**. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов. При особой организации учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведении коррекционных занятий повышается не только качество ощущений и восприятий, но и оказывается положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы.

### Особенности мышления

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции, у этой категории детей, обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено словесно - логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой).

Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности обучающихся этой группы, направленной на их обучение использованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в

процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных форм мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

### **Особенности памяти**

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Однако использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности, различных вариантов планов, вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта при умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим, учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет создавать условия, способствующие развитию всех процессов памяти.

### **Особенности внимания**

Особенности нервной системы обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной возрастной динамики, но вместе с тем, эти показатели не достигают возрастной нормы.

### **Особенности представления и воображения**

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных

предметов необходимо проводить целенаправленную работу по уточнению и обогащению представлений, прежде всего об окружающей действительности.

### **Особенности речевого развития**

У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

### **Особенности эмоционально - волевой сферы**

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие дети предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку обучающиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы обучающихся целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории обучающихся в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

## Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

### 1.8. Рекомендуемый численный состав обучающихся, максимальный объем учебной нагрузки, режим занятий

№ п/п	Направленность объединения	Количество часов в неделю / год	Число и продолжительность 1-го занятия	Возрастная группа	Оптимальная наполняемость группы
<b>1. Художественная</b>					
1.1.	«Чудо – дерево»	2/68	2/35 мин	11-17	12
1.2.	«Вокальный»	2/68	2/35 мин	8-17	12/12
1.3.	«Мозаика»	5/170	5/35 мин	7-13	12
<b>2. Физкультурно-спортивная</b>					
2.1.	«Флорбол»	6/204	6/35 мин	8-17	12
2.2.	«Лыжная подготовка»	6/204	6/35 мин	8-17	12
2.3.	«Игровые виды спорта»	6/204	6/35 мин	8-17	12
2.4.	«Юный Олимпиец»	3/102	3/35 мин	8-17	12
<b>3. Социально - педагогическая</b>					
3.1.	«Дабро»	3/102	3/35 мин	12-17	12
3.2.	«Юные инспектора движения»	5/170	5/35 мин	11-17	12
3.3.	«ЭКОшкола»	2/68	2/35 мин	8-13	12
3.4.	«Дружина юных пожарных»	5/170	5/35 мин	10-16	12

Занятия проводятся во второй половине дня строго по расписанию. Расписание занятий объединений составляется с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, утверждено директором образовательного учреждения. При приёме в спортивные секции необходимо медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося.

Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного и добровольного выбора.

### 1.9. Формы и методы обучения по АДОП УО

**Форма обучения – очная.** Наиболее эффективными формами организации внеурочной деятельности обучающихся признаны **кружки, секции, школьные сообщества и т. п.** Занятия проводятся в помещениях образовательного учреждения. При реализации АДОП УО могут



предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, выходы на экскурсии, посещение тематических выставок, театров, спортивно-оздоровительных центров, которые проводятся по группам или индивидуально. Выход за пределы образовательного учреждения осуществляется на основании приказа директора образовательного учреждения, с письменного согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

**Методы обучения:** словесные (устное изложение, беседа, объяснение, анализ текста, анализ структуры музыкального произведения и др.), наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогическим работником приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу и др.), практические (практические занятия, вокальные, танцевальные, спортивные упражнения и др.).

**Формы проведения занятия:** беседа, вернисаж, викторина, встреча с интересными людьми, выставка, обсуждение, защита проектов, деловая игра, игровая программа, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, праздник, практическое занятие, представление, презентация, репетиция, соревнование, творческий отчет, турнир, творческая мастерская, фестиваль, чемпионат, и др.

При реализации АДОП УО педагогические работники могут организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Формы обучения по АДОП УО определяются педагогическими работниками самостоятельно, однако необходимо предусмотреть обязательное сочетание теоретических и практических занятий, практическая деятельность детей на занятиях должна преобладать над теорией.

### **1.10. Особенности освоения АДОП УО**

Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) при освоении программ дополнительного образования должно быть обеспечено:

- использование для обучения преимущественно игровой формы;
- обучение на предметно-действенной основе;
- упрощение материала и его представление в виде детальных элементов;
- обеспечение смены видов деятельности в ходе занятия, использование различных модальностей для удержания внимания детей;
- постепенное усложнение видов деятельности, постепенный переход от подражаний и действий по образцу к выполнению заданий по вербальной инструкции;
- многократное повторение изучаемого и усвоенного материала занятий и его использование в новых заданиях, упражнениях, ситуациях;
- эмоциональное подкрепление деятельности ребенка, создание ситуации успеха при выполнении заданий;
- подключение тьютора при необходимости.

### **1.11. Сроки освоения АДОП УО – один учебный год.**

### **1.12. Порядок организации деятельности по АДОП УО**

Работа по АДОП УО осуществляется на основе календарного учебного графика, утвержденного директором образовательного учреждения. Календарный учебный график на текущий учебный год составляется единый для всех объединений.

Расписание занятий объединений дополнительного образования составляется на каждый учебный год, утверждается приказом директора образовательного учреждения.

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Продолжительность учебных занятий составляет 35 минут, с обязательным перерывом между занятиями не менее 10 минут.

При реализации АДОП УО педагогические работники, могут организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Образовательная деятельность по АДОП УО осуществляется на **русском языке**.

Использование при реализации АДОП УО, методов и средств обучения и воспитания,

образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

## II. Цели и задачи АДОП УО

АДОП УО реализуется с целью создания условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности. Достижение поставленной цели при реализации АДОП УО предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование условий для создания единого образовательного пространства;
- изучение интересов и потребностей обучающихся в дополнительном образовании;
- определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с обучающимися с учетом их возраста, интересов и психофизических особенностей развития;
- развитие творческого потенциала личности и формирование нового социального опыта;
- создание максимальных условий для освоения обучающимися духовных и культурных ценностей;
- мотивация личности к познанию, творчеству, труду, искусству, спорту;
- воспитание уважения к истории, культуре своего и других народов и ориентация в информационном пространстве;
- сохранение психического и физического здоровья обучающихся с умственной отсталостью;
- развитие познавательных интересов, творческих способностей и творческой активности обучающихся с умственной отсталостью;
- создание условий для самоутверждения и самореализации личности.

## III. Содержание АДОП УО

### 3.1. Учебный план АДОП УО

№ п/п	Направления	Наименование программы	Возрастная группа						Всего часов в неделю	Всего часов в год
			Количество часов в неделю / год							
			7-13	8-13	8-17	10-16	11-17	12-17		
1.	Художественное	«Чудо – дерево»					2/68		2	68
		«Вокальный»			2/68				2	68
		«Мозаика»	5/170						5	170
2.	Физкультурно - спортивное	«Флорбол»			6/204				6	204
		«Лыжная подготовка»			6/204				6	204
		«Игровые виды спорта»			6/204				6	204
		«Юный Олимпиец»			3/102				3	102
3.	Социально – педагогическое	«Дабро»					3/102		3	102
		«Юные инспектора движения»					5/170		5	170
		«ЭКОшкола»		2/68					2	68
		«Дружина юных пожарных»				5/170			5	170
Всего часов								45	1530	
Всего кол-во ставок									2,5	

### 3.2. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Дабро»

Работа волонтеров осуществляется по четырем направлениям:

- социальное;

- здоровье сбережение;
- досуговая деятельность;
- экологическое воспитание;
- патриотическое.

**Блок «Кто такой волонтер»:**

- Изучение истории волонтерской деятельности.
- Изучение программ, проводимых в РФ для волонтеров.

Практическая работа: Тестирование на определения себя как волонтера.

**Блок «Здоровый образ жизни»:**

- Занимаются пропагандой здорового образа жизни.
- Оказывают содействие сохранению и укреплению физического и психического здоровья своего и обучающихся образовательного учреждения.
- Проводят конкурсы по пропаганде ЗОЖ.
- Проводят различные тесты и тренинги для обучающихся образовательного учреждения.
- Проведение социальных акций: «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Меняем сигарету на конфету» и т. д.
- Проведение спортивных праздников.

**Блок: «Шефская работа»:**

- Чтение книг, проведение совместных игр для обучающихся с 1-4 класс.
- Помощь пожилым людям в уборке территории.

**Блок «Патриотического воспитания»:**

- Организация и помощь в проведении мероприятий, приуроченных к памятным датам: «День памяти жертв Холокост», «День конституции Российской Федерации» и многие другие.

**Блок «Экологическое воспитание»:**

- Организация трудовых десантов по уборке территории.
- Проведение марафонов, конкурсов рисунков.

**Блок «Милосердие»:**

- Организация акций по сбору кормов птицам, животным.
- Изготовление кормушек, скворечников.

**Блок «Итоги деятельности»:**

- Подведение итогов каждую четверть по работе волонтерского отряда.
- Самоанализ и самооценка личностных достижений обучающихся.

### Тематическое планирование

№ п/п	Мероприятие	Количество часов		Содержание работы
		теория	практ.	
<b>1 четверть — 27 часов</b>				
1	Организационное заседание волонтерской команды.	1		Создание волонтерского отряда из обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».
2,3	Лекция «Из истории волонтерского движения в мире и России».	2		Узнают историю возникновения волонтерского движения в мире и стране. Права и обязанности волонтеров. Смотрят видеофильм о волонтерском движении.
4	Анкетирование «Могу ли я быть волонтером?».		1	Знакомятся (повторяют) правила групповой работы. Учатся работать с анкетами.

5	Проектирование и планирование деятельности волонтерского отряда. Выборы Лидера – 2023.		1	Определение направлений деятельности, составление плана работы, распределение обязанностей. Проведение «Выборов Лидера»
6,7	«Азбука безопасности для детей и взрослых».	0,5	1,5	Создание листовок по безопасности ДДТТ, пожарной безопасности, интернет безопасности, экстремизма, терроризма, проведение акции.
8	Акция «Детские двory для детворы».		1	Облагораживание дворов и раздача листовок для детей о безопасности во дворах.
9	Общее собрание, подготовка к мероприятиям.		1	Заседание внутри отряда: обсуждение дел, поручений.
10	Акции «Почта добра».		1	Рассылка открыток бабушкам, дедушкам, а также ветеранам педагогического труда.
11,12	Акция «Прояви заботу».		2	Помощь пожилым людям в уборке придомовых территорий.
13	Трудовой десант.		1	Уборка территории школы.
14-16	«Педагоги – наши наставники!».	1	2	Поздравление педагогов с «Днем учителя», изготовление праздничных открыток, стенгазеты.
17	Эстафета «Волонтеры могут все!».		1	Проведение спортивной эстафеты
18,19	Проведение мероприятий, приуроченных к празднованию Дня отца в России: Изготовление стенгазеты.		2	Изготовление стенгазеты «Наши отважные папы»
20, 21	Настольная игра «Путешествие в мир добровольчества».	1	1	Определение качеств личности, которыми должен обладать волонтер.
22, 23	Обучение работе в команде.		2	Применение тестов, игр на сплочение.
24-26	Шефская работа «Вместе весело....».	1	2	Узнают о понятии «шефство», его значении. Учатся проводить работу в младшими школьниками по изучению подвижных игр.
27	Подведение итогов работы волонтерского отряда за 1 четверть.	1		Выявление проблем, подведение итогов, планирование на 2 четверть
<b>2 четверть — 21 час</b>				
28,29	«Я имею право знать!» изготовление плаката и буклетов.	1	1	Разработка и изготовление плакатов и буклетов по правовой грамотности
30,31	205 лет со дня рождения Ивана Сергеевича Тургенева Чтение рассказов автора, младшим классам.	1	1	Изучение темы, подбор рассказов, чтение младшим классам

32,33	30 лет со дня утверждения Государственного Герба Российской Федерации. Проведение викторины среди обучающихся.	1	1	Беседа на тему «Государственная символика» Организация и проведение викторины по теме «Орёл златоглавый»
34	Мероприятия приуроченные ко Дню Неизвестного Солдата.	1		Беседа «Подвиг солдата», круглый стол «Герои в семье»
35,36	Акция «Стоп ВИЧ/СПИД».	1	1	Раздача красных лент, буклетов в честь дня борьбы со СПИДом
37,38	Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев Отечества.	1	1	Сбор информации у пожилых жителей села Колчедан о жизни во время ВОВ, пополнение «Книги памяти». Проведение весёлых стартов для начальных классов в соответствии с тематикой
39,40	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню борьбы с коррупцией.	1	1	Проведение опроса по теме «Коррупция в нашей жизни» среди жителей села Колчедан
41,42	Мероприятия приуроченные ко Дню Конституции Российской Федерации.	1	1	Акция «Конституция в картинках» раздача конституции сотрудникам, обучающимся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» и жителям села Колчедан.
43,44	Акция «Хлебные крошки».		2	Изготовление кормушек, рейд в школьную столовую, закрепление ответственных ребят.
45	Операция «Снежный десант».		2	Очистка памятника от снега. Помощь пенсионерам в уборке снега.
46-48	Мероприятия, приуроченные к празднованию нового года «Новый год из года в год.	1	2	Организация и проведение новогоднего утренника для младших школьников
<b>3 четверть — 33 часа</b>				
49	Конкурс рисунков «Сохраним природу – сохраним жизнь!».		1	Участие в конкурсе, помощь младшим школьникам.
50,51	Проект «Рождество в каждый дом!».	0,5	1,5	Изготовление рождественских ангелочков для пенсионеров.
52,53	«Колядую, колядую...».	0,5	1,5	Разучивание колядок, организация колядования по селу, возобновление традиций.
54,55	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню памяти жертв Холокоста.		2	Изготовление и раздача листовок жителям села Колчедан
56	Неделя детской книги «Уральский мастер сказов», приуроченная 145 летию со дня рождения Павла Петровича Бажова.		1	Игра с младшими классами по скакам П.П. Бажова

57	Зимний марафон «Вдохни полной грудью».	1		Организация и проведение марафона, пропаганда спорта, ЗОЖ.
58	Трудовая акция «Зона заботы».		1	Очистка территории школы от намерзшего льда.
59,60	Акция «Покормите птиц зимой».	1	1	Сбор корма для птиц среди работников и обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»
61-63	Мероприятия, приуроченные к <b>255 летию</b> со дня рождения Ивана Андреевича Крылова.	0,5	2,5	Спектакль для начальных классов по басням И.А. Крылова
64,65	Мероприятия, приуроченные к Международному дню родного языка.	1	1	Викторина среди жителей села Колчедан на знание русского языка
66,67	Изготовление стенгазеты к празднику «День защитника Отечества».	1	1	Подбор информации и изготовление стенгазеты
68,69	Мероприятия, приуроченные к Международному женскому дню.		2	Изготовление поздравительных открыток для учителей и пенсионеров
70,71	Трудовая акция «Зона заботы».		2	Очистка территории школы от намерзшего льда
72	Операция «Память».		1	Уборка памятника, дворов подшефных пенсионеров, оказание адресной помощи
73	«Физкульт-привет!».		1	Организация и проведение дружеских соревнований по дартсу
74-78	Проект «Помоги, братьям нашим меньшим».	1	4	Изучение способов помощи бездомным и диким животным, создание листовок для обучающихся школ и жителей села Колчедан, сбор кормов для бездомных животных и помощь бездомным и диким животным
79,80	Игра по станциям «Я выбираю здоровье».	1	1	Организация и проведение игр на свежем воздухе, пропаганда ЗОЖ.
81	Акция «Меняем сигарету на конфету».			Проведение акции на территории села Колчедан
<b>4 четверть — 21 час</b>				
82	Акция «День отказа от мобильных телефонов».	1		Проведение акции среди обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»
83	«Масленица».		1	Организация и проведение общешкольного праздника, возрождение традиций.
84,85	Экологический марафон «Зеленая весна».		2	Уборка памятника, дворов подшефных пенсионеров, оказание адресной помощи.

				Изготовление листовок «Береги плану!»
86,87	Мероприятия, приуроченные к празднику Весны и Труда.	1	1	Оформление окон. Танцевальный марафон «Зажигай! Наступает – первая май!»
88	Операция «Память».		1	Уборка памятника, дворов подшефных пенсионеров, оказание адресной помощи.
89,90	Мероприятия, приуроченные к празднованию 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.		2	Акция «Георгиевская ленточка» для жителей села Колчедан. Почётный караул на вечном огне (обелиск территория села Колчедан)
91,92	Акция «Ветеран живет рядом».	0,5	1,5	Изготовление открыток к Дню Победы, поздравление ветеранов и тружеников тыла.
93,94	Операция «Клумба».		2	Подготовка клумб на территории школы, высадка рассады цветов.
95,96	Творческая игра «Послание человечеству».	1	1	Узнают о традиции, её значении. Составление посланий для потомков, закапывание капсулы времени
97	Шефская работа с начальными классами.		1	Организация подвижных игр для обучающихся начальных классов
98,99	Трудовой десант.		2	Уборка территории школы
100, 101	Организация и проведение спортивного праздника «В здоровом теле — здоровый дух».	1	1	Квест для обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»
101-104	Операция «Последний звонок».	1	2	Узнают историю праздника, его традициях. Оформление и помощь к подготовке «Последнего звонка»
105	Итоговое заседание волонтерского отряда.	1		Составление отчета о проделанной работе, предварительное планирование на следующий год.

### 3.3. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Игровые виды спорта»

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка**

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

- 1.1.Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметом (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)
- 1.2.Подвижные игры.
- 1.3.Эстафеты.
- 1.4.Полосы препятствий.
- 1.5.Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка**

- 2.1.Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2.Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3.Упражнения для развития скоростно- силовых качеств баскетболиста.
- 2.4.Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения без мяча**

- 1.1.Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2.Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одной и в разных направлениях.
- 1.3.Передвижением правым- левым боком.
- 1.4.Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5.Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6.Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7.Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8.Повороты на месте.
- 1.9.Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1.Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2.Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3.Двумя руками от груди в движении.
- 2.4.Передача одной рукой от плеча.
- 2.5.Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6.То же ведение мяча.
- 2.7.Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8.Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9.Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.



### 3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно и в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

### Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
<b>1 четверть – 54 часа</b>			
1	<b>Теоретическая подготовка.</b> Развитие баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Инструктаж по ТБ.	2	
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.	1	1

3	<b>Общая физическая подготовка.</b> Строевые упражнения. Понятия: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Упражнения для мышц плечевого пояса.		4
4	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками, разновременнo обоими руками, тоже при беге и ходьбе.		2
5	Упражнения для ног. Поднимание на носки. Сгибание ног в тазобедренных суставах. Приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.		2
6	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.		2
7	<b>Техническая подготовка.</b> Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.		2
8	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.		4
9	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди.		2
10	Передача мяча двумя руками снизу, с места, в прыжке.		4
11	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.		2
12	Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, штангой (для юношей).		2
13	Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажёре типа «Геркулес». Борьба.		2
14	Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью.		2
15	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		2

	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.		
16	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Метание мячей различного веса и объёма на точность, дальность и быстроту.		2
17	Метание палок. Удары по летящему мячу. Эстафета с мячом.		2
18	Участие в соревнованиях. Соревнования по кроссу.		2
19	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.		4
20	<b>Общая физическая подготовка.</b> Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнёра.		2
21	Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Игры с элементами баскетбола.		4
22	Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Игра «а ну-ка, отбери!»		2
<b>2 четверть – 42 часа</b>			
23	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Морально – волевая и психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, ответственность перед коллективом, взаимопомощь, организованность.	2	
24	<b>Общая физическая подготовка.</b> Преодоление веса и сопротивление партнёра. Переноска и перекладывание груза.		2
25	Лазание по канату (шесту, лестнице). Игровая эстафета.		2
26	Упражнения для туловища, шеи, упражнения с набивными мячами.		2
27	Упражнения с гантелями, упражнения для укрепления нижних конечностей.		2
28	Упражнения в виде «полосы препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырканием, с различными перемещениями.		2
29	Упражнения для ног. Выпады подскоки из различных исходных положений ног. Сгибание и разгибание ног с смешанных висах и упорах. Прыжки.		2
30	<b>Техническая подготовка.</b> Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу.		4
31	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди в парах, в тройках. Передача двумя руками снизу в движении.		4
32	<b>Общая физическая подготовка.</b> Игра в мини- футбол.		2
33	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.		2
34	Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.		2
35	Упражнения для развития силы. Упражнения с гантелями или набивными мячами.		2

36	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для развития в игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.		2
37	Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.		2
38	<b>Техническая подготовка.</b> Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.		4
39	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.		2
40	Ведение мяча со зрительным контролем. Ведением мяча без зрительного контроля.		2
<b>3 четверть – 66 часов</b>			
41	<b>Техническая подготовка.</b> Классификация и терминология технических приёмов. Основные правила игры в баскетбол.	2	
42	<b>Общая физическая подготовка.</b> Упражнения с гимнастической палкой.		2
43	Упражнения для развития ловкости. Прыжки опорные через козла, коня.		2
44	Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.		2
45	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку.		2
46	Дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут.		2
47	Ходьба на лыжах.		6
48	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.		2
49	Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.		4
50	<b>Техническая подготовка.</b> Ведение мяча на месте и в движении с последующим броском по корзине.		4
51	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места и в движении.		4
52	Проведение соревнований «Весёлые старты».		2
53	Ловля мяча одной рукой в движении.		2
54	<b>Тактическая подготовка.</b> Тактика нападения. Выход для получения мяча.	2	
55	Розыгрыш мяча.		2
56	Атака корзины.		2
57	Игра «Передай мяч и выходи».		2
58	Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.		4
59	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Бег и прыжки с отягощением.		2
60	Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.		2
61	Бег равномерный и переменный на 500 м		2
62	Переноска и перекладывание груза.		2
63	Упражнения в равновесии.		2
64	Игра по упрощённым правилам.		2
65	<b>Организационно- воспитательные мероприятия.</b>	2	

	Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия при ЧС.		
66	Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Техника нападения. Атака корзины.	1	1
67	<b>Техническая подготовка.</b> Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке.		2
<b>4 четверть – 42 часа</b>			
68	Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины.		2
69	<b>Общая физическая подготовка.</b> Многочисленные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов.		2
70	Бег по снегу. Бег в гору.		2
71	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями.		4
72	Бросок мяча в прыжке с разбега.		2
73	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Прыжки с места в длину. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.		2
74	Бег и прыжки по лестнице вверх, вниз.		2
75	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Броски мяча в стену с последующей ловлей его.		2
76	Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.		4
77	Комбинированные упражнения с ведением, передачей и броском по кольцу.		4
78	Упражнения для развития выносливости. Многочисленные упражнения в беге, прыжках, технико – тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.		2
79	Круговая тренировка.		2
80	Учебная игра по упрощенным правилам.		6
81	Соревновательная деятельность.		6

### 3.4. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Лыжная подготовка»

#### *Теоретическая подготовка*

**1. Вводное занятие.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

**3. Краткая характеристика техники лыжных ходов.** Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

#### **Практическая подготовка**

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

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

**3. Техническая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

**4. Контрольные упражнения и соревнования.** Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня.

### Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	
		теория	практика
<b>1 четверть – 54 часа</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной подготовке. Обучение тактике бега на средние и длинные дистанции.	2	
2	Общefизическая подготовка		2
3	Разучивание специальных беговых упражнений		2
4	Бег на развитие выносливости(кросс).		2
5	Круговая силовая		2
6	Бег с переменной скоростью		2
7	Техническая имитация классических ходов		2
8	Шаговая имитация классических ходов		2
9	Лыжероллеры		2
10	Имитационные упражнения		2
11	Круговая силовая		2
12	Интервальный кросс		2
13	ОРУ, гимнастика		2
14	Повторная шаговая имитация		2

15	Техническая имитация свободного хода		2
16	Кросс с палками		2
17	Круговая силовая		2
18	Техническая имитация		2
19	Лыжероллеры		2
20	Кросс на низком пульсе		2
21	Игровая		2
22	Повторная имитация		2
23	Шаговая имитация		2
24	Силовая		2
25	Игровая		2
26	ОФП		2
27	Кросс-поход		2
<b>2 четверть – 42 часа</b>			
1.	Попеременный классический ход		2
2.	Попеременный классический ход		2
3.	Попеременный классический ход		2
4.	Попеременный классический ход		2
5.	Одновременный классический ход		2
6.	Переходы в классических ходах.		2
7.	Преодоление спусков, подъемов.		2
8.	ОРУ, гимнастика		2
9.	Силовая		2
10.	Свободный стиль, двухшажный ход под пологий спуск.		2
11.	Свободный стиль, двухшажный ход.		2
12.	Классический стиль, короткие ускорения, 50-100 метров.		2
13.	Классический стиль, одновременные хода.		2
14.	Классический стиль, одновременные хода.		2
15.	Свободный стиль, одношажный ход		2
16.	Свободный стиль, темповая		2
17.	Круговая силовая		2
18.	Классический стиль, короткие ускорения		2
19.	Игровая		2
20.	Классический стиль, д 12 км ю 15 км		2
21.	Классический стиль, переходы в ходах		2
<b>3 четверть – 66 часов</b>			
1.	Свободное катание классическим стилем(после каникул)		2
2.	Силовая подготовка с использованием тренажеров.		2
3.	Свободный стиль, темповая		2
4.	Совершенствование классических ходов.		2
5.	Гимнастика(растяжка) ОРУ		2
6.	Контрольные соревнования по лыжным гонкам		2
7.	Скиатлон 3км кл.+3км св.ходом		2
8.	Свободный стиль, гандикап		2
9.	Эстафетный бег		2
10.	Свободный стиль, бег на низком пульсе		2
11.	Свободный стиль, скоростная		2
12.	Гимнастика(растяжка) ОРУ		2
13.	Классический стиль, одновременные хода		2
14.	Классический стиль, одновременные хода, переходы в ходах		2
15.	Свободный стиль, ю 20 д 15 км		2
16.	Свободный стиль, ю 20 д 15 км		2

17.	Свободный стиль, переменный бег		2
18.	Круговая силовая		2
19.	Классический стиль, темповая		2
20.	Классический стиль, работа в парах		2
21.	Игровая		2
22.	Свободный стиль, переменный бег		2
23.	Свободный стиль, работа в парах		2
24.	Свободный стиль, скоростная		2
25.	Классический стиль, ю 15 км д 12 км		2
26.	Классический стиль, бег без палок		2
27.	Скиатлон, д 3км кл+3км св ю 5+5км		2
28.	Контрольная свободный стиль д 3 км ю 5 км		2
29.	Классический стиль, скоростная в подъём		2
30.	Классический стиль, бег на низком пульсе		2
31.	Свободный стиль, катание в парах		2
32.	Свободный стиль, эстафетный бег		2
33.	Свободный стиль ю 20 д 15 км		2
<b>4 четверть – 42 часа</b>			
1.	Классический стиль, бег на одних руках		2
2.	Классический стиль, свободное катание		2
3.	Свободный стиль, работа в парах		2
4.	Свободный стиль, работа в парах		2
5.	Свободный стиль, интервальный бег		2
6.	Свободный стиль, переменный бег		2
7.	Свободный стиль, свободное катание		2
8.	Игровая		2
9.	Игровая		2
10.	Гимнастика, упражнения на растяжение мышц, ОРУ		2
11.	Игровая		2
12.	ОФП		2
13.	Кросс		2
14.	ОФП		2
15.	Кросс, растяжка		2
16.	Гимнастика, ОРУ		2
17.	Игровая		2
18.	Кросс		2
19.	ОФП		2
20.	ОФП		2
21.	Кросс		2

### 3.5. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Юные инспектора движения»

Программа состоит из тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

#### **Раздел 1. Введение (6 часов).**

**Теория:** Знакомство обучающихся с работой отряда ЮИД, содержанием работы, целями и задачами отряда, выбор актива, инструктаж по технике безопасности. Изучение прав и обязанностей членов отряда. Подбор формы. Изучение основных терминов и понятий. Входная диагностика обучающихся.

**Практика:** обучающиеся учатся оформлять уголок по БДД, участвуют в проведении праздника «Посвящение в пешеходы».

#### **Раздел 2. История правил дорожного движения (17 часов).**



**Теория:** История и развитие правил дорожного движения. Информация о первом светофоре, автотранспорте, велосипеде, дорожных знаках. История образования ГИБДД.

**Практика:** Конструирование автомобиля. Составление памятки «Юному велосипедисту». Участие в рейде «Юные велосипедисты», игры с младшими школьниками по ПДД, встреча с сотрудниками ГИБДД, участие в акциях «Мудрый пешеход», «Засветись».

### **Раздел 3. Изучение правил дорожного движения (107 часов).**

**Теория:** Изучение правил для пешехода. Изучение правил для пассажира. Изучение правил для велосипедистов. Назначение тротуара, обочин, проезжей части. Разметка проезжей части. Места перехода улиц. Перекрестки и их виды. Сигналы автомобиля. История возникновения трамвая, назначение трамвайных путей, правила перехода трамвайных путей. Назначение пешеходной и велосипедной дорожки. Назначение дорожных знаков. История дорожных знаков. Дорожные знаки и их группы. Средства регулирования дорожного движения. Виды светофоров. Спецмашины. Железная дорога, безопасность на железной дороге. Места перехода проезжей части. Правила движения пешеходов вдоль дорог. Дорожные ловушки. ДТП, их причины.

**Практика:** Экскурсия «Я — пешеход». Оформление стенда «ЮИД в действии». Выступление агитбригады «Безопасные каникулы». Составление памяток: «Для пассажиров автобусов», «День памяти жертв ДТП», «Поведение на дороге зимой», «Зима прекрасна когда безопасна», «Безопасная весна». Встреча с инспектором ГИБДД. Участие в акциях: «День памяти жертв ДТП», «Безопасная горка», «Письмо водителю». Работа с младшими классами. Создание фильма по изучению ПДД. Изготовление макетов. Участие в конкурсе рисунков по ПДД.

### **Раздел 4. Основы оказания первой медицинской доврачебной помощи (22 часа).**

**Теория:** Основные требования при оказании первой медицинской помощи при ДТП. Автомобильная аптечка и её содержимое. Виды кровотечений. Переломы и их виды. Оказание первой помощи при переломе. Ожоги, степени ожогов. Оказание первой помощи при ожоге. Обморок. Оказание первой помощи при обмороке. Правила оказания первой помощи при тепловом ударе, обморожении. Сердечный приступ, его признаки, правила оказания первой помощи. Признаки клинической смерти. Сердечно — лёгочная реанимация. Признаки отравления угарным газом, первая помощь. Оказание первой помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути. Правила транспортировки пострадавшего.

**Практика:** обучающиеся учатся способам наложения повязок, оказанию первой помощи при переломе, ожоге, при солнечном ударе, при обморожении, транспортировке пострадавшего.

### **Раздел 5. Фигурное вождение велосипеда (23 часа).**

**Теория:** Технические требования, предъявляемые к велосипеду. Экипировка велосипедиста. Подача предупредительных знаков велосипедистом. Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрёстков и пешеходных переходов. Фигурное вождение велосипеда. Изучение каждого препятствия отдельно. Препятствия (прохождение трассы):

- змейка;
- восьмерка;
- качели;
- перестановка предмета
- слалом;
- рельсы «Желоб»;
- ворота с подвижными стойками;
- скачок;
- коридор из коротких досок.

Движение групп велосипедистов.

Понятие «страхование» и виды страхования. Страховой полис.

**Практика:** обучающиеся учатся вождению велосипеда, подаче предупредительных знаков. Составляют памятку «Юному велосипедисту». Готовятся к конкурсу «Безопасное колесо».

## **Тематический план**

№ п/п	Тема занятия	теория	практика
----------	--------------	--------	----------

<b>І четверть – 45 часов</b>			
<b>Раздел 1: Введение (6 ч)</b>			
1	Вводное занятие: знакомство с работой отряда ЮИД, содержание работы, цели и задачи отряда, выбор актива, инструктаж по ТБ. Права и обязанности ИД	1	
2	Оформление уголка «ЮИД в действии!», заполнить рабочие тетради-дневники. Подобрать форму ЮИД		1
3	Правила движения – законы улиц и дорог. Основные термины и понятия	1	
4	Решение карточек. <b>Входная (стартовая) диагностическая работа</b>		1
5	Участие в проведении рейда «Юный пешеход»		1
6	Проведение мероприятия «Посвящение в пешеходы» для 1 класса		1
<b>Тема 2: История правил дорожного движения (17 ч)</b>			
7	История и развитие правил дорожного движения. Общее положение.	1	
8	Информация о первом светофоре. Изготовление макета светофора	0,5	0,5
9	Игровая программа для младших школьников «Светофор – твой друг»		1
10	История развития автотранспорта. Отечественные автомобили. Правила дорожного движения в нашей стране	1	
11	Творческая мастерская для младших школьников «Отечественное автомобилестроение»		1
12	История появления велосипеда	1	
13	Составление памяток «Юному велосипедисту»		1
14	Рейд «Юный велосипедист»		1
15	Зачет по вождению велосипеда		1
16	Игровая программа с младшими школьниками «Твой друг – велосипед»		1
17	Профилактическая работа с нарушителями ПДД за летний период		1
18	История ГАИ – ГИБДД «На страже безопасности движения». Роль отрядов ЮИД в предупреждении детского дорожно-транспортного травматизма	1	
19	Встреча с сотрудником ГИБДД	1	
20	Акция «Мудрый пешеход» (ко дню пожилого человека)		1
21	Проверка маршрутов «Дом-школа-дом» обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»		1
22	Акция «Засветись». Светоотражающие элементы (фликер) и твоя безопасность на дороге в вечернее время. Проведение мероприятия в МОУ «Колчеданский детский сад»		1
23	Акция «Засветись». Светоотражающие элементы (фликер) и твоя безопасность на дороге в вечернее время. Проведение мероприятия для младших школьников		1
<b>Раздел 3: Изучение правил дорожного движения (107 ч)</b>			
24	ПДД для пешехода	1	

25	Тест для пешеходов. Проверка знаний правил пешехода		1
26	ПДД для пассажиров	1	
27	Решение ситуационных задач для пассажиров		1
28	ПДД для велосипедистов	1	
29	Тест для велосипедиста. Проверка знаний правил пользования велосипедом		1
30	Обязанности водителя	1	
31	Интерактивная игра по ПДД «Час Пик»		1
32	Назначение тротуара, обочин, проезжей части	1	
33	Разметка проезжей части дороги	1	
34	Экскурсия «Рисунки на дороге»		1
35	Места перехода улицы	1	
36	Перекрестки и их виды	1	
37	Проезд перекрестков	1	
38	Порядок движения на перекрестке при регулировании движения регулировщиком и при регулировании движения светофором		1
39	Экскурсия «Я опытный пешеход»		1
40	Сигналы автомобиля. Расположение транспортных средств на проезжей части	1	
41	Акция «Шагающий автобус»		1
42	Организация дорожного движения. Планирование дорожной сети в городе. Развитие технических средств регулирования	1	
43	Оформление стенда «ЮИД в действии!» по итогам работы отряда ЮИД за 1 четверть		1
44	Выступление агитбригады на родительском собрании «Безопасные каникулы»		1
45	Выступление агитбригады для обучающихся «Безопасные каникулы»		1
<b>II четверть - 35 часов</b>			
1	Составление памяток для пассажиров		1
2	Акция «Пассажир» (к Международному дню пассажиров 14.11.) Напоминание о правилах поведения в общественном транспорте		1
3	Встреча с инспектором ГИБДД «Анализ дорожно-транспортных происшествий с участием детей за 10 месяцев 2022 года»	1	
4	Составление памяток для жителей села на тему «День памяти жертв ДТП»		1
5	Всероссийская акция «День памяти жертв ДТП». Всемирный день памяти жертв дорожных аварий. (15.11.)		1
6	История возникновения трамвая, назначение трамвайных путей, правила перехода трамвайных путей	1	
7	Назначение разделительной полосы, меры наказания за нарушения правил	1	
8	Назначение пешеходной и велосипедной дорожек	1	
9	Назначение дорожных знаков в регулирование дорожного		

	движения	1	
10	Работа с обучающимися начальных классов по содержанию сказки «Сказка про дорожные знаки»	1	
11	Роль дорожных знаков в регулировании дорожного движения	1	
12	Работа с обучающимися начальных классов по содержанию сказки «Грузовик, который не хотел знать дорожные знаки»	1	
13	Проведение для обучающихся младших классов викторины «Трехцветный друг»		1
14,15	Создание фильма «Сказка о том, как 4-й класс учил правила дорожного движения»		2
16	История дорожных знаков	1	
17	Дорожные знаки и их группы	1	
18	Предупреждающие знаки	1	
19	Запрещающие знаки	1	
20	Знаки приоритета	1	
21	Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний	1	
22	Информационные знаки. Знаки сервиса. Таблички	1	
23	Места установки дорожных знаков		1
24,25	Изготовление макетов дорожных знаков		2
26	Подготовка к школьной олимпиаде по ПДД «Правила от А до Я»	1	
27	Проведение школьной олимпиады по ПДД		1
28	Подведение итогов школьной олимпиады	1	
29	<b>Поведение олимпиады «Правила от А до Я» на областном уровне</b>		1
30	Оформление стенда «ЮИД в действии!» по итогам работы отряда ЮИД за 2 четверть		1
31	Родительский патруль. Наличие светоотражателей на одежде и портфелях детей		1
32	Встреча с инспектором ГИБДД «Соблюдение ПДД в зимний период»	1	
33	Разработка памяток по ПДД «Поведение на дороге во время зимних каникул»		1
34	Акция «Безопасная горка»		1
35	Выступление агитбригады на общешкольном родительском собрании		1
<b>III четверть - 55 часов</b>			
1	Встреча с сотрудником ГИБДД. Знакомство с устройством патрульной машины автоинспекции		1
2	Средства регулирования ДД	1	
3	Виды светофоров	1	
4	Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов	1	
5	Порядок перехода и проезда улиц и дорог по сигналам пешеходного и транспортного светофоров		1
6	Опознавательные знаки транспортных средств. Спецмашины	1	
7	Применение аварийной сигнализации		1

8	Сигналы регулировщика	1	
9,10,11	Изучение и тренировка в подаче сигналов регулировщика		3
12	Конкурс «Юные регулировщики»		1
13	Разработка памяток «Зима прекрасна, когда безопасна»		1
14	Акция «Горка»		1
15,16	Создание фильма «Безопасная зима»		1
17	Челендж «Возьми ребенка за руку»		1
18	Спортивная игра для обучающихся начальных классов «Игры во дворе»		1
19	Школьный конкурс плакатов по безопасности дорожного движения		1
20	Автоматгистраль. Движение по автомагистралям	1	
21	Железная дорога. Движение по железным дорогам	1	
22	Буксировка транспортных средств	1	
23,24	Акция «Письмо водителю»	1	1
25	Места перехода проезжей части. Порядок движения по пешеходным переходам пешеходов и транспортных средств	1	
26	Правила движения пешеходов вдоль дорог	1	
27	Правила пользования транспортом. Правила перехода улиц после выхода из транспортных средств	1	
28	Остановка и стоянка транспортных средств		1
29,30	Дорожные ловушки. Решение задач по теме		2
31	Дорожные ловушки		1
32,33	ДТП. Причины ДТП. Решение задач по теме	1	1
34	Права, обязанности и ответственность пешеходов и водителей за нарушение ПДД	1	
35	Пассажир – заложник (правила поведения)	1	
36	Я и дисциплина на дороге		1
37	Вандализм на дороге и в транспорте	1	
38	Ответственность за вред причиненный малолетними участниками дорожного движения	1	
39	Агрессия на дорогах	1	
40	Современный водитель и пешеход	1	
41	Особая категория участников дорожного движения (пожилые люди и дети в условиях Мегалополиса)	1	
42,43	Конкурс рисунков «Город твоими глазами». Оформление выставки.		2
44	Россия - автомобильная держава	1	
45	Специальное оборудование транспортных средств		1
46,47	Макет транспортного средства		2
48,49	Весенние дороги (особенности весенних дорог, погодные условия, затруднения дорожного движения (гололед, туман, дождь))	2	
50	Памятки «Безопасная весна»		1
51,52	Рейд по улицам села «Весенняя дорога»		2
53	Выступление агитбригады перед обучающимися начальных		1

	классов «Безопасные каникулы»		
54	Выступление агитбригады на родительском собрании		1
55	Анализ деятельности отряда за 3 четверть	1	
<b>IV четверть - 35 часов</b>			
<b>Раздел 4: Основы оказания первой медицинской доврачебной помощи (22 ч)</b>			
1	Основные требования при оказании ПМП при ДТП	1	
2	Аптечка автомобиля и ее содержание		1
3	Встреча с работником ФАПА	1	
4	Виды кровотечений	1	
5	Способы наложения повязок		1
6	Переломы и их виды	1	
7	Оказание первой помощи пострадавшему при переломах		1
8	Ожоги, степени ожогов	1	
9	Оказание первой помощи при ожогах		1
10	Обморок, оказание помощи		1
11	Правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударе		1
12	Обморожение	1	
13	Оказание первой помощи при обморожении		1
14	Сердечный приступ, первая помощь	1	
15	Правила оказания первой помощи при сотрясении мозга	1	
16	Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током	1	
17	Правила оказания первой помощи при травматическом шоке	1	
18	Признаки клинической смерти. Комплекс сердечно-легочной реанимации		1
19	Признаки отравления угарным газом. Первая помощь	1	
20	Оказание первой помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути		1
21	Правило «Золотого часа»	1	
22	Транспортировка пострадавшего, иммобилизация		1
<b>Раздел 5: Фигурное вождение велосипеда (13 ч)</b>			
23	Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду	1	
24	Экипировка велосипедиста		1
25	Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами или рукой.		1
26	Дополнительные требования к движению велосипедистов	1	
27	Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков и пешеходных переходов	1	
28	Движение групп велосипедистов	1	
29	Тест для велосипедиста. Проверка знаний правил пользования велосипедом		1
30	Составление памятки «Юному велосипедисту»		1
31	Фигурное вождение велосипеда		1
32	Подготовка к конкурсу «Безопасное колесо»	1	1

33	Понятие страхования. Виды страхования. Случаи страхования	1	
34	Страховой полис. Условия страховых выплат	1	
35	Анализ работы по пропаганде ПДД за 2023 – 2024 учебного года	1	

### 3.6. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Флорбол»

#### **Вводный урок.**

Изучение техники безопасности во время занятия. Общие требования безопасности при проведении занятий, эвакуация при чрезвычайных ситуациях из спортивного зала. Влияние физических упражнений на организм. История создания и развития флорбола за рубежом и в России.

#### **Общая физическая подготовка.**

В начале занятия обучающиеся выполняют строевые упражнения. Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** В течении занятия обучающиеся выполняют упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

**Упражнения для мышц шеи:** наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

**Упражнения для мышц туловища:** упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

**Упражнения для ног:** поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

**Упражнения в парах:** повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

#### **Подвижные игры.**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов», «Перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

**Эстафеты.** Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

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

##### **Упражнения для развития быстроты.**

Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.)

**Упражнения для развития выносливости.** Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

**Упражнения для развития ловкости.** Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

##### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий. Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие флорбола в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

### **Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Раздел и тема занятия	Количество часов	
		теория	практика
<b>1 четверть – 54 часа</b>			
1	Введение. Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Влияние физических упражнений на организм. История создания и развития флорбола за рубежом и в России. Оборудование, инвентарь и уход за ним.	2	
2	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1	1
3	Общеспортивная подготовка. Построение в шеренгу, колонну. Основная стойка.		2
4	Изучение правил хвата клюшки. Ведение мяча.		2
5	Ведение мяча различными способами.		2
6	Приём и передача мяча на месте.		2
7	Понятие об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.		2



8	Основные приёмы и упражнения по приёме, остановке и ведению мяча.		4
9	Техника выполнения удара, броска по мячу.		4
10	Правила хвата и использование его в игре.		2
11	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.		2
12	Правила хвата и использование его в игре.		2
13	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.		2
14	Приём и передача мяча в парах на месте.		2
15	Передвижение игрока приставными шагами. Выпады, бег.		2
16	Приём и передача мяча в парах в движении.		4
17	Бег 10 мин. Передвижение игрока. Выпады с имитацией		2
18	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.		2
19	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.		2
20	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.		2
21	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.		2
22	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движениях		2
23	Техника приема и остановки мяча корпусом		2
24	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру		2
<b>2 четверть – 42 часа</b>			
25	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой		4
26	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях		4
27	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска		4
28	Теория: Понятие атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный бег 3х9 м. Прыжки	1	1
29	Техника остановки мяча с последующими способами ведения		2
30	Учебная игра для совершенствования учебных элементов		4
31	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара		4
32	Теория: варианты игры в большинстве	1	1
33	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара		4
34	Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.		2
35	Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки		6
36	Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.		4
<b>3 четверть - 66 часов</b>			
37	Методика перехода от медленной игры к быстрой		2
38	Игровые упражнения 5х4 и 4х3		6
39	Ведение мяча сходу с броском по воротам		6
40	Ведение мяча сходу с броском по воротам		6
41	Выполнение тактических комбинации 2х1, 1х1		6
42	Выполнение тактических комбинации 2х1, 3х2 со сменой места		6
43	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения		4
44	Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения		4
45	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра		6
46	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра		6
47	Прыжки через скакалку. Эстафета с клюшкой		4

48	Игровые приемы в флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3x9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки		6
49	Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа		4
<b>4 четверть – 42 часа</b>			
50	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра		2
51	Эстафета с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении		6
52	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки		4
53	Длинная обводка стоек по большой дуге		4
54	Техника выполнения короткой обводки		4
55	Тактика игры атакующего. Учебная игра		4
56	Техника выполнения силовой обводки		4
57	Общеспортивная подготовка. Упражнения со спортивными предметами.		4
58	Учебная игра, подбор взаимодействий		8
59	Контроль подготовленности занимающихся.		2

### 3.7. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Мозаика»

#### 1. Вводное занятие. 1 час.

Теоретическая часть. Знакомство. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, формой одежды и программой. Знакомство с творческой дисциплиной. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения спектаклей. Знакомство с правилами противопожарной безопасности.

Практическая часть. Игра на знакомство. «Разрешите представиться» – умение представить себя публике. Заполнение анкеты участника театральной студии.

#### 2. Азбука театра. 6 часов.

Теоретическая часть. История возникновения и создания театра. Театр как вид искусства.

Общее представление о видах и жанрах театрального искусства. Знакомство с мифологией. Правила поведения в театре. Театральный этикет.

Практическая часть. Тест «Какой я зритель». Посвящение в «театральные зрители», выдача удостоверений, где можно отмечать посещения наклейками или записывать названия спектаклей.

Игры «Мы идем в театр», «Одно и то же по-разному», викторины и др.

#### 3. Театральное закулисье. 14 часов.

Теоретическая часть. Экскурсия реальная или виртуальная проводится в диалоге и интерактивно. Знакомство со структурой театра и его основными профессиями: актер, режиссер, сценарист, художник, декоратор, гример, оператор, звукорежиссёр, бутафор.

Практическая часть. Творческие задания и театральные игры помогут раскрыть тему.

#### 4. Посещение театра. 6 часов.

Теоретическая часть. Просмотр спектакля или просмотр телеспектакля.

Практическая часть. Обсуждение.

#### 5. Культура и техника речи. Художественное чтение. 25 часов.

Теоретическая часть. Основы практической работы над голосом. Дыхательная гимнастика. Развитие артикуляционного аппарата. Работа с дикцией на скороговорках и чистоговорках. Выразительное чтение, громкость и отчетливость речи.

Упражнения по сценической речи выполняются по алгоритму:

1. педагогический показ;
2. просмотр упражнения;
3. контроль и корректировка.

В результате поэтапного индивидуального контроля (*объяснил – показал; посмотрел – указал на ошибку – показал правильный вариант – посмотрел*), можно добиться максимальной эффективности в освоении того или иного упражнения.

Упражнения, в которых обучающиеся подключают к работе речевого аппарата все тело. Такие практики переводят энергетическую активность в творческое русло.

Художественное чтение как вид исполнительского искусства. Знакомство с основами и законами художественного чтения.

Практическая часть. Каждый ребенок задает индивидуальное звучание. Например, один участник произносит звук (звукосочетание, чистоговорку и т.д.), и все в кругу должны за ним повторить. В этот момент ребенок становится как бы дирижером и управляет всей группой. Такие упражнения активно включают внимание в начале занятия.

### **Дыхание.**

Упражнения на развитие дыхания давать через образ и фантазию:

- основы правильного дыхания (например, у вас в животе цветок, мяч и т.п.);
- упражнения на «тёплый» и «холодный» выдох (например, сдувать пылинки пушинки, согреть партнера, оттаивать застывшее стекло или рисовать на нем рисунки);
- упражнения на дыхание лёжа (например, поднимать ноги в положение «Шлагбаум» и не пропускать других детей или конкретного партнера).

### **Артикуляция.**

Обращать внимание на:

- обособленность движений (занимаемся развитием мышц языка, а губы и нижняя челюсть находятся в покое);
- медленный темп увеличивает нагрузку на мышцы и делает упражнение более эффективным;
- координация движений и покоя всех частей речевого аппарата;
- соединение координации и моторики (например, использовать предметы-мячики, игрушки-мнушки, кольца су-джок и т.д.).

В итоге работы с артикуляционным блоком можно использовать упражнения под музыку.

### **Дикция.**

Обращать внимание на:

- медленный темп упражнений (тексты скороговорок сначала читать медленно и только после четкого внятного произношения прибавлять скорость);
- внятное произношение всех необходимых звуков (не проглатывать звуки, слоги, согласные в конце слова);
- ритмические вариации (скороговорки в диалогах с различным словесным действием – убедить, заинтересовать, посмеяться над кем-то и т.п.);
- многократное повторение, которое должно перевести количество в качество
- Слушание сказок, стихов, басен. Развитие способности слышать ритмы музыкального, поэтического, сказочного произведения. Чтение вслух литературных произведений.
- Знакомство с детским фольклором (песни, танцы, потешки, поговорки, пословицы и др.). Народные праздники, игры, традиции.
- Самостоятельное сочинение сказок, былин на темы, связанные с народным творчеством. Сочинение своих сказок, колыбельных, былин (коллективно или индивидуально, на занятиях или дома). Придумывание своих сказочных сюжетов, объединяющих известных героев разных сказок в одну литературную композицию.
- Проигрывания-импровизации с детьми народных праздников, игр, сказок. Организация «художественного события», своеобразного народного праздника.

Совершенствование техники сценической речи через художественное слово:

- развитие навыка логического анализа текста (на материале народных и литературных сказок);
- знаки препинания, грамматические паузы, ударения, куски и задачи;
- навык передачи смысловой и выразительной функций знаков препинания.

## **6. Основы актёрской грамоты. 22 часа.**

Теоретическая часть. Посвящение детей в особенности актёрской профессии. Мышечная свобода. Особенности сценического внимания. Наблюдение, воображение, фантазия, придумка в актерской профессии.

Практическая часть. Упражнения на развитие зрительного внимания: «Повтори позу», «Зеркало», «Кто во что одет» и т.д. Ответить на вопросы, например, «Что вы видели по дороге в школу?», «Сколько ступенек на лестничном пролёте?», «Сколько фонарей/деревьев от дома до школы?» и т.д. Если не получается сразу ответить на эти вопросы, дать задание подготовить ответы к следующему занятию.

Упражнения на развитие слухового внимания и других сенсорных умений: «Послушаем тишину», «Летает не летает», «Хлопки», «Воробей-ворона» и др.

Развитие фантазии на основе реальных образов природы. Рассмотрение форм камней, раковин, корней и веток деревьев, поиск ассоциаций. Наблюдение за состоянием природы, движением снега, появление радуги, движением облаков, движением волн и т.д. Фантазии на эту тему. Разгадывание загадок о природе. Наблюдение за повадками диких и домашних животных, их эмоциями.

Упражнения на подражание голоса: медведя, тигра, волка, коровы, кошки, собаки, птиц, рыб и т.д. Разговор обезьян. Жужжание мух, комаров, пчел. Кваканье лягушек. Этюд «Птичий переполох», озвучивание русской народной сказки «Зимовье зверей».

Упражнения на звукоподражание: шелест листьев, травы, шум морских волн, вой ветра, шум дождя, капель, перестукивание камней, журчание ручья, гром и т.д.

Выполнение упражнений: «Угадать шумы», «Искусственные шумы», «Радио», «Слышать одного» и др.

Упражнение, направленное на внимание – «Пишущая машинка».

Поставить группу в полукруг либо в круг. Раздать каждому участнику букву алфавита (у одного ребенка может быть несколько букв). Проверить, знают ли все ученики, у кого какие буквы. Преподаватель произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Преподаватель хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает ученик, у которого была буква «Н». Затем вновь преподаватель хлопает в ладоши – ученик, у которого буква «О» хлопает ему в ответ и так далее. В конце слова хлопает вся группа. В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в определенном ритмическом рисунке и без хлопков преподавателя.

## **7. Предлагаемые обстоятельства. Театральные игры. 33 часа.**

Теоретическая часть. Понятие о предлагаемых обстоятельствах. Понятие «Я» в предлагаемых обстоятельствах.

Понятие «игра». Возникновение игры. Понятие «театральная игра». Общеразвивающие игры и специальные театральные игры. Значение игры в театральном искусстве. Воображение и вера в вымысел. Язык жестов, движений и чувств.

Практическая часть. Выполнение упражнений на предлагаемые обстоятельства. Участие в играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.

Этюды-превращения: «Я – дерево, цветок, травинка, листик, шишка, раковина и т.д.», «Я – ветер, облако, водопад, морская волна, гром, вьюга, солнечный свет», «Я – арбуз, яблоко, лимон, авокадо, морковь, лук, семечко и т.д.»

Игры-перевёртыши: собака – кошка, лиса – заяц, волк – медведь, ворона – воробей и т.д.

Игра в теневой театр – создание с помощью рук образов зверей, птиц, сказочных существ.

Выполнение упражнений: «Угадать шумы», «Искусственные шумы», «Радио», «Слышать одного» и др.

Выполнение этюдов: «Встреча», «Знакомство», «Ссора», «Радость», «Удивление».

Обыгрывание бытовых ситуаций из детских литературных произведений. Сочинение и представление этюдов по сказкам.

## **8. Ритмопластика. 32 часа.**

Теоретическая часть. Мышечная свобода. Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Универсальная разминка. Жесты. Пластика. Тело человека: его физические качества, двигательные возможности, проблемы и ограничения. Правильно поставленный корпус – основа всякого движения.

Понятия:

- точки зала (сцены);

- круг, колонна, линия (шеренга);
- темпы: быстро, медленно, умеренно.

Музыка и пластический образ (влияние музыки на возникновение пластических образов, попытки создания образа, внутреннее созерцание образа в движении под музыку).

Привить уважение к своему телу, научиться им владеть и держать в тонусе. Техника безопасности.

Практическая часть. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей (ловкости, гибкости, подвижности, выносливости), на освобождение мышц, равновесие, координацию в пространстве.

Упражнения с приседаниями, игра с мячом, бег, ритмические игры. Например, удар теннисного мяча в пол или бросок в руки другого ребенка, бег по залу в сочетании с активными выдохами на «пф», счет с приседаниями (присел – встал – сказал РАЗ, присел – встал – сказал ДВА и т.д.).

Произношение текста в движении. Правильная техника дыхания. Пластическая импровизация на музыку разного характера.

Участие в играх и выполнение упражнений на развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, координации движений). Тренинги: «Собачка», «Гусиный шаг», «Прыжок на месте».

Выполнение основных позиций рук, ног, постановки корпуса. Упражнения на развитие пластичности и выразительности рук: «Волна», «Деревья», «Подводные растения», «Плавники». Работа над жестами (уместность, выразительность). Участие в играх на жестикуляцию (плач, прощание, встреча).

Упражнения на развитие умения двигаться в соответствии с заданным музыкой темпо-ритмом: «Ускоряй-замедляй», «Шагаем под музыку, как великаны, как гномы, как лиса, как заяц, как медведь».

Упражнения, которое учит самостоятельно подбирать образные движения, менять их с изменением характера музыки: «Мотылёк», «Лебедь», «Парус», «Снежинки», «Огонь» и т.п. Слушание музыки и выполнение движений (бег – кони, прыжки – воробей, заяц, наклоны – ветер дует и т.д.) в темпе музыкального произведения.

Перестроение в указанные фигуры, в том числе и геометрические.

### **9. Работа над постановкой. 30 часов.**

Теоретическая часть. Выбор произведения. Чтение литературного произведения. Определение главной темы рассказа и идеи автора. Осмысление сюжета, выделение основных событий. Разбор. Определение жанра будущей театральной постановки. Читка по ролям.

Практическая часть. Распределение ролей. Разучивание текстов. Выразительное чтение по ролям, расстановка ударений в тексте. Упражнения на коллективную согласованность действий, отработка логического соединения текста и движения.

Этюдные репетиции на площадке. Разбор мизансцен. Отработка монологов. Пластический рисунок роли. Темпо-ритм.

Репетиции отдельных картин в разных составах. Создание элементов декораций, подбор реквизита и элементов костюма. Подбор музыки для музыкального оформления постановки. Сводная репетиция. Генеральная репетиция.

### **13. Итоговое занятие. 1 час.**

Практическая часть. Творческий отчёт. Показ спектакля, инсценировок или проведение мероприятия. Обсуждение. Рефлексия.

## **Тематическое планирование**

№	Название раздела / темы	Кол-во часов		Характеристика видов деятельности
		Теория	Практика	
<b>1 четверть - 45 часов</b>				
<b>Вводное занятие (1 час)</b>				

1	Вводное занятие.	1		Знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, формой одежды и программой. Устав и название коллектива. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения спектаклей.
<b>Азбука театра (6 часов)</b>				
2	История возникновения и создания театра.	1		Беседа о театре, историческая справка.
3	Театр как вид искусства. Виды и жанры театрального искусства.	1		Знакомство с жанрами театрального искусства, просмотр видеороликов.
4	Правила поведения в театре. Театральный этикет.	1		Беседа: «Театр вокруг нас». Актер – главное «чудо» театра.
5	Посвящение в «театральные зрители».		1	Игры «По правде и понарошку».
6	«Мы идем в театр».		1	Ролевая игра «Мы идем в театр».
7	«Одно и то же по-разному».		1	Сюжетно-ролевые игры.
<b>Театральное закулисье (14 часов)</b>				
8	Знакомство с театром. Структура театра.		1	Виртуальная экскурсия в театр.
9	Театральные профессии.	1		Беседа «Почему актера называют чудом?». О профессии актера и его способности перевоплощаться.
10	Я - сценарист.		1	Игра «Я- сценарист». Раскрытие задач и деятельности сценариста. Составление сценария к празднику «День учителя».
11	Я - режиссер.		1	Игра «Я - режиссер». Раскрытие задач и деятельности режиссера. Составление плана репетиций, обсуждение сценария к празднику «День учителя».
12	Я - художник, декоратор, гример.		1	Игра «Я - художник, декоратор, гример». Раскрытие задач и деятельности художника, декоратора, гримера. Обсуждение внешнего вида, наличие реквизита и декора по сценарию к празднику «День учителя».
13	Я – звукорежиссёр.		1	Игра «Я – звукорежиссёр». Раскрытие задач и деятельности звукорежиссёра. Подбор звукового сопровождения по сценарию к празднику «День учителя».
14	Я - бутафор.		1	Игра «Я – бутафор». Раскрытие задач и деятельности бутафора. Изготовление реквизита по сценарию к празднику «День учителя».
15	Я - оператор.		1	Игра «Я – оператор». Раскрытие задач и деятельности оператора. Разучивание

				текстов и мизансцен к празднику «День учителя». Репетиции.
16-21	Репетиция этюдов к празднику «День учителя».		6	Разучивание текстов и мизансцен к празднику «День учителя». Репетиции.
<b>Посещение театра (6 часов)</b>				
22-23	Экскурсия в Дом культуры.		2	Экскурсия.
24-25	Просмотр спектакля.		2	Просмотр спектакля «Волшебник изумрудного города» Воронежского театра юного зрителя, 2020г. Обсуждение.
26-27	Написание эссе «Мои впечатления».		2	Анализ спектакля «Волшебник изумрудного города» Воронежского театра юного зрителя, 2020г., написание эссе.
<b>Культура и техника речи. Художественное чтение (25 часов)</b>				
28	Сценическая речь.	1		Беседа «Основы практической работы над голосом».
29-30	Дыхание.		2	Беседа «Виды дыхания». Дыхательная гимнастика. Выполнение игр и упражнений на развитие дыхания.
31-32	Артикуляция.		2	Беседа «Что такое артикуляция». Артикуляционная гимнастика. Гигиенический массаж, вибрационный массаж.
33-34	Дикция.		2	Выполнение дикционных упражнений, произнесение скороговорок. Голосовой тренинг. Выразительное чтение по ролям. Разучивание и инсценировка чистоговорок, скороговорок.
35-38	Художественное чтение как вид исполнительского искусства. Основы практической работы над голосом.		4	Слушание сказок, стихов, басен. Развитие способности слышать ритмы музыкального, поэтического, сказочного произведения. Чтение вслух литературных произведений.
39-41	Выразительное чтение, громкость и отчетливость речи, посыл звука в зрительный зал.		3	Знакомство с детским фольклором (песни, танцы, потешки, поговорки, пословицы и др.). Народные праздники, игры, традиции. Проигрывания-импровизации с детьми народных праздников, игр, сказок. Игры на выразительность и громкость голоса: «Оркестр», «Метание звуков», «Звук и движение».
42-43	Учимся говорить чисто, правильно и выразительно.		2	Участие в играх со словами и звуками: «Ворона», «Чик-чирик», «Мишень», «Сочиняю я рассказ». «Все слова на букву...». Организация «художественного события», своеобразного народного праздника. Упражнения «и,э,а,о,у,ы»; двойные

				согласные: «пэ-ббэ, па-бба, пу-ббу, пы-ббы» и т.п.
44-45	Сказ о том, как была придумана азбука (по сказке Р. Киплинга «Как была выдумана азбука»).		2	
<b>2 четверть - 35 часов</b>				
46-48	Развитие навыка логического анализа текста (на материале детских стишков). Знаки препинания, грамматические паузы, логические ударения.	1	2	Самостоятельное сочинение сказок, былин на темы, связанные с народным творчеством. Сочинение своих сказок, колыбельных, былин (коллективно или индивидуально, на занятиях или дома). Придумывание своих сказочных сюжетов, объединяющих известных героев разных сказок в одну литературную композицию.
49-50	Игры по развитию языковой догадки.		2	«Рифма», «Снова ищем начало», «Наборщик», «Ищем вторую половину», «Творческий подход», «По первой букве», «Литературное домино или домино изречений», «Из нескольких – одна».
51-54	Игры со словами, развивающие связную образную речь.		4	(«Назывной рассказ или стихотворение», «На что похоже задуманное?», «Почему гимн – Азия, а не гимн – Африка?», «Театр абсурда», «Рассыпья!», «Обвинение и оправдание»).
<b>Основы актерской грамоты (22 часа)</b>				
55	Работа актера над собой.	1		Посвящение детей в особенности актёрской профессии.
56	Особенности сценического внимания.		1	Особенности сценического внимания.
57-58	Упражнения на развитие зрительного внимания.		2	Практическая работа, выполнение упражнений.
59-62	Упражнения на развитие слухового внимания и других сенсорных умений.		4	Практическая работа, выполнение упражнений.
63	Мышечная свобода. Зажим.		1	Мышечная свобода. Практическая работа, выполнение упражнений.
64-65	Тренинги и выполнение упражнений с приемами релаксации.		2	Практическая работа, выполнение упражнений.
66	Сценическое оправдание как мотивировка сценического поведения актера.		1	Практическая работа, выполнение упражнений.
67	Сценическое отношение – путь к образу.	1		
68	Сценическая задача и чувство.	1		Практическая работа, выполнение упражнений.



69-70	Выполнение упражнений на коллективную согласованность действий.		2	Практическая работа, выполнение упражнений.
71-72	Наблюдение, воображение, фантазия, придумка в актерской профессии.		2	Наблюдение, воображение, фантазия, придумка в актерской профессии.
73-74	Упражнения на подражание голоса.		2	Практическая работа, выполнение упражнений.
75-76	Упражнения на звукоподражание.		2	Практическая работа, выполнение упражнений.
<b>Предлагаемые обстоятельства. Театральные игры (33 часа)</b>				
77	Общеразвивающие игры и специальные театральные игры. Понятие «игра». Возникновение игры.	1		Рассказ, анализ информации.
78	Понятие «театральная игра». Значение игры в театральном искусстве.	1		
79-80	Режиссерская игра.	2		
<b>3 четверть - 55 часов</b>				
81-82	Игры-импровизации.		2	Игровая деятельность.
83-84	Игры-инсценировки.		2	
85-87	Игры-превращения.		3	
88-89	Игры-драматизации.		2	
90-91	Язык жестов, движений и чувств.		2	Упражнения.
92-93	Понятие «Предлагаемые обстоятельства».		2	Выполнение упражнений на предлагаемые обстоятельства.
94-95	Участие в играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.		2	Участие в играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.
96-97	Понятие «Я» в предлагаемых обстоятельствах.	2		Рассказ, анализ информации.
98-100	Этюды-пантомимы.		3	Составление этюдов. Индивидуальные и групповые этюды. Обыгрывание бытовых ситуаций из детских литературных произведений. Сочинение и представление этюдов по сказкам.
101-103	Танец и слово. Выполнение этюдов.		3	«Встреча», «Знакомство», «Ссора», «Радость», «Удивление».
104-105	Работа с реквизитом.		2	Анализ информации, просмотр видеороликов.
106-107	Работа с декорациями.		2	

108-109	Выполнение упражнений: «Сказка», «Ассоциация», «Борьба стихий», «Ладонь», «Три точки».		2	Выполнение упражнений.
<b>Ритмопластика. Сценическое движение (32 часа)</b>				
110	Пластика. Мышечная свобода. Жесты.		1	Мышечная свобода. Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела. Тренировка суставно-мышечного аппарата.
111-112	Выполнение основных позиций рук, ног, постановки корпуса. Работа над жестами (уместность, выразительность). Участие в играх на жестикуляцию (плач, прощание, встреча). Выполнение этюдов на основные эмоции (грусть, радость, гнев).		2	<p>Пластика. Тело человека: его физические качества, двигательные возможности, проблемы и ограничения. Правильно поставленный корпус – основа всякого движения.</p> <p>Понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– точки зала (сцены);</li> <li>– круг, колонна, линия, (шеренга);</li> <li>– темпы: быстро, медленно, умеренно.</li> </ul> <p>Музыка и пластический образ (влияние музыки на возникновение пластических образов, попытки создания образа, внутреннее созерцание образа в движении под музыку).</p> <p>Привить уважение к своему телу, научиться им владеть и держать в тоне. Техника безопасности.</p>
113-114	Универсальная разминка. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей (ловкости, гибкости, подвижности, выносливости), на освобождение мышц, равновесие, координацию в пространстве.		2	Универсальная разминка. Жесты.
115-116	Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела. Тренировка суставно-мышечного аппарата		2	Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей (ловкости, гибкости, подвижности, выносливости), на освобождение мышц, равновесие, координацию в пространстве.
117-118	Речевая и двигательная гимнастика. Выполнение упражнений при произнесении элементарных стихотворных текстов.		2	Выполнение упражнений при произнесении элементарных стихотворных текстов.

119-120	Произношение текста в движении. Тренировочный бег. Бег с произношением цифр, чтением стихов, прозы.		2	Упражнения с приседаниями, игра с мячом, бег, ритмические игры. Удар теннисного мяча в пол или бросок в руки другого ребенка, бег по залу в сочетании с активными выдохами на «пф», счет с приседаниями (присел – встал – сказал РАЗ, присел – встал – сказал ДВА и т.д.). Произношение текста в движении. Правильная техника дыхания. Пластическая импровизация на музыку разного характера.
121-123	Правильно поставленный корпус – основа всякого движения. Участие в играх и выполнение упражнений на развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, координации движений).		3	Тренинги: «Тележка», «Собачка», «Гусиный шаг», «Прыжок на месте».
124-125	Упражнения на координацию движений и ощущения тела в пространстве при произнесении диалога Речевое взаимодействие.		2	Выполнение основных позиций рук, ног, постановки корпуса. Упражнения на развитие пластичности и выразительности рук: «Волна», «Деревья», «Подводные растения», «Плавники». Работа над жестами (уместность, выразительность). Участие в играх на жестикуляцию (плач, прощание, встреча).
126-127	Такт, музыкальная фраза, акценты, сильная и слабая доля. Правильная техника дыхания.		2	Упражнения на развитие умения двигаться в соответствии с заданным музыкой темпо-ритмом: «Ускоряй-замедляй», «Шагаем под музыку, как великаны, как гномы, как лиса, как заяц, как медведь». Упражнения, которые учат самостоятельно подбирать образные движения, менять их с изменением характера музыки: «Мотылёк», «Лебедь», «Парус», «Снежинки», «Огонь» и т.п. Слушание музыки и выполнение движений (бег – кони, прыжки – воробей, заяц, наклоны – ветер дует и т.д.) в темпе музыкального произведения. Перестроение в указанные фигуры, в том числе и геометрические.
128-129	Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы	2		
130-131	Перестроение в указанные (геометрические) фигуры.	2		
132-133	Хлопки, ходьба, бег в заданном ритме. Выполнение упражнений на запоминание и воспроизведение ритмического рисунка, для развития актерской выразительности.	2		
134-135	Музыка и пластический образ (влияние музыки на возникновение пластических образов: попытки создания образа, внутреннее созерцание		2	

	образа в движении под музыку).			
<b>4 четверть - 35 часов</b>				
136-137	Пластическая импровизация на музыку разного характера. Участие в играх на определение сценического образа через образ музыкальный. Слушание музыки и выполнение движений (бег – кони, прыжки – воробей, заяц, наклоны – ветер дует и т.д.) в темпе музыкального произведения.		2	Упражнения на развитие умения двигаться в соответствии с заданным музыкой темпо-ритмом: «Ускоряй-замедляй», «Шагаем под музыку, как великаны, как гномы, как лиса, как заяц, как медведь». Упражнения, которые учат самостоятельно подбирать образные движения, менять их с изменением характера музыки: «Мотылёк», «Лебедь», «Парус», «Снежинки», «Огонь» и т.п. Слушание музыки и выполнение движений (бег – кони, прыжки – воробей, заяц, наклоны – ветер дует и т.д.) в темпе музыкального произведения.
138-139	Понятия: точки зала (сцены); круг, колонна, линия (шеренга); темпы: быстро, медленно, умеренно. Буквы и звуки.		2	Перестроение в указанные фигуры, в том числе и геометрические.
140-141	Комплексы упражнений, тренирующих все части тела с акцентом на развитие гибкости и подвижности во время произнесения текста и выполнения сценической задачи: общее и различное.		2	
<b>Актерский практикум. Работа над постановкой (30 часов)</b>				
142	Выбор произведения. Чтение литературного произведения.	1		Творческая актерская деятельность. Чтение литературного произведения.
143	Анализ литературного произведения.		1	Творческая актерская деятельность. Анализ литературного произведения.
144-145	Выразительное чтение, пересказ произведения.		2	Творческая актерская деятельность. Выразительное чтение, пересказ произведения.
146-147	Распределение ролей. Выразительное чтение по ролям.		2	Творческая актерская деятельность. Выразительное чтение по ролям.
148	Читка.		1	Творческая актерская деятельность. Выразительное чтение по ролям.
149-150	Разучивание текстов.		2	Творческая актерская деятельность. Выразительное чтение по ролям.
151-152	Разучивание текстов.		2	Творческая актерская деятельность. Выразительное чтение по ролям.
153-154	Этюдные репетиции. Разбор мизансцен.		2	Творческая актерская деятельность. Этюдные репетиции. Разбор мизансцен.
155-156	Этюдные репетиции.		2	Творческая актерская деятельность. Этюдные репетиции.

157	Создание элементов декораций, подбор реквизита.		1	Творческая актерская деятельность. Создание элементов декораций, подбор реквизита.
158 159	Разбор мизансцен.		2	Творческая актерская деятельность.
160	Подбор музыки для музыкального оформления постановки.		1	Творческая актерская деятельность. Подбор музыки для музыкального оформления постановки.
161	Выполнение сценического действия, своей задачи.		1	Творческая актерская деятельность.
162- 163	Этюдные репетиции.		2	Творческая актерская деятельность. Этюдные репетиции.
164- 165	Создание элементов декораций, подбор реквизита, элементов костюмов.		2	Творческая актерская деятельность. Создание элементов декораций, подбор реквизита, элементов костюмов.
166	Репетиция.		1	Творческая актерская деятельность.
167	Сценическая оценка.		1	Творческая актерская деятельность. Анализ деятельности.
168	Прогон.		1	Творческая актерская деятельность. Репетиция.
169	Итоговая аттестация.		1	Творческая актерская деятельность.
170	Творческий отчет.		1	Творческая актерская деятельность.
<b>Итого: 170 часов</b>				

### 3.8. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «ЭКОшкола»

Содержание программы ориентировано на эмоционально-чувственный мир личности обучающегося младших классов, формирование чувства меры, эстетического отношения к природному миру. Содержание программы обеспечивает возможность накопления обучающимися опыта экологической деятельности, включающей все виды и формы деятельности людей, в том числе и духовные, эмоционально-интеллектуальные, нацеленные на достижение гармонии взаимодействия с природой и способствующие формированию экологического сознания. Основу содержания программы составляют базовые экологические понятия: наука экология (первоначальные представления); место обитания живых существ; условия существования живых существ; черты приспособленности живых существ к условиям жизни; взаимосвязи в природе; взаимоотношения живых существ между собой и с объектами неживой природы; цикличность природных процессов; биоразнообразие. Данные понятия являются основой для изучения различных экосистем (в том числе экосистем региона), биосферы, эволюции жизни, циклических природных процессов, преобразующей деятельности человека, современных экологических проблем локального и глобального уровня, путей их преодоления, места каждого человека в их решении.

Чётких разделов программа не имеет. Тематика занятий составлена с учётом возможностей, способностей и интересов обучающихся.

Темы программы:

1. Мир природы. На занятиях по данной теме обучающиеся закрепляют знания признаков времён года, работают с иллюстрациями, читают произведения о времени года, рисуют, делают простейшие опыты.

2. Мир животных. Изучая данную тему, дети приобретают дополнительные знания о животных, делятся полученными на уроках знаниями, учатся работать с детской энциклопедией, смотрят видеофильмы, мультфильмы, читают произведения о животных, рисуют.
3. Экология. Дети знакомятся с понятием «экология», учатся правилам поведения в природе, составляют памятки, рисуют, учатся правилам сортировки мусора, правилам сохранения природы.
4. Мир птиц. При изучении темы, дети узнают интересные сведения о птицах, учатся работать с энциклопедией, учатся делать кормовую смесь, участвуют в акции «Покормите птиц зимой», читают рассказы о птицах, рисуют, кормят птиц в холодное время года.
5. Овощи и фрукты. Дети закрепляют знания о пользе овощей и фруктов, учатся делать витаминные салаты.
6. Лес. Обучающиеся закрепляют знания о пользе леса для жизни людей, о лекарственных растениях, учатся заваривать чай с травами. Повторяют правила поведения людей в лесу, чем опасны лесные пожары для людей и животных. Составляют памятки, оформляют стенгазету.
7. Здоровье. Тема раскрывает обучающимся, как состояние экологии влияет на состояние здоровья человека, учатся приёмам закаливания, зарядке. Составляют коллаж.
8. Комнатные растения. При изучении темы, обучающиеся знакомятся с комнатными растениями, узнают об их пользе и вреде для здоровья человека. Учатся различать комнатные растения, ухаживать за ними.
9. Мир фантазии. Дети работают с природным материалом, выполняют поделки из природного материала, участвуют в конкурсах и выставках.

### Тематический план

№п/п	Тема занятия	Количество часов		Содержание работы
		теория	практ.	
<b>1 четверть – 18 часов</b>				
1	Правила техники безопасности на занятии. Что такое Экология?	1		Слушают. Повторяют правила техники безопасности в кабинете, при работе с ножницами, при работе с пластилином, глиной. Работают с картинками по экологии.
2	Осень. Сезонные изменения.	1		Слушают. Рассматривают иллюстрации (красота природы). Отвечают на вопросы. Подбирают изменения в природе. Играют в игру «Когда это бывает?». Отгадывают загадки. Рисуют.
3	Почему листья желтеют?	1		Слушают. Рассматривают картинки. Называют части дерева. Рисуют осеннее дерево (приём «примакивание»).
4	Наш дом – природа.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Работают по презентации. Читают рассказ Э. Мошковской «Жил на свете один человек»
5	Наш дом – природа.	1		Повторяют пройденное. Слушают. Отвечают на вопросы. Рассуждают. Читают стихотворение «Прогулка» (Мы приехали на речку Воскресенье провести...). Рисуют родного края.
6	Куда улетают птицы?	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки птиц.

				Выбирают перелётных. Чтение и обсуждение сказки «Куда летят осенью перелётные птицы?»
7	Воробьишко.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки оседлых птиц. Просмотр мультфильма «Воробьишка – хвастунишка». Приложение «Воробушек».
8	Овощи и фрукты на нашем столе.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Говорят о пользе овощей и фруктов.
9	Овощи и фрукты на нашем столе.		1	Готовят витаминные салаты. Изготавливают альбом «Овощи и фрукты – полезные продукты»
10	Такие разные деревья.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки. Различают деревья. Узнают по листу. Узнают пользу каждого дерева (липа, берёза, сосна, рябина).
11	Такие разные деревья.		1	Проект «Зачем нужны деревья».
12	Лесные Айболиты.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки растений. Узнают о их лекарственных свойствах.
13	Лесные Айболиты.		1	Проект «Лесные Айболиты». Заваривают и пробуют чай с травами (мята, душица, зверобой, малина, смородина).
14	Викторина «Знаете ли вы природу?» (обобщение пройденного)		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Играть. Рисуют. Работают с картинками.
15	Зимующие птицы.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки. Отличают перелётных от зимующих. Смотрят обучающее видео «Зимующие птицы» и обсуждают его.
16	Зимующие птицы.		1	Готовят кормовую смесь для кормушек.
17	Жизнь птиц зимой. Интересные сведения о зимующих птицах.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Работают с карточками, энциклопедией для детей. Приложение «Птицы на кормушке».
18	Повторение пройденного за четверть.	1		Слушают. Отвечают. Играть. Работают по карточкам. Играть в игру «Кто я?».
<b>2 четверть – 14 часов</b>				
1	Зимушка- зима. Сезонные изменения.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Смотрят презентацию (красота зимы). Слушают стихотворение «Белый снег пушистый под ноги ложится...».
2	Рисование зимних пейзажей.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картины о зиме русских художников. Рисуют.

3	Хвойные деревья.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Рассматривают картинки, презентацию. Узнают о целебных свойствах хвойных деревьев. Определяют запах сосны среди двух других. Украшают ёлочку.
4	Жизнь животных зимой.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Рассматривают картинки, презентацию. Игра «Кто где живёт?»
5	Игра «Лесные детективы»	1		Слушают задания. Отвечают на вопросы. Играют. Работают с карточками – заданиями.
6	Лепка животных из пластилина, глины, теста.		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Лепят.
7-8	Составление альбома «Животные нашего леса».		2	Слушают. Отвечают на вопросы. Подбирают картинки, описание животного, загадку, помощь животным зимой.
9	Постановка сказки «Теремок»		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Разыгрывают сказку с помощью кукол-руковичек.
10	Домашние животные.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Рассматривают картинки, презентацию. Игра «Кто что любит?»
11-12	Составление альбома «Наши любимые питомцы»		2	Слушают. Отвечают на вопросы. Подбирают текст, загадку, повадки. Наклеивают картинки в альбом. Рассказывают.
13	Что такое заповедник?	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Смотрят видеофильм. Обсуждают.
14	Игра по обобщению темы «Животные» - «Кто я?»	1		Повторяют пройденное. Отвечают на вопросы. Работают с карточками заданиями. Играют в игру.
<b>3 четверть - 22 часа</b>				
1	Огород на окошке.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Работают по алгоритму.
2	Огород на окошке.		1	Садят лук, укроп.
3	Забота о здоровье.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Играют. Работают по карточкам. Учатся закаливанию, выполняют упражнения, массаж.
4	Как экология влияет на здоровье человека.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Смотрят мультфильм, видеофильм. Обсуждают. Работают по карточкам-заданиям.
5	Изготовление коллажа «Экология и здоровье человека»		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Подбирают картинки и информацию к ним. Анализируют. Обобщают материал.
6	Комнатные цветы.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки. Называют



				цветы. Учатся их различать, описывать.
7-8	Комнатные цветы.		2	Учатся уходу за растениями и размножению (черенками, усами, листьями, семенами)
9	Влияние света, воды и тепла на развитие растений.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Проводят опыты. Делают выводы.
10	Снежинка.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Узнают о свойствах воды. Проводят опыты. Рассматривают снежинки. Рисуют.
11	Лес – многоэтажный дом.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Смотрят презентацию. Анализируют.
12	Цепочки в лесу.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Узнают о взаимосвязи в природе. Составляют пищевые цепочки с помощью картинок.
13	Кто главный в лесу?	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Узнают о последствиях уничтожения деревьев. Профилактика пожаров. Проводят опыт с увеличительным стеклом.
14	Лесные доктора.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Читают. Отгадывают загадки. Играют.
15-16	Викторина «Тайны леса»		2	Играют. Работают по карточкам-заданиям.
17-18	Работа с природным материалом «Баночка под школьные принадлежности» (из палочек и глиняных украшений)		2	Слушают. Отвечают на вопросы. Смотрят презентацию- алгоритм работы. Изготавливают поделку.
19-20	Работа с природным материалом. Поделки из шишек, желудей.		2	Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают примеры поделок. Изготавливают поделки.
21	Животные холодных зон.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Смотрят видеофильм. Обсуждают. Работают по карточкам. Играют в игру «Кто я?»
22	Животные жарких стран.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Смотрят видеофильм. Обсуждают. Работают по карточкам. Играют в игру «Кто я?»
<b>4 четверть – 14 часов</b>				
1	Животные весной.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Работают в группах. Читают энциклопедию. Читают стихотворение о ёжике «А ёжик ночью убежал...». Рисуют.
2	Животные, которых не любят.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Работают по презентации. Читают рассказ Н. Сладкова «Жалейкин

				и лягушонок». Составляют жалобную книгу лягушек. Слушают голоса животных.
3	Морские обитатели.	0,5	0,5	Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки. Работают по карточкам – заданиям. Лепят из глины, теста.
4	Обитатели почвы. Польза или вред?	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Разгадывают кроссворд. Работают с карточками – заданиями.
5	Вода и её загрязнение. Значение воды для жизни и здоровья человека.	1		Экологическая сказка «Как люди речку обидели», обсуждение пословицы «грязная вода для всех беда»
6	Удивительный мир насекомых.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Отгадывают загадки. Работают с картинками. Играют в игру «Что сначала, что потом». Составляют цепочки развития «яйцо – гусеница – куколка – бабочка»
7	Мы – юные экологи. Правила поведения в природе. Экологические знаки.	0,5	0,5	Слушают. Отвечают на вопросы. Играют в дидактические игры. Изготавливают разрешающие и запрещающие знаки.
8	Первоцветы.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Рассматривают картинки. Знакомятся с правилами. Читают стихотворение - правила сохранения цветов. Отгадывают загадки
9	Мусор и как правильно его сортировать.	1		Слушают. Отвечают на вопросы. Работают по презентации. Сортируют мусор. Играют.
10	Вторая жизнь отходов.		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Учатся применять старые вещи в новом формате.
11	Песочные фантазии		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Красят манную крупу мелками, соль гуашью. Изготавливают интерьерное украшение.
12	Рисование дерева с помощью ладошки и ватных палочек.		1	Слушают. Отвечают на вопросы. Знакомятся с рисунком. Анализируют. Выбирают инструменты для работы. Рисуют.
13-14	Изготовление необычного растения – хищника «Мухоловка»		2	Слушают. Отвечают на вопросы. Работают с картинками. Изготавливают по образцу поделку (из скорлупы грецкого ореха, зубочисток, проволоки, пластикового стаканчика)

### 3.9. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Вокальный» (ст. группа)

Музыкальную основу программы составляют произведения композиторов - классиков и современных композиторов, и исполнителей, разнообразные детские песни.

Отбор произведений осуществляется с учётом доступности, необходимости, художественной выразительности (частично репертуар зависит от дат, особых праздников и мероприятий).

Песенный репертуар подобран в соответствии с реальной возможностью его освоения в рамках деятельности.

Данная программа «Вокальный» направлена на развитие вокальных навыков именно у обучающихся с умственной отсталостью. Она позволяет не только научиться петь, но и преодолеть ограничения, связанные с нарушениями жизнедеятельности.

Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала (в том числе эстрадного) дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению - это путь через игру, фантазирование.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	теория	практика
<b>1 четверть – 9 часов</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж. Выбор репертуара.	1	
2-3	Прослушивание голосов. Распевание. Разучивание песни ко дню Учителя.	0,5	1,5
4-5	Певческая установка. Работа над текстом песни ко Дню Учителя.	0,5	1,5
6-7	Выразительное исполнение песни. Разучивание песни об осени.		2
8-9	Дирижерские жесты. Работа над мелодией в песне об осени.	0,5	1,5
<b>2 четверть – 7 часов</b>			
1-2	Унисон. Разучивание песни ко дню Матери.	0,5	1,5
3-4	Вокальная позиция. Работа над текстом песни о маме.	0,5	1,5
5-6	Сценическая культура. Разучивание песни на Новый год.	0,5	1,5
7	Работа с солистами. Закрепление. Новогодних песен.		1
<b>3 четверть – 11 часов</b>			
1-2	Дикция. Артикуляция. Разучивание песни к 23 февраля.	0,5	1,5
3-4	Развитие музыкального слуха, муз. памяти. Работа над текстом песни.	0,5	1,5
5-6	Развитие чувства ритма. Песня к 23 февраля выразительное исполнение.	0,5	1,5
7-8	Гигиена певческого голоса. Разучивание песни к 8 марта.	0,5	1,5
9-10	Народное творчество. Работа над мелодией и закрепление песни.	0,5	1,5
11	Повторение песен.		1
<b>4 четверть – 7 часов</b>			
1	Разучивание песни к фестивалю детского творчества.		1
2-3	Сводные репетиции. Подготовка к фестивалю детского творчества.		2
4-5	Знакомство с различной манерой исполнения. Разучивание песни на Последний звонок..	0,5	1,5
6-7	Выразительное исполнение песни. Концерт. Последний звонок.		2

### 3.10. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы

## «Вокальный» (мл. группа)

Музыкальную основу программы составляют произведения композиторов - классиков и современных композиторов и исполнителей, разнообразные детские песни.

Отбор произведений осуществляется с учётом доступности, необходимости, художественной выразительности (частично репертуар зависит от дат, особых праздников и мероприятий).

Песенный репертуар подобран в соответствии с реальной возможностью его освоения в рамках деятельности.

В программе реализуются основные задачи, направленные на совершенствование развития, обучения и воспитания подрастающего поколения. Музыка, как на уроках, так и во внеурочное время способствует развитию их восприятия, мышления, играет большую роль в деле воспитания.

Данная программа «Вокальный» направлена на развитие вокальных навыков именно у обучающихся с умственной отсталостью. Она позволяет не только научиться петь, но и преодолеть ограничения, связанные с нарушениями жизнедеятельности.

Пение является весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения вокала (в том числе эстрадного) дети осваивают основы вокального исполнительства, развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	теория	практика
<b>1 четверть – 9 часов</b>			
1	Вводное занятие. Выбор репертуара.	1	
2-3	Прослушивание голосов. Распевание. Разучивание песни о школе.	0,5	1,5
4-5	Певческая установка. Дыхание. Работа над текстом песни о школе.	0,5	1,5
6-7	Выразительное исполнение песни о школе. Разучивание песни об Осени.		2
8-9	Дирижерские жесты. Работа над мелодией в песне об Осени.	0,5	1,5
<b>2 четверть – 7 часов</b>			
1-2	Унисон. Разучивание песни о маме.	0,5	1,5
3-4	Вокальная позиция. Работа над текстом песни о маме.	0,5	1,5
5-6	Сценическая культура. Разучивание новогодней песни.	0,5	1,5
7	Работа с солистами. Новогодние песни. Новогодний хоровод.		1
<b>3 четверть – 11 часов</b>			
1-2	Дикция. Артикуляция. Разучивание песни к 23 февраля.	0,5	1,5
3-4	Развитие музыкального слуха, муз. памяти. Работа над текстом песни.	0,5	1,5
5-6	Развитие чувства ритма. Выразительное исполнение.	0,5	1,5
7-8	Гигиена певческого голоса. Разучивание песни о маме к 8 марта.	0,5	1,5
9-10	Народное творчество. Работа над мелодией и закрепление песни.	0,5	1,5
11	Повторение песен.		1
<b>4 четверть – 7 часов</b>			
1	Детские песни из мультфильмов.		1
2-3	Сводные репетиции. Подготовка к конкурсу дет. творчества.		2

4-5	Знакомство с различной манерой исполнения. Разучивание песни о лете.	0,5	1,5
6-7	Инсценирование песни о лете. Концерт. Последний звонок.		2

### **3.11. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Дружина юных пожарных» (ДЮП)**

#### ***Введение. «Понятие опасности и чрезвычайной ситуации».***

- Знакомство с работой кружка. Цели и задачи кружка ДЮП. Разработка эмблемы отряда ДЮП. Общее понятие опасности и чрезвычайной ситуации. Профилактика опасных ситуаций.

#### **Практическая часть**

- Разработка эмблемы отряда ДЮП.
- Внеклассное мероприятие «Посвящение в дружину».
- Физическая подготовка.

#### ***Раздел 1 «Что такое служба противопожарной безопасности».***

- Знакомство с профессией пожарного. Основное направление деятельности пожарной охраны. Экскурсия в пожарно-спасательную часть № 19 села Колчедан. Экскурсия в музей пожарной безопасности. Беседа «Пожарные собаки». Чтение рассказа Л.Н.Толстого «Пожарные собаки».

#### **Практическая часть**

- Аппликация «Пожарные машины».
- КТД «Пожарный — профессия героическая». Оформление стенгазеты.
- Физическая подготовка.
- Эвакуация.

#### ***Раздел 2 «Правила пожарной безопасности дома».***

- Как себя вести, когда ты дома. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Причина возникновения пожаров в доме (помещении). Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.

#### **Практическая часть**

- Викторина «это нужно знать!» среди обучающихся 1-4 классов.
- Сюжетно-ролевая игра «Наш дом».
- Игра-практикум «Твои действия при пожаре».
- Просмотр тематического фильма.
- Физическая подготовка.

#### ***Раздел 3 «Источники возможной опасности».***

- Беседа «Беда из коробка». Правила пользования спичками. Электричество и газ как источник возможной опасности. Огонь и человек. Беседа-занятие «Новый год. Как не испортить праздник». Правила установки елки. Использование электрогирлянд. Правила ухода за естественными и искусственными елками. «Фейерверк-не игрушка».

#### **Практическая часть**

- Школьный конкурс рисунков «Спички не тронь-в спичках огонь».
- День загадок на тему «Электробытовые приборы».
- Игра-занятие «А у нас в квартире газ».
- Распространение памяток на тему «Огонь друг-огонь враг».
- Ролевой диалог с диспетчером 01.
- Аппликация «Пожарные знаки».
- Физическая подготовка.

#### **Раздел 4 «Противопожарный режим в общественных местах».**

- Пожар в общественных местах (школа, кинотеатр), причина пожаров. Правила поведения при возникновении пожара в общественных местах. Пути эвакуации. Первичные средства пожаротушения. Пожар в общественном транспорте, правила поведения. Беседа «Страх. Навыки безопасного поведения». Опасная высота — опасности, возникающие при нарушении правил поведения в жилище, на балконах и лестничных клетках. Просмотр тематического фильма.

##### Практическая часть

- Объемная аппликация «Огнетушитель».
- Просмотр тематического фильма.
- Физическая подготовка.
- Эвакуация.

#### **Раздел 5 «Оказание первой медицинской помощи».**

- Основные виды травм у детей младшего школьного возраста. Просмотр тематического фильма. Ожоги. Дым и опасность. Беседа «Первая медицинская помощь при отравлении газами». Причины отравления газообразными или вдыхаемыми токсическими веществами.

##### Практическая часть

- Практическое занятие «Правильное оказание помощи при ожогах».
- Практические занятия по отработке навыков оказания первой медицинской помощи при отравлении газами.
- Физическая подготовка.

#### **Раздел 6 «Лесные пожары».**

- Лесные пожары. Пожароопасность леса в сухую, жаркую погоду. Пожарная опасность торфяников. Последствия от сжигания сухой травы, тополиного пуха. Действия школьников по предупреждению лесных пожаров. Костер. Меры пожарной безопасности при разведении костра.

##### Практическая часть

- Аппликация «Пусть не затихнет птичий гомон!»
- Оформление стенгазеты «Береги лес!».
- Распространение памяток среди населения.
- Физическая подготовка.

#### **Раздел 7 «Повторение правил ПБ».**

- Повторение и обобщение пройденного материала.

##### Практическая часть

- Викторина «Юный пожарный».
- Квест-игра с обучающимися образовательного учреждения по правилам ПБ «Как не попасть в беду?».

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема занятия	теория	практика
<b>I четверть – 45 часов</b>			
<b>Введение. Понятия опасности и ЧС</b>			
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	3
2	Знакомство с работой кружка. Цели и задачи отряда ДЮП.	2	3
3	Внеклассное мероприятие «Посвящение в ДЮП».	-	3
4	Физическая подготовка.	-	3

<b>Раздел 1 «Что такое служба противопожарной безопасности».</b>			
5	Оперативная обстановка с пожарами — обзорная лекция.	3	2
6	Составление и распространение среди обучающихся и родителей буклетов по ПБ «Не жги сухую траву».	1	2
7	История создания пожарной охраны России и МЧС России. Экскурсия в ПЧ села Колчедан.	1	4
8	Виртуальный музей. Знакомство с работой МЧС России.	-	3
9	Героическая профессия. Просмотр и обсуждение фильма «Пожар».	1	3
10	Внеклассное мероприятие по пожарной безопасности. Оформление стенгазеты. Аппликация «Пожарная машина».	1	4
11	Организация тематических встреч с сотрудниками ПЧ — 63.	1	1
12	Физическая подготовка.	1	1
<b>2 четверть – 35 часов</b>			
<b>Раздел 2 «Правила пожарной безопасности дома».</b>			
13	Виды пожаров.	2	2
14	Правила поведения при пожарах. «Как себя вести, когда ты дома один».	2	2
15	Причины возникновения пожаров в жилье и общественных зданиях.	5	-
16	Викторина «Это нужно знать» среди 1 — 4 классов.	2	2
17	Изучение планов эвакуации. Разъяснительная работа среди обучающихся школы о правилах эвакуации по плану.	2	2
18	Квест — игра «Твои действия при пожаре» среди 5 — 9 классов. Физическая подготовка.	-	4
<b>Раздел 3 «Источники возможной опасности».</b>			
19	Профилактические беседы с обучающимися школы по ПБ «Новый год без бед».	2	-
20	Подготовка и проведение конкурса рисунков по ПБ по тематике.	-	1
21	Игра — занятие «А у нас в квартире газ».	1	1
22	Составление и распространение листовок — памяток по ПБ «новый год без бед».	1	1
23	Физическая подготовка.	-	2
24	Ролевой диалог — вызов пожарного по телефону.	-	1
<b>3 четверть – 55 часов</b>			
<b>Раздел 4 «Противопожарный режим в общественных местах».</b>			
25	Знаки пожарной безопасности в зданиях.	1	1
26	Правила поведения при пожаре в общественных местах. Эвакуация.	3	1
27	Пути эвакуации (одноэтажные и многоэтажные здания).	1	1
28	Первичные средства пожаротушения.	2	-
29	Пожар в общественном транспорте. Правила поведения.	2	1
30	Тренинг: Как бороться со страхом? Помощь психолога.	1	2
31	В доме пожар: лестница, балкон и крыша. Как не ошибиться? Просмотр тематического фильма.	2	-

32	Физическая подготовка.	-	4
<b>Раздел 5 «Оказание первой медицинской помощи».</b>			
33	Виды травм у детей.	2	2
34	Просмотр тематического фильма.	-	3
35	Оказание первой медицинской помощи при ожогах различной степени.	3	3
36	Распространение памяток «Первая помощь при ожогах».	2	3
37	Причины отравления газами.	4	-
38	Оказание первой медицинской помощи при отравлении дымом, газами. Беседа с медицинским работником школы.	-	1
39	Игра — викторина «Опасный огонек».	2	2
40	Ответственность за нарушение требований правил пожарной безопасности.	2	-
41	Оформление уголка безопасности.	-	1
42	Физическая подготовка.	-	3
<b>4 четверть – 35 часов</b>			
<b>Раздел 6 «Лесные пожары».</b>			
43	Пропаганда противопожарного поведения. Агитбригада «Не шути с огнем». Участие в ежегодном конкурсе «Неопалимая Купина».	1	2
44	Проект «Лесные пожары» (сбор информации, представление стендовой презентации в ОУ).	2	2
45	Экскурсия «Пожароопасные места в селе».	-	2
46	Конкурс рисунков и аппликаций «Береги животных леса».	1	1
47	Распространение памяток и листовок среди населения.	1	2
48	Физическая подготовка.	-	1
<b>Раздел 7 «Повторение правил ПБ».</b>			
49	Разъяснительные работы о ППБ в пожароопасный период.	2	-
50	Проведение рейда «Пожарная безопасность в школе».	1	1
51	Викторина «Юный пожарный».	1	1
52	Изучение планов эвакуации.	2	-
53	Разъяснительная работа среди обучающихся школы о правилах эвакуации по плану.	2	-
54	Проект о пожарных «Героями не рождаются». Изготовление стендовой презентации. Презентация.	3	2
55	Спортивная игра «Вместе сможем все». Подведение итогов.	2	1
56	Проведение единого дня Пожарной охраны.	-	2

### **3.12. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Юный Олимпиец»**

#### **1-ый год обучения (13-14 лет)**

##### **Теоретическая подготовка**

*Состояние и развитие волейбола.* История развития волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене.



*Основные термины и понятия.* Игровая деятельность, приём игры, физическая и техническая подготовка, связки и комбинации в игре.

*Основные правила.* Основные положения. Требования к площадке. Сетка, мяч, форма и обувь игроков. *Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма.* Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

*Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.* Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;
- формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Реализация последовательных заданий для волейболистов:

- научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка:

*Гимнастические упражнения.*

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, прыжки с мостика и через планку, скамейка, канат).

*Акробатические упражнения.*

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег, два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег с

горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500- 1000м. Равномерный бег до 15 мин.

*Спортивные и подвижные игры.* Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Двое против одного», «25 передач», «Вызов номеров с мячом», «Солнышко», «Десять ударов с передачей», «Штрафные броски», «День и ночь», «Мяч капитану». Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом, эстафеты футболистов, регбистов. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

*Различный бег.*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также Сочетание бег приставными шагами, и бег с отягощением (набивными мячами). Бег в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег и упражнения с прыжками на максимальной скорости на отрезках от десяти до 40 м. Бег на 5, 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине) *Упражнения для развития прыгучести.*

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Тоже с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной, лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки. *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач и удара мяча.*

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Тоже, но отталкивание ладонями. Упор - лежа - передвижения в стороны, носки вместе. В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. *Специальные подвижные игры.*

Различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с преодолением препятствий.

### **Технико-тактическая подготовка**

Техническая подготовка:

*Овладение техникой передвижений и стоек.*

Стойка игрока (исходные положения). Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.*

Передача мяча с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча, подброшенного партнером - с места. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи.*

Нижняя прямая (боковая); подача мяча, подвешенного на шнуре, через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9м, через сетку с расстояния 6- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность

подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

#### *Нападающие удары.*

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2 -ух шагов разбега, удар кистью по мячу. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2.

#### *Блокирование.*

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону 4, 3, 2-удар из зоны 4 по мячу. Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке).

#### Тактическая подготовка:

Тактика нападения.

#### *Индивидуальные действия.*

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению.

#### *Групповые действия.*

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

#### *Командные действия.*

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3.

Тактика защиты.

#### *Индивидуальные действия.*

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

#### *Групповые действия.*

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

#### *Командные действия.*

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### **Контрольные игры и соревнования**

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу. Школьные соревнования. Контрольные игры. Зонные соревнования. Районные соревнования.

### **Тестирование. Контрольные испытания.**

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

*Сдача нормативов по физической подготовке* включает в себя следующие упражнения: бег на 30, 60 и 1000м; прыжки на скакалке; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками, м.

*Тестирование технических качеств, включает в себя:* передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

## **2-ой год обучения (15-16 лет)**

### **Теоретическая подготовка**

*История Олимпийских игр в древности.* История древних Олимпийских игр. Виды состязаний, правила проведения. Известные атлеты и герои.

*Основные термины и понятия.* Определения понятий двигательные умения и навык. Техника и тактика. Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки. Просмотр учебных

видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

*Основные правила.* Основные положения. Правила игры. Требования к площадке. Сетка, мяч, форма и обувь игроков.

*Техника безопасности при занятиях спортивными играми и профилактика травматизма.* Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена.

*Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий волейболом.* Необходимое оборудование и инвентарь для игры.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка идёт круглый год. Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и волейболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Реализация последовательных заданий для волейболистов:

научить юных волейболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди игроков, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

### **Физическая подготовка**

#### Общая физическая подготовка

*Гимнастические упражнения.*

Общеразвивающие упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, обручи, мячи различного диаметра, скакалками).

*Акробатические упражнения.*

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30м (с 13 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (13- 124 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Равномерный бег до 20 мин. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или в щит на дальность отскока; на дальность.

*Спортивные и подвижные игры.*

Бадминтон, настольный теннис, пионербол и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры (См. Приложение). Эстафеты: с бегом, с прыжками, с прыжками чехардой, встречная эстафета с мячом.

*Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.*

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка

*Различный бег.*

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. А также бег приставными шагами, и бег с отягощением (набивными мячами). Сочетание бега в колонне с остановками, прыжками, изменением направления, разворотами, кувырками, перекатами, имитацией передачи и бросков. Бег на 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине). Различные варианты игры «Салочки».

*Упражнения для развития прыгучести.*

Приседания и резкие выпрямления ног, тоже, но с прыжками вверх. Тоже с отягощением (набивными мячами). Прыжки на скакалке; на одной, двух ногах; на месте и в движении, спиной, лицом (тоже с отягощением), с преодолением препятствий, с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами; прыжки опорные, разнообразные подскоки.

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

Сгибание и разгибание, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Стоя у стены, сгибание лучезапястных суставов (пальцы вверх, в стороны, в низ, вместе и расставлены, расстояние постепенно увеличивают). Тоже, но отталкивание ладонями. Упор - лежа - передвижения в стороны, носки вместе. Тоже вправо, влево приставными шагами руками и ногами (с 15лет). В упоре лежа передвижение на руках, партнер держит за голеностопные суставы. Многократные разнообразные броски набивного мяча: стоя, сидя, боком, спиной; с партнером; через сетку; на дальность; во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических и командных действий. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Соревнование на точность метания малых мячей.

**Техническая и тактическая подготовка**

Техническая подготовка

*1.Овладение техникой передвижений и стоек.*

Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед; скрестным шагом вправо, спиной вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений с прыжками. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

*2.Овладение техникой приема и передач мяча.*

Сверху двумя руками; передача мяча, с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее. Передача мяча, подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Прием мяча на задней линии. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, с последующим падением; прием мяча, отскочившего от сетки. Прием

мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. *3. Овладение техникой подачи.*

Нижняя прямая (боковая); подача мяча через сетку, подача в стенку - расстояние 6-9м, через сетку с расстояния 6- 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на точность, в левую и правую половину площадки, нижняя боковая на точность подряд 15-20 попыток. Верхняя прямая подача: с подбрасывания - на расстояние 6-9м в стену, через сетку. Соревнования на точность попадания в зоны; на количество.

#### *4. Нападающие удары.*

Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей). Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3, с передачи из зоны 2. Удар по мячу через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4, 3, 2 с передачи партнера. Нападающие удары с высоких и средних передач.

#### *5. Блокирование.*

Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зону Блокирование удара по подброшенному мячу (стоя на подставке, на площадке), тоже удар с передачи.

#### Тактическая подготовка

Тактика нападения.

#### *Индивидуальные действия.*

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой). При действии с мячом: чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

#### *Групповые действия.*

Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

#### *Командные действия.*

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Тактика защиты.

#### *Индивидуальные действия.*

Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой при действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением). Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### *Групповые действия.*

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

#### *Командные действия.*

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи

(нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении.

### Контрольные игры и соревнования

Принять участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Матчевые встречи. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Школьные соревнования.

### Контрольные игры.

Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### Тестирование. Контрольные испытания.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся два раза в год, обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики - тестирование физических и технических качеств. Перед тестированием производится разминка.

*Сдача нормативов по физической подготовке:* бег на 30,60 и 1000м; прыжки на скакалке за 25 сек; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5кг из-за головы двумя руками на дальность.

*Тестирование технических качеств, включает в себя:* передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

### Учебный план занятий

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий по волейболу

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ	2	2	-	Беседа
2	Теоретическая		и в процессе занятий		
3	Психологическая		и в процессе занятий		
4	Общефизическая подготовка (далее - ОФП)	40		40	
5	Специальная физическая	14		14	
6	Технико - тактическая	34	1	33	
7	Контрольные игры и соревнования	8		8	
8	Тестирование	2		2	тесты
9	Контрольные испытания	2		2	ГТО
10	Итого:	102	3	99	

### Тематическое планирование «Юный Олимпиец» (102 часа)

I четверть – 27 часов		
№ п/п	Кол-во часов	Темы
1	1	История Олимпийских игр в древности. Инструктаж по технике безопасности.

2	1	ОФП для формирования правильной осанки.
3	1	ОРУ с волейбольным мячом. Учебные игры.
4	1	Бег в течение 6-ти минут. Учебные игры из 5-ти партий.
5	1	Правила проведения разминки перед соревнованиями.
6	1	Соревнования «Кросс Нации».
7	1	Приём мяча снизу в зонах 6:3:2 (4).
8	1	Нападающий удар.
9	1	Нападающий удар.
10	1	Всероссийская Спартакиада Спец.Олимпиады по юнифайд-волейболу.
11	1	Всероссийская Спартакиада Спец.Олимпиады по юнифайд-волейболу.
12	1	Всероссийская Спартакиада Спец.Олимпиады по юнифайд-волейболу.
13	1	Учебные игры. Игра в три паса.
14	1	Стойка и передвижение волейболиста.
15	1	Учебно- тренировочная игра.
16	1	Упражнения в парах. Передача мяча.
17	1	Школьный турнир по волейболу.
18	1	Школьный турнир по волейболу.
19	1	Эстафета с мячом.
20	1	Упражнения на развитие специальных качеств волейболиста.
21	1	Учебная игра. Блокировка удара.
22	1	Специальные игры для развития координации.
23	1	Всероссийская Спартакиада по легкой атлетике.
24	1	Всероссийская Спартакиада по легкой атлетике.
25	1	Игра «Картошка».
26	1	Упражнения на тренажерах.
27	1	Упражнения на тренажерах.
<b>II четверть - 21 час</b>		
28	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивным мячом.
29	1	Нападающий удар.
30	1	Нападающий удар.
31	1	Приём мяча снизу и сверху.
32	1	Подбор мяча от сетки.
33	1	Учебная игра. Поддача и приём мяча.
34	1	Учебная игра. Поддача и приём мяча.
35	1	Роль игрока в зоне №3.
36	1	Приём мяча снизу и сверху.
37	1	ОФП Бег в течение 10 минут. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.
38	1	Учебные игры.
39	1	Соревновательная деятельность: областные соревнования по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.
40	1	Соревновательная деятельность: областные соревнования по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.
41	1	Соревновательная деятельность: областные соревнования по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.
42	1	Подвижные игры и эстафеты.



43	1	Учебная игра.
44	1	Учебная игра из 5-ти партий.
45	1	ОФП упражнения на растяжку.
46	1	Отработка нападающего удара.
47	1	Школьный турнир по волейболу.
48	1	Праздничные мероприятия. Награждение.
<b>III четверть - 33 часа</b>		
49	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в игре Волейбол.
50	1	Новогодний школьный турнир по волейболу.
51	1	Беседа «Игра в команде. Умение играть с любым соперником».
52	1	ОРУ в парах. Упражнения с весом.
53	1	Взаимодействие игроков в команде.
54	1	Областные соревнования по легкой атлетике.
55	1	Учебная игра. Подача мяча в определенные зоны.
56	1	Приём мяча снизу в стойке. Перемещение под мяч.
57	1	Приём мяча снизу в стойке. Перемещение под мяч.
58	1	ОФП: Сочетание бега с остановками, с прыжками, поворотами и разворотами.
59	1	Отбивание мяча кулаком через сетку (у сетки).
60	1	Отбивание мяча кулаком через сетку (у сетки).
61	1	Передача мяча в парах. Набрасывание мяча, для выполнение нападающего удара.
62	1	Передача мяча в парах. Набрасывание мяча, для выполнение нападающего удара.
63	1	Приём мяча на задней линии.
64	1	Приём мяча снизу над собой и на сетку (зона3).
65	1	Приём мяча снизу над собой и на сетку (зоны 2,4).
66	1	Всероссийская акция «Лыжня России».
67	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
68	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Овладение режимом разбега.
69	1	Удар кистью по мячу с 2-3 шагов, с небольшого разбега.
70	1	Удар кистью по мячу с 2-3 шагов, с небольшого разбега.
71	1	Взаимодействие игроков на передней линии.
72	1	Смотр строя и песни.
73	1	ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.
74	1	Бег из различных исходных положений. Перемещение волейболиста.
75	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах (в парах в тройках).
76	1	Игры- эстафеты
77	1	Учебная игра. Отработка техники передачи мяча в команде. Зоны 6-2-4
78	1	Страховка игра зоны 6 при нападающем ударе.
79	1	Роль игрока в зоне 3.
80	1	Подача мяча в заданные зоны.
81	1	ОФП. Челночный бег. (прямо и спиной вперед).
<b>IV четверть – 21 час</b>		
82	1	Инструктаж по технике безопасности на спортивных тренировках в зале и на спортивной площадке. Организация и помощь в проведении соревнований.
83	1	Разминка перед соревнованиями.
84	1	Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.
85	1	Отработка приёма мяча, отскочившего от сетки.

86	1	Командное взаимодействие игроков зоны 3,4.
87	1	Командное взаимодействие игроков зоны 3,4.
88	1	Товарищеская встреча по волейболу.
89	1	Разбор игры. Объективная оценка своих действий и действий членов команды.
90	1	ОФП Равномерный бег до 15 мин. Игры на развитие ловкости.
91	1	Взаимодействие игроков передней линии.
92	1	Взаимодействие игроков передней линии.
93	1	Приём нападающего удара.
94	1	Приём нападающего удара.
95	1	Блокировка удара по подброшенному мячу.
96	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
97	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
98	1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.
99	1	Упражнения на развитие прыгучести.
100	1	Соревнование на точность метания малых мячей.
101	1	Игры по желанию детей.
102	1	Итоговое занятие.

### **3.13. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Чудо - дерево»**

#### **1. Введение**

Теория: Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Ознакомление с содержанием программы. Демонстрация образцов изделий.

#### **2. Материаловедение**

Теория: Роль и место дерева в жизни человека. Материалы из древесины. Пиломатериалы, их классификация и применение. Лакокрасочные материалы, их классификация и применение. Ручной и электрофицированный деревообрабатывающий инструмент. Техника безопасности при работе с инструментом и технический уход.

#### **3. Художественная обработка древесины**

Теория: История возникновения и развития традиционных деревянных ремёсел. Виды и способы художественной обработки древесины (резьба по дереву, инкрустация, интарсия, выжигание, выпиливание). Её назначение. Специальный инструмент для выполнения работ. Его применение и обслуживание.

#### **4. Изделия из древесины**

Теория: Виды деревянных изделий и их назначение. Технологическая карта изделия. Принципы её построения. Способы художественного оформления изделия в зависимости от вида и назначения.

Практика: Практическая деятельность по приёмам обработки древесины. Чтение технологических карт изделий. Последовательное выполнение изделий с применением разных технологий (станочная и ручная обработка с последующим оформлением поверхности изделия). Разработка и изготовление изделий с учётом пожеланий обучающихся. Подготовка изделий к выставкам и их представление.

#### **5. Мероприятия**

Практика: конкурс, выставки к школьным праздникам.

Перечень тем и бесед по технике безопасности:

- Пожарная безопасность в образовательном учреждении;
- Оказание первой доврачебной помощи при травме;
- Техника безопасности при работе с ручным инструментом;
- Техника безопасности при работе с электрофицированным инструментом;
- Техника безопасности при работе на деревообрабатывающем станке;
- Техника безопасности при работе с лаками и красками.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	теория	практика
<b>І четверть – 18 часов</b>			
1	Введение. Цель и задачи занятий. Правила техники безопасности на занятии. Материалы и столярный инструмент.	2	
2	Роль и место дерева в жизни человека. Ознакомление с программой. Материалы из древесины. Заготовка материалов. Выбор диаметра заготовок. Пиление в размер.	1	1
3	Пиломатериалы, их классификация и применение. Черновая подготовка. Рубка плотничьим топором. Стругание ручными инструментами.	1	1
4	История возникновения и развития традиционных деревянных ремёсел. Виды и способы художественной обработки древесины (резьба по дереву, инкрустация, интарсия, выжигание, выпиливание). Её назначение. Инструменты для разметки деталей. Назначение и применение. Определение центра круглой детали.	1	1
5	Виды деревянных изделий и их назначение. Разметка деталей из древесины и фанеры. Копирование рисунка. Приёмы установки заготовки на токарном станке по обработке древесины.	0,5	1,5
6	Пиление столярной ножовкой, лучковой пилой. Правила безопасности при работе с ручным инструментом. Пропил. Выкружная пила и приспособления.		2
7	Изготовление цилиндрической формы на токарном станке по обработке древесины. Правила техники безопасности при работе на станке.	0,5	1,5
8	Заточка зубьев ручной пилы. Приспособления. Приёмы заточки. Трёхгранный и ножевой напильники. Правила безопасности при заточке инструментов.	1	1
9	Криволинейное пиление лучковыми, выкружными пилами. Особенности разметки по чертежу. Увеличение масштаба рисунка.		2
<b>2 четверть — 14 часов</b>			
1	Пиление древесины вдоль волокон. Изготовление фасонных поверхностей на СТД. Шлифование на станке. Контроль качества.		2
2	Ручные пилы и электроинструмент. Пиление древесины по разметке (шаблону, копиру). Выпиливание отверстий больших диаметров электролобзиком.	0,5	1,5
3	Смешанное пиление лучковой пилой. Пиление электролобзиком. Правила безопасной работы с инструментом.		2
4	Приёмы заточки токарных стамесок. Приспособления. Правка на бруске, колодке, шлифовальной бумаге. Правила безопасности при работе. Контроль углов заточки.		2
5	Приёмы точения на токарном станке (паз, галтель). Приспособления для шлифования. Правила техники безопасности при работе на станке. Лакокрасочные	1	1

	материалы, их классификация и применение. Чистовая отделка (морение) покраска. Покрытие лаком.		
6	Подготовка к выставке готовых изделий. Художественная отделка изделий. Роспись поделок красками.		2
7	Сверление отверстий больших диаметров ручной дрелью. Приёмы разметки центров. Возможные дефекты и их устранение.		2
<b>3 четверть — 22 часа</b>			
1	Бумага для копирования рисунка (калька). Правила техники безопасности при резке нихромовой струной. Фигурная резка древесины по разметке.		2
2	Сверление отверстий внутреннего контура. Резание древесины нихромовой струной внутреннего контура рисунка. Возможные дефекты и их устранение. Правила безопасной работы.		2
3	Особенности пиления, резки фанеры, приёмы пиления. Выбор и окрашивание фона. Правила безопасной работы с растворителями. Инструменты и приспособления для отделки деталей.	1	1
4	Прозрачная отделка (виды олифы, лак ПФ, НЦ). Непрозрачная отделка (краски). Время сушки. Расчёт стоимости изделия.	2	
5	Прорезная резьба (домовая). Инструменты и приспособления для резьбы. Строгание пласти (основы). Разметка копированием.	1	1
6	Резание элементов контура. Приёмы разметки циркулем. Разметка одно — двухполостных навесов. Правила техники безопасности при работе с ножом.		2
7	Сверление отверстий. Элементы резьбы по шаблону. Приёмы выпиливания выкружной пилой, лобзиком. Приспособления.		2
8	Правка и доводка ножа (косяка). Полукруглые специальные стамески. Приёмы пользования стамесками на СТД. Правила техники безопасности.	1	1
9	Контурная резьба. Инструменты и приспособления. Виды орнамента. Назначение. Изготовление рабочих чертежей рамки.	1	1
10	Изготовление и сборка деталей в изделие на клею, на шурупах, на гвоздях. Возможные дефекты устранения.	1	1
11	Подготовка готовых изделий к выставке. Художественная отделка красками.		2
<b>4 четверть — 14 часов</b>			
1	Соединения разъёмные (винт, болт). Неразъёмные соединения (шип, нагель, клей). Сборка изделий на шипах и клею. Виды столярного клея.	1	1
2	Приёмы изготовления паза в рамке ручным способом. Возможные дефекты и их устранения. Контроль качества глубины. Правила безопасности с косяком (ножом).		2
3	Инструмент для резки стекла. Приспособления. Приёмы разметки стекла (квадрат, круг, овал). Приёмы резки стекла.	1	1

	Правила техники безопасности.		
4	Приёмы разметки и резки зеркал. Особенности резки толстого стекла. Возможные дефекты и их устранение. Шлифование кромок стекла и зеркал.	1	1
5	Крепление и установка стекла в основу (раму). Выбор основы рамы. Цветовая гамма.	1	1
6	Специальные свёрла. Сверление стекла на станке. Правила безопасной работы. Приспособления для сверления.	1	1
7	Подведение итогов года. Подготовка изделий к выставке.		2

#### IV. Планируемые результаты освоения АДОП УО

**Личностные результаты** освоения АДОП УО включают индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся **личностные результаты** освоения АДОП УО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

#### Система представления результатов обучающихся

1. Участие в спортивных соревнованиях, творческих конкурсах, конференциях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня.
2. Итоговые выставки творческих работ.
3. Концертно-постановочная деятельность художественных объединений.
4. Презентации итогов работы объединений дополнительного образования.

## 5. Защита творческого проекта.

### Система оценки достижения планируемых результатов освоения АДОП УО

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. При этом, некоторые личностные результаты могут быть оценены исключительно качественно.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Состав экспертной группы определяется образовательным учреждением и включает педагогических работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов), которые хорошо знают обучающегося и осуществляют с ним учебную, внеурочную и коррекционную работу. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися АДОП УО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения, обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Все данные оценивания вносятся и обрабатываются в электронный вариант таблицы, которая находится на сайте образовательного учреждения, во вкладке «Для сотрудников».

Также личностные результаты фиксируются в Портфолио обучающихся по результатам их участия в конкурсах, олимпиадах разного уровня (грамоты, дипломы, свидетельства, благодарности и т.д.).







## V. Комплекс организационно-педагогических условий

### 5.1. Календарный учебный график ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат» на 2023 – 2024 учебный год

Месяц	А	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август						
Понедельник	28	4	1	1	2	2	9	1	2	3	6	1	2	2	4	1	1	2	1	8	1	2	2	5	1	1	2	4	1	1	2	1	8	1	2	2	6	1	2	3	1	1	2	1	8	1	2	2	5	1	1	2	
1 класс																																																					
2 класс																																																					
3 класс																																																					
4 класс																																																					
№		1		3		1		3		5		2		4		2		4		2		4		1		3		1		3		1		3		5		2		4		2		4		2		4		1		3	
недели	1		2		4		2		4		1		3		1		3		1		3		5		2		4		2		4		2		4		1		3		1		3		1		3		5		2		4
5 класс																																																					
6 класс																																																					
7 класс																																																					
8 класс																																																					
9 класс																																																					
обучающиеся (СИПР)																																																					

№ п.п.	Содержание графика	1 класс	2 – 4 классы	5 – 8 классы	9 класс	Для обучающихся по СИПР
1.	Сроки проведения каникул:					
	Осень	03 ноября 2023 г.- 12 ноября 2023 г. (10 дней)	03 ноября 2023 г.- 12 ноября 2023 г. (10 дней)	03 ноября 2023 г.- 12 ноября 2023 г. (10 дней)	03 ноября 2023 г.- 12 ноября 2023 г. (10 дней)	03 ноября 2023 г.- 12 ноября 2023 г. (10 дней)
	Зима	30 декабря 2023 г.- 08 января 2024 г. (10 дней)	30 декабря 2023 г.- 08 января 2024 г. (10 дней)	30 декабря 2023 г.- 08 января 2024 г. (10 дней)	30 декабря 2023 г.- 08 января 2024 г. (10 дней)	30 декабря 2023 г.- 08 января 2024 г. (10 дней)
	Дополнительные каникулы	17 февраля 2024 г.- 25 февраля 2024 г. (9 дней)				17 февраля 2024 г.- 25 февраля 2024 г. (9 дней)
	Весна	23 марта 2024 г.- 31 марта 2024 г. (9 дней)	23 марта 2024 г.- 31 марта 2024 г. (9 дней)	23 марта 2024 г.- 31 марта 2024 г. (9 дней)	23 марта 2024 г.- 31 марта 2024 г. (9 дней)	23 марта 2024 г.- 31 марта 2024 г. (9 дней)
2.	Лето	25 мая 2024 г.- 31 августа 2024 г. (99 дней)	25 мая 2024 г.- 31 августа 2024 г. (99 дней)	25 мая 2024 г.- 31 августа 2024 г. (99 дней)	30 мая 2024 г.- 31 августа 2024 г. (94 дня)	25 мая 2024 г.- 31 августа 2024 г. (99 дней)
	Итоговая аттестация				28, 29 мая 2024 г.	
3.	Завершение учебного года	24 мая 2024 г.	24 мая 2024 г.	24 мая 2024 г.	24 мая 2024 г.	24 мая 2024 г.
4.	Продолжительность учебного года	33 недели	34 недели	34 недели	34 недели	33 недели

Условные обозначения:

 начало учебного года     завершение учебного года     трудовая практика     каникулы     итоговая аттестация     дополнительные каникулы



## **VI. Система условий реализации АДОП УО**

Требования к условиям получения дополнительного образования обучающимися с умственной отсталостью представляют собой систему требований к **кадровым, финансовым, материально - техническим и иным условиям реализации АДОП УО** и достижения планируемых результатов этой категорией обучающихся.

Требования к условиям получения дополнительного образования обучающимися с умственной отсталостью представляют собой интегративное описание совокупности условий, необходимых для реализации АДОП УО.

Система условий учитывает особенности образовательного учреждения, а также его взаимодействие с социальными партнерами (как внутри системы образования, так и в рамках межведомственного взаимодействия).

### **6.1. Кадровые условия**

Образовательное учреждение, реализующее АДОП УО укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками, имеющими профессиональную подготовку соответствующего уровня и направленности.

Образовательное учреждение обеспечивает работникам возможность повышения профессиональной квалификации, ведения методической работы, применения, обобщения и распространения опыта использования современных образовательных технологий обучения и воспитания детей с умственной отсталостью.

### **6.2. Финансовые условия**

В объем финансового обеспечения реализации АДОП УО включаются затраты на оплату труда педагогических работников с учетом специальных условий получения образования обучающимися с умственной отсталостью.

Финансовое обеспечение деятельности образовательного учреждения осуществляется в виде субсидий из областного бюджета на выполнение государственного задания на текущий год и плановый период, а также добровольных имущественных взносов и пожертвований, доходы от приносящей доход деятельности, предусмотренные Уставом образовательного учреждения, иных источников, не запрещенных законодательством Российской Федерации и Свердловской области.

Образовательное учреждение самостоятельно за счет выделенных бюджетных средств и привлеченных в установленном порядке дополнительных финансовых средств, обеспечивает оснащение образовательной деятельности.

#### **Структура расходов на образование включает:**

- 1) образование обучающихся на основе АДОП УО;
- 2) сопровождение ребенка в период его нахождения в образовательной организации;
- 3) консультирование родителей и членов семей по вопросам дополнительного образования ребенка;
- 4) обеспечение необходимым учебным, информационно-техническим оборудованием и учебно-дидактическим материалом.

### **6.3. Материально-технические условия**

Материально-технические условия реализации АДОП УО обеспечивают возможность достижения обучающимися установленных требований к результатам (возможным результатам) освоения АДОП УО.

Образовательное учреждение размещено на обособленном земельном участке общей площадью 22 659 кв. м.

На земельном участке выделены: зона застройки – S = 3 345 кв. м, учебно-опытная зона – S = 5000 кв. м, физкультурно-спортивная зона S = 3500 кв. м, зона отдыха – S = 7900 кв. м, хозяйственная зона – S = 2914 кв. м.

На территории образовательного учреждения оборудованы: спортивные площадки для: баскетбола, волейбола, футбольное поле, имеется гимнастическое оборудование, игровая площадка. Имеется пришкольный участок площадью 0,5 га.

Для организации образовательной деятельности в зданиях: школы, спальном корпусе оборудованы:

Наименование	Кол-во
1. Кабинет психолога	1
2. Кабинет социального педагога	1
3. Кабинет учителя-логопеда	1
4. Мастерские (столярного дела, швейного дела)	2
5. Кабинет СБО	1
6. Ресурсный класс	2
7. Библиотека	1
8. Кабинет ЛФК	0/1
9. Сенсорная комната	1
10. Спортивный зал	1
12. Компьютерный класс	1
13. Медицинский кабинет/изолятор	1/1
14. Комната для организации досуга детей	1
15. Спальные комнаты (на 100 койка мест)	19
<b>Кабинеты по общеобразовательным предметам, всего:</b>	<b>13</b>
<b>в том числе:</b>	
16. Кабинет математики	1
17. Кабинет русского языка	1
18. Кабинеты начальных классов	4
19. Кабинет география	1
20. Кабинет биологии	1
21. Кабинет музыки	1
22. Кабинеты технологии (ручного труда и прикладного искусства, строительного дела, сельскохозяйственного труда)	4

Кабинеты оснащены необходимым оборудованием, техническими, наглядными, информационными средствами обучения.

В образовательном учреждении имеется компьютерный класс, оборудованный на 13 рабочих мест с подключением к сети Интернет. Автоматизированные рабочие места для педагогических работников оборудованы беспроводной локальной сетью Wi-Fi.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации АДОП УО направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией АДОП УО, планируемыми результатами, организацией образовательной деятельности и условиями ее осуществления.

В образовательной деятельности используются учебники и учебные пособия, входящие в Федеральный перечень учебников и учебных пособий, разрешенных или допущенных к использованию в образовательной деятельности.

Перечень учебников, используемых в образовательной деятельности в образовательном учреждении, согласован педагогическим советом и утвержден приказом директора образовательного учреждения.

Фонд библиотеки соответствует требованиям Стандарта, учебники фонда входят в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, который утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации. Обеспеченность обучающихся учебниками 100%.

Для организованной бесплатной перевозки обучающихся в образовательном учреждении имеется школьный автобус.

Ежегодно, в условиях реализации государственных целевых программ, за счет средств областного бюджета, добровольных пожертвований, значительно улучшается состояние зданий и сооружений, пополняется материально-техническая база образовательного учреждения, что способствует повышению качества предоставляемых услуг, развитию содержания образования, обеспечению безопасных условий.

Созданные материально-технические условия для реализации АДОП УО обеспечивают:

1) возможность достижения обучающимися с умственной отсталостью установленных Стандартом требований к результатам освоения АДОП УО;

2) соблюдение:

- санитарно-гигиенических норм образовательной деятельности (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму и т.д.);
- санитарно-бытовых условий (наличие оборудованных гардеробов, санузлов, мест личной гигиены и т.д.);
- социально-бытовых условий (наличие оборудованного рабочего места, сенсорной комнаты и т.д.);
- пожарной и электробезопасности;
- требований охраны труда;
- своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта;

3) возможность для беспрепятственного доступа обучающихся к информации, объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

## **VII. Рабочие программы курсов, дисциплин, которые входят в состав АДОП УО (приложение к АДОП УО).**

### **Список литературы**

1. Агапов Е. Социальная помощь и культура // вопросы социального обеспечения. 2006 - №21.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
3. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во флорболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
4. Баженов А.А. Флорбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
5. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
6. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства /Н.Б.Гонтаренко. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
8. Дьячек Г.П., Развитие исследовательского подхода в деятельности волонтеров (на примере США) // Составитель С.В. Тетерский. Под ред. Л.В. Никитиной. – М.: “ACADEMIA” 2000 г
9. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг, 5- изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.
10. Жилияев А.Г., Палачева Т.И., Кулагина А.Т., Формирование жизненных ценностей и развитие поведенческих навыков учащихся 7-9 классов средней школы. Методическое пособие. - Казань, 2011
11. Исаева И.О. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей /И.О. Исаева – М.: АСТ; Астрель, 2007.
12. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
13. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

14. Левдер, И. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания //Социальная работа, 2006, №2.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.
16. Лях Т.А. Методика организации волонтерских групп: учебное пособие / Г.Л. Лях. – К: КУ им. Бориса Гринченко, 2010. – 160 с.
17. Полякова О.И. Детский эстрадный коллектив: Методические рекомендации. – М.: Московский Городской Дворец детского (юношеского) творчества, Дом научно-технического творчества молодежи, 2004.
18. Полякова О.И. Принципы подбора репертуара для детской эстрадной студии // Народно-певческая культура: региональные традиции, проблемы изучения, пути развития. – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2002.
19. Риггз С. Пойте как звезды. / Сост и ред. Дж. Д.Карателло. – СПб.: Питер 2007.
20. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.
21. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.
22. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие). /Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск.