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 № 7 от «31» мая 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»
_____И.Т. Богачёва
Приказ № 163/1 от «04» июня 2024г.

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, 2024

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».	11-58
IV.	Планируемые результаты освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».	59-60
V.	Комплекс организационно-педагогических условий.	61
VI.	Система условий реализации, адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».	62-64
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).	
	Список литературы.	65

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. N 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. Общая характеристика АДОП УО, разработанной с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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, адаптированной дополнительной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат»

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 пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорригировать 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 обусловливают 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 сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. 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 обусловливают 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

N п/п	Направленность объединения	Количество часов в неделю / год	Число и продолжительность 1-го занятия	Возрастная группа	Оптимальная наполняемость группы
1. Художественная					
1.1.	«Чудо – дерево»	2/68	2/35 мин	11-17	12
1.2.	«Театральная студия»	5/170	5/35 мин	7-13	12
2. Физкультурно-спортивная					
2.1.	«Флорбол»	6/204	6/35 мин	8-17	12
2.2.	«Лыжные гонки»	6/204	6/35 мин	8-17	12
2.3.	«Юный Олимпиец»	5/170	5/35 мин	8-17	24
3. Социально - педагогическая					
3.1.	«Юный волонтер»	3/102	3/35 мин	12-17	12
3.2.	«Юные инспектора движения»	5/170	5/35 мин	11-17	12
3.3.	«Экологический туризм»	2/68	2/35 мин	8-13	12
3.4.	«Дружина юных пожарных»	3/102	3/35 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).

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.

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

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат» 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 / Количество часов в неделю / год						Всего часов в неделю	Всего часов в год
			7-13	8-13	8-17	10-16	11-17	12-17		
1.	Художественное	«Чудо – дерево»					2/68		2	68
		«Театральная студия»	5/170						5	170
2.	Физкультурно - спортивное	«Флорбол»			6/204				6	204
		«Лыжные гонки»			6/204				6	204
		«Юный Олимпиец»			5/170				5	170
3.	Социально – педагогическое	«Юный волонтер»						3/102	3	102
		«Юные инспектора движения»					5/170		5	170
		«Экологический туризм»		2/68					2	68
		«Дружина юных пожарных»				3/102			3	102
Всего часов									37	1258
Всего кол-во ставок										2,1

3.2. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Юный волонтер»

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 определение 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.
- Проводят социальные акции: «Всемирный день борьбы со СПИДом», «Меняем сигарету на конфету» и т. д.
- Проводят спортивные праздники.

Блок: «Шефская работа»:

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

Блок «Патриотическое воспитание»:

- 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.

На занятиях применяются следующие **методы обучения**:

Общепедагогические методы:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия;
- игровые методы;
- практические методы.

Методы и приемы ведения курса внеурочной деятельности:

- групповой, фронтальный, поточный, индивидуальный, посменный;
- игровой, соревновательный, практический.
- метод контроля и самоконтроля.

Принципы внеурочной деятельности:

- Принцип сотрудничества.
- Право ребенка выступать в качестве субъекта целеполагания, т.е. право решать проблему с «двух сторон» - и взрослыми, и детьми.
- Принцип комфортности.
- Право развивать свои интересы и потребности в максимально комфортных условиях для развития личности.
- Принцип заинтересованности.
- Право на познание обучающимся заинтересовавших его явлений в более увлекательной и интересной форме.
- Принцип коммуникативности.
- Право расширять круг делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми.
- Принцип адекватности.
- Право выбирать из предложенного максимального объема информации столько, сколько обучающийся может усвоить.
- Принцип адаптивности.
- Право на обеспечение механизмами и способами вхождения обучающегося в сложную обстановку нестабильного общества.
- Принцип вариативности.
- Право на добровольный выбор участия в деятельности детских объединений и в мероприятиях, проводимых в секциях, кружках, коррекционных студиях.
- Принцип программности.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть — 24 часа				
1	Организационное заседание волонтерской команды.	1		1
2,3	Лекция «Из истории волонтерского движения в мире и России».	2		2
4	Анкетирование «Могу ли я быть волонтером?».		1	1
5	Проектирование и планирование деятельности волонтерского отряда. Выборы Лидера – 2024.	1		1
6,7	«Азбука безопасности для детей и взрослых».	1	1	2
8	Акция «Детские дворы для детворы».		1	1
9	Общее собрание, подготовка к мероприятиям.	1		1
10	Акция «Почта добра».		1	1
11,12	Акция «Прояви заботу».		2	2
13	Трудовой десант.		1	1
14,15,16	Акция «Не смейте забывать учителей!» (поздравление ветеранов труда образовательного учреждения).		3	3
17	Эстафета «Волонтеры могут все!».		1	1
18,19	Проведение мероприятий, приуроченных к празднованию Дня отца в России: Изготовление стенгазеты.		2	2
20	Настольная игра «Путешествие в мир добровольчества».		1	1
21, 22	Обучение работе в команде.	1	1	2
23	Акция «В единстве наша сила!».		1	1
24	Подведение итогов работы волонтерского отряда за 1 четверть.	1		1
2 четверть — 24 часа				
1,2	«Я имею право знать!» изготовление плаката и буклетов.		2	2
3	Шефская работа «Вместе весело….».		1	1
4, 5, 6	Неделя «Всемирный день прав ребенка».	2	1	3
7	Мероприятия, приуроченные ко Дню матери.		1	1
8,9	Акция «Стоп ВИЧ/СПИД».		2	2
10,11,12	Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев Отечества.	1	2	3
13,14	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню борьбы с коррупцией.	1	1	2
15,16	Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции Российской Федерации.	1	1	2
17,18	Акция «Хлебные крошки».		2	2
19,20,21	Операция «Снежный десант».		3	3
22,23,24	Мероприятия, приуроченные к празднованию нового года «Новый год из года в год».	1	2	3
3 четверть — 33 часа				
1	Конкурс рисунков «Сохраним природу – сохраним жизнь!».		1	1

2,3	Проект «Рождество в каждый дом!».		2	2
4,5	«Колядую, колядую…».		2	2
6,7	Мероприятия, приуроченные к Международному Дню памяти жертв Холокоста.	1	1	2
8	Неделя детской книги 165 лет со дня рождения писателя А. П. Чехова.	1		1
9	Зимний марафон «Вдохни полной грудью».		1	1
10	Трудовая акция «Зона заботы».		1	1
11,12	Акция «Покормите птиц зимой».		2	2
13,14,15	185 лет со дня рождения педагога, детского писателя, журналиста А. Н. Острогорского.	2	1	3
16,17	Мероприятия, приуроченные к Международному дню родного языка.	1	1	2
18,19	Изготовление стенгазеты к празднику «День защитника Отечества».		2	2
20,21	Мероприятия, приуроченные к Международному женскому дню.	1	1	2
22,23	Трудовая акция «Зона заботы».		2	2
24	Операция «Память».		1	1
25	«Физкульт-привет!».		1	1
26-30	Проект «Помоги, братьям нашим меньшим».	1	4	5
31,32	Игра по станциям «Я выбираю здоровье».		2	2
33	Акция «Меняем сигарету на конфету».		1	1
4 четверть — 21 час				
1	Акция «День отказа от мобильных телефонов».		1	1
2	«Масленица».		1	1
3,4	Экологический марафон «Зеленая весна».		2	2
5,6	Мероприятия, приуроченные к празднику Весны и Труда.	1	1	2
7	Операция «Память».		1	1
8,9	Мероприятия, приуроченные к празднованию 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.	1	1	2
10,11	Акция «Ветеран живет рядом».		2	2
12	Операция «Клумба».		1	1
13	Творческая игра «Послание человечеству».		1	1
14	Шефская работа с начальными классами.		1	1
15	Трудовой десант.		1	1
16,17	Организация и проведение спортивного праздника «В здоровом теле — здоровый дух».		2	2
18-20	Операция «Последний звонок».		3	3
21	Итоговое заседание волонтерского отряда.	1		1

3.3. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки»

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 на 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 дня 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.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1 четверть – 48 часов			
1,2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ при занятиях по лыжной подготовке. Обучение тактике бега на средние и длинные дистанции.	2		2
3,4	Общефизическая подготовка.		2	2
5,6	Разучивание специальных беговых упражнений.		2	2
7,8	Бег на развитие выносливости (кросс).		2	2
9,10	Круговая силовая.		2	2

11,12	Бег с переменной скоростью.		2	2
13,14	Техническая имитация классических ходов.		2	2
15,16	Шаговая имитация классических ходов.		2	2
17,18	Лыжероллеры.		2	2
19,20	Имитационные упражнения.		2	2
21,22	Круговая силовая.		2	2
23,24	Интервальный кросс.		2	2
25,26	ОРУ, гимнастика.		2	2
27,28	Повторная шаговая имитация.		2	2
29,30	Техническая имитация свободного хода.		2	2
31,32	Кросс с палками.		2	2
33,34	Круговая силовая.		2	2
35,36	Техническая имитация.		2	2
37,38	Лыжероллеры.		2	2
39,40	Кросс на низком пульсе.		2	2
41,42	Игровая.		2	2
43,44	Повторная имитация.		2	2
45,46	Шаговая имитация.		2	2
47,48	Силовая.		2	2
2 четверть – 48 часов				
1,2	Игровая.		2	2
3,4	ОФП.		2	2
5,6	Кросс-поход.		2	2
7,8	Попеременный классический ход.		2	2
9,10	Попеременный классический ход.		2	2
11,12	Попеременный классический ход.		2	2
13,14	Попеременный классический ход.		2	2
15,16	Одновременный классический ход.		2	2
17,18	Переходы в классических ходах.		2	2
19,20	Преодоление спусков, подъемов.		2	2
21,22	ОРУ, гимнастика.		2	2
23,24	Силовая.		2	2
25,26	Свободный стиль, двухшажный ход под пологий спуск.		2	2
27,28	Свободный стиль, двухшажный ход.		2	2
29,30	Классический стиль, короткие ускорения, 50-100 метров.		2	2
31,32	Классический стиль, одновременные хода.		2	2
33,34	Классический стиль, одновременные хода.		2	2
35,36	Свободный стиль, одношажный ход.		2	2
37,38	Свободный стиль, темповая.		2	2
39,40	Круговая силовая.		2	2
41,42	Классический стиль, короткие ускорения.		2	2
43,44	Игровая.		2	2
45,46	Классический стиль, дистанция 12 км (девушки), 15 км (юноши).		2	2
47,48	Классический стиль, переходы в ходах.		2	2
3 четверть – 66 часов				
1,2	Свободное катание классическим стилем (после каникул).		2	2
3,4	Силовая подготовка с использованием тренажеров.		2	2

5,6	Свободный стиль, темповая.		2	2
7,8	Совершенствование классических ходов.		2	2
9,10	Гимнастика (растяжка) ОРУ.		2	2
11,12	Контрольные соревнования по лыжным гонкам.		2	2
13,14	Скиатлон 3 км классика + 3 км свободным ходом.		2	2
15,16	Свободный стиль, гандикап.		2	2
17,18	Эстафетный бег.		2	2
19,20	Свободный стиль, бег на низком пульсе.		2	2
21,22	Свободный стиль, скоростная.		2	2
23,24	Гимнастика (растяжка) ОРУ.		2	2
25,26	Классический стиль, одновременные хода.		2	2
27,28	Классический стиль, одновременные хода, переходы в ходах.		2	2
29,30	Свободный стиль, 20 км (юноши), 15 км (девушки).		2	2
31,32	Свободный стиль, 20 км (юноши), 15 км (девушки).		2	2
33,34	Свободный стиль, переменный бег.		2	2
35,36	Круговая силовая.		2	2
37,38	Классический стиль, темповая.		2	2
39,40	Классический стиль, работа в парах.		2	2
41,42	Игровая.		2	2
43,44	Свободный стиль, переменный бег.		2	2
45,46	Свободный стиль, работа в парах.		2	2
47,48	Свободный стиль, скоростная.		2	2
49,50	Классический стиль, 15 км (юноши), 12 км (девушки).		2	2
51,52	Классический стиль, бег без палок.		2	2
53,54	Скиатлон, 3 км классика + 3 км свободным стилем (девушки), 5 км классика + 5 км свободным стилем (юноши).		2	2
55,56	Контрольная свободный стиль 3 км (девушки), 5 км (юноши).		2	2
57,58	Классический стиль, скоростная в подъём.		2	2
59,60	Классический стиль, бег на низком пульсе.		2	2
61,62	Свободный стиль, катание в парах.		2	2
63,64	Свободный стиль, эстафетный бег.		2	2
65,66	Свободный стиль 20 км (юноши), 15 км (девушки).		2	2
4 четверть – 42 часа				
1,2	Классический стиль, бег на одних руках.		2	2
3,4	Классический стиль, свободное катание.		2	2
5,6	Свободный стиль, работа в парах.		2	2
7,8	Свободный стиль, работа в парах.		2	2
9,10	Свободный стиль, интервальный бег.		2	2
11,12	Свободный стиль, переменный бег.		2	2
13,14	Свободный стиль, свободное катание.		2	2
15,16	Игровая.		2	2
17,18	Игровая.		2	2
19,20	Гимнастика, упражнения на растяжение мышц, ОРУ.		2	2
21,22	Игровая.		2	2

23,24	ОФП.		2	2
25,26	Кросс.		2	2
27,28	ОФП.		2	2
29,30	Кросс, растяжка.		2	2
31,32	Гимнастика, ОРУ.		2	2
33,34	Игровая.		2	2
35,36	Кросс.		2	2
37,38	ОФП.		2	2
39,40	ОФП.		2	2
41,42	Кросс.		2	2

3.4. 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 (112 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 (13 часов).

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».

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть – 40 часов				
Раздел 1. Введение (6 ч)				
1	Вводное занятие: знакомство с работой отряда ЮИД, содержание работы, цели и задачи отряда, выбор актива, инструктаж по ТБ. Права и обязанности ИД.	1		1
2	Оформление уголка «ЮИД в действии!», заполнить рабочие тетради-дневники. Подобрать форму ЮИД.		1	1
3	Правила движения – законы улиц и дорог. Основные термины и понятия.	1		1
4	Решение карточек. Входная (стартовая) диагностическая работа.		1	1
5	Участие в проведении рейда «Юный пешеход».		1	1
6	Проведение мероприятия «Посвящение в пешеходы» для 1 класса.		1	1
Раздел 2. История правил дорожного движения (17 ч)				
7	История и развитие правил дорожного движения. Общее положение.	1		1
8	Информация о первом светофоре. Изготовление макета светофора.	0,5	0,5	1
9	Игровая программа для младших школьников «Светофор – твой друг».		1	1

10	История развития автотранспорта. Отечественные автомобили. Правила дорожного движения в нашей стране.	1		1
11	Творческая мастерская для младших школьников «Отечественное автомобилестроение».		1	1
12	История появления велосипеда.	1		1
13	Составление памяток «Юному велосипедисту».		1	1
14	Рейд «Юный велосипедист».		1	1
15	Зачет по вождению велосипеда.		1	1
16	Игровая программа с младшими школьниками «Твой друг – велосипед».		1	1
17	Профилактическая работа с нарушителями ПДД за летний период.		1	1
18	История ГАИ – ГИБДД «На страже безопасности движения». Роль отрядов ЮИД в предупреждении детского дорожно-транспортного травматизма.	1		1
19	Встреча с сотрудником ГИБДД.	1		1
20	Акция «Мудрый пешеход» (ко дню пожилого человека).		1	1
21	Проверка маршрутов «Дом-школа-дом» обучающихся ГБОУ СО «Колчеданская школа-интернат».		1	1
22	Акция «Засветись». Светоотражающие элементы (фликер) и твоя безопасность на дороге в вечернее время. Проведение мероприятия в МОУ «Колчеданский детский сад».		1	1
23	Акция «Засветись». Светоотражающие элементы (фликер) и твоя безопасность на дороге в вечернее время. Проведение мероприятия для младших школьников.		1	1
Раздел 3. Изучение правил дорожного движения (112 ч)				
24	ПДД для пешехода. Тест для пешеходов. Проверка знаний правил пешехода.	1		1
25	ПДД для пассажиров. Решение ситуационных задач для пассажиров.	1		1
26	ПДД для велосипедистов. Тест для велосипедиста. Проверка знаний правил пользования велосипедом.	1		1
27	Обязанности водителя.	1		1
28	Интерактивная игра по ПДД «Час Пик».		1	1
29	Назначение тротуара, обочин, проезжей части.	1		1
30	Разметка проезжей части дороги.	1		1
31	Экскурсия «Рисунки на дороге».		1	1
32	Места перехода улицы.	1		1
33	Перекрестки и их виды. Проезд перекрестков.	1		1
34	Порядок движения на перекрестке при регулировании движения регулировщиком и при регулировании движения светофором.		1	1
35	Экскурсия «Я опытный пешеход».		1	1
36	Сигналы автомобиля. Расположение транспортных средств на проезжей части.	1		1
37	Акция «Шагающий автобус».		1	1

38	Оформление стенда «ЮИД в действии!» по итогам работы отряда ЮИД за 1 четверть.		1	1
39	Выступление агитбригады на родительском собрании «Безопасные каникулы».		1	1
40	Выступление агитбригады для обучающихся «Безопасные каникулы».		1	1
2 четверть - 40 часов				
1	Составление памяток для пассажиров.		1	1
2	Акция «Пассажир» (к Международному дню пассажиров). Напоминание о правилах поведения в общественном транспорте.		1	1
3	Встреча с инспектором ГИБДД «Анализ дорожно-транспортных происшествий с участием детей за 10 месяцев 2024 года».	1		1
4	Составление памяток для жителей села на тему «День памяти жертв ДТП».		1	1
5	Всероссийская акция «День памяти жертв ДТП». Всемирный день памяти жертв дорожных аварий.		1	1
6	История возникновения трамвая, назначение трамвайных путей, правила перехода трамвайных путей.	1		1
7	Назначение разделительной полосы, меры наказания за нарушения правил.	1		1
8	Назначение пешеходной и велосипедной дорожек.	1		1
9	Назначение дорожных знаков в регулирование дорожного движения.	1		1
10	Работа с обучающимися начальных классов по содержанию сказки «Сказка про дорожные знаки».	1		1
11	Роль дорожных знаков в регулировании дорожного движения.	1		1
12	Работа с обучающимися начальных классов по содержанию сказки «Грузовик, который не хотел знать дорожные знаки».	1		1
13	Проведение для обучающихся младших классов викторины «Трехцветный друг».		1	1
14,15	Создание фильма «Сказка о том, как 4-й класс учил правила дорожного движения».		2	2
16	История дорожных знаков.	1		1
17	Дорожные знаки и их группы.	1		1
18	Предупреждающие знаки.	1		1
19	Запрещающие знаки.	1		1
20	Знаки приоритета.	1		1
21	Предписывающие знаки. Знаки особых предписаний.	1		1
22	Информационные знаки. Знаки сервиса. Таблички.	1		1
23	Места установки дорожных знаков.		1	1
24	Экскурсия «Дорожные знаки».		1	1
25,26	Изготовление макетов дорожных знаков.		2	2
27,28	Подготовка к школьной олимпиаде по ПДД «Правила от А до Я».	2		2
29	Проведение школьной олимпиады по ПДД.		1	1

30	Подведение итогов школьной олимпиады.	1		1
31	Проведение олимпиады «Правила от А до Я» на областном уровне.		1	1
32	Родительский патруль. Наличие светоотражателей на одежде и портфелях детей.		1	1
33	Встреча с инспектором ГИБДД «Соблюдение ПДД в зимний период».	1		1
34,35	Разработка памяток по ПДД «Поведение на дороге во время зимних каникул».		2	2
36	Проведение мероприятия «Безопасный Новый год» в МОУ «Колчеданский детский сад».		1	1
37	Проведение мероприятия «Безопасный Новый год» для младших школьников.		1	1
38	Акция «Безопасная горка».		1	1
39	Оформление стенда «ЮИД в действии!» по итогам работы отряда ЮИД за 2 четверть.		1	1
40	Выступление агитбригады на общешкольном родительском собрании.		1	1
3 четверть - 55 часов				
1	Встреча с сотрудником ГИБДД. Знакомство с устройством патрульной машины автоинспекции.		1	1
2	Средства регулирования ДД.	1		1
3	Виды светофоров.	1		1
4	Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов.	1		1
5	Порядок перехода и проезда улиц и дорог по сигналам пешеходного и транспортного светофоров.		1	1
6	Опознавательные знаки транспортных средств. Спецмашины.	1		1
7	Применение аварийной сигнализации.		1	1
8	Сигналы регулировщика.	1		1
9,10,11	Изучение и тренировка в подаче сигналов регулировщика.		3	3
12	Конкурс «Юные регулировщики».		1	1
13	Разработка памяток «Зима прекрасна, когда безопасна».		1	1
14	Акция «Горка».		1	1
15,16	Создание фильма «Безопасная зима».		1	1
17	Челендж «Возьми ребенка за руку».		1	1
18	Спортивная игра для обучающихся начальных классов «Игры во дворе».		1	1
19	Школьный конкурс плакатов по безопасности дорожного движения.		1	1
20	Автомагистраль. Движение по автомагистралям.	1		1
21	Железная дорога. Движение по железным дорогам.	1		1
22	Буксировка транспортных средств.	1		1
23,24	Акция «Письмо водителю».	1	1	2
25	Места перехода проезжей части. Порядок движения по пешеходным переходам пешеходов и транспортных средств.	1		1

26	Правила движения пешеходов вдоль дорог.	1		1
27	Правила пользования транспортом. Правила перехода улиц после выхода из транспортных средств.	1		1
28	Остановка и стоянка транспортных средств.		1	1
29,30	Дорожные ловушки. Решение задач по теме.		2	2
31	Дорожные ловушки.		1	1
32,33	ДТП. Причины ДТП. Решение задач по теме.	1	1	2
34	Права, обязанности и ответственность пешеходов и водителей за нарушение ПДД.	1		1
35	Пассажир – заложник (правила поведения).	1		1
36	Я и дисциплина на дороге.		1	1
37	Вандализм на дороге и в транспорте.	1		1
38	Ответственность за вред причиненный малолетними участниками дорожного движения.	1		1
39	Агрессия на дорогах.	1		1
40	Современный водитель и пешеход.	1		1
41	Особая категория участников дорожного движения (пожилые люди и дети в условиях Мегаполиса).	1		1
42,43	Конкурс рисунков «Город твоими глазами». Оформление выставки.		2	2
44	Россия - автомобильная держава.	1		1
45	Специальное оборудование транспортных средств.		1	1
46,47	Макет транспортного средства.		2	2
48,49	Весенние дороги (особенности весенних дорог, погодные условия, затруднения дорожного движения (гололед, туман, дождь).	2		2
50	Памятки «Безопасная весна».		1	1
51,52	Рейд по улицам села «Весенняя дорога».		2	2
53	Выступление агитбригады перед обучающимися начальных классов «Безопасные каникулы».		1	1
54	Выступление агитбригады на родительском собрании.		1	1
55	Анализ деятельности отряда за 3 четверть.	1		1
4 четверть - 35 часов				
Раздел 4. Основы оказания первой медицинской доврачебной помощи (22 ч)				
1	Основные требования при оказании ПМП при ДТП.	1		1
2	Аптечка автомобиля и ее содержание.		1	1
3	Встреча с работником ФАПА.	1		1
4	Виды кровотечений.	1		1
5	Способы наложения повязок.		1	1
6	Переломы и их виды.	1		1
7	Оказание первой помощи пострадавшему при переломах.		1	1
8	Ожоги, степени ожогов.	1		1
9	Оказание первой помощи при ожогах.		1	1
10	Обморок, оказание помощи.		1	1
11	Правила оказания первой помощи при солнечном и тепловом ударе.		1	1
12	Обморожение.	1		1

13	Оказание первой помощи при обморожении.		1	1
14	Сердечный приступ, первая помощь.	1		1
15	Правила оказания первой помощи при сотрясении мозга.	1		1
16	Правила оказания первой помощи при поражении электрическим током.	1		1
17	Правила оказания первой помощи при травматическом шоке.	1		1
18	Признаки клинической смерти. Комплекс сердечно-легочной реанимации.		1	1
19	Признаки отравления угарным газом. Первая помощь.	1		1
20	Оказание первой помощи при попадании инородного тела в дыхательные пути.		1	1
21	Правило «Золотого часа».	1		1
22	Транспортировка пострадавшего, иммобилизация.		1	1
Раздел 5. Фигурное вождение велосипеда (13 ч)				
23	Езда на велосипеде, технические требования, предъявляемые к велосипеду.	1		1
24	Экипировка велосипедиста.		1	1
25	Подача предупредительных сигналов велосипедистом световыми приборами или рукой.		1	1
26	Дополнительные требования к движению велосипедистов.	1		1
27	Правила проезда велосипедистами нерегулируемых перекрестков и пешеходных переходов.	1		1
28	Движение групп велосипедистов.	1		1
29	Тест для велосипедиста. Проверка знаний правил пользования велосипедом.		1	1
30	Составление памятки «Юному велосипедисту».		1	1
31	Фигурное вождение велосипеда.		1	1
32	Подготовка к конкурсу «Безопасное колесо».	1		1
33	Понятие страхования. Виды страхования. Случаи страхования. Страховой полис. Условия страховых выплат.	1		1
34	Экзамен по ПДД. Теория, тест по ПДД. Экзамен по ПДД. Практика, фигурное вождение велосипеда.	0,5	0,5	1
35	Анализ работы по пропаганде ПДД за 2024 – 2025 учебный год.	1		1

3.5. 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 (с интервалами отдыха 15-30 сек). 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 спортсменов. 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.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1 четверть – 48 часов			
1,2	Введение. Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию 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
3,4	Правила игры, соревнования, их организация и проведение.	1	1	2
5,6	Общефизическая подготовка. Построение в шеренгу, колонну. Основная стойка.		2	2
7,8	Изучение правил хвата клюшки. Ведение мяча.		2	2
9,10	Ведение мяча различными способами.		2	2
11,12	Приём и передача мяча на месте.		2	2
13,14	Понятие об ударах и бросках, теоретические пояснения выполнения ударов и бросков по элементам.		2	2
15-18	Основные приёмы и упражнения по приёму, остановке и ведению мяча.		4	4
19-22	Техника выполнения удара, броска по мячу.		4	4
23,24	Правила хвата и использование его в игре.		2	2
25,26	Имитация выполнения удара. Имитация перемещений.		2	2
27,28	Правила хвата и использование его в игре.		2	2

29,30	Передвижение по залу в игре по направлениям. Учебная игра.		2	2
31,32	Приём и передача мяча в парах на месте.		2	2
33,34	Передвижение игрока приставными шагами. Выпады, бег.		2	2
35-38	Приём и передача мяча в парах в движении.		4	4
39,40	Бег 10 мин. Передвижение игрока. Выпады с имитацией.		2	2
41,42	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.		2	2
43,44	Техника выполнения удара по мячу. Учебная игра.		2	2
45,46	Техника выполнения броска с места. Учебная игра.		2	2
47,48	Техника выполнения броска в движении. Учебная игра.		2	2
2 четверть – 48 часов				
1,2	Техника движения ногами, руками в игре. Техника передачи мяча в движении.		2	2
3,4	Техника приема и остановки мяча корпусом.		2	2
5,6	Теория: теоретические разборы тактических схем и установок на игру.		2	2
7-10	Техника приема и остановки мяча корпусом, ногой и клюшкой.		4	4
11-14	Тактические элементы игровых схем в обороне. Общие сведения о стандартных положениях.		4	4
15-18	Учебная игра по совершенствованию ведения, передачи и броска.		4	4
19,20	Теория: Понятие атаки, контратаки, обороны. Варианты игры в меньшинстве. Челночный бег 3х9 м. Прыжки.	1	1	2
21,22	Техника остановки мяча с последующими способами ведения.		2	2
23-26	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		4	4
27-30	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.		4	4
31,32	Теория: варианты игры в большинстве.	1	1	2
33-36	Техника приема мяча на ходу с последующим ведением до удара.		4	4
37,38	Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.		2	2
39-44	Методы тренировки бросков, ударов по мячу, занятия с отягощением на руку. Навыки контроля своей подготовки.		6	6
45-48	Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.		4	4
3 четверть - 66 часов				
1,2	Методика перехода от медленной игры к быстрой.		2	2
3-8	Игровые упражнения 5х4 и 4х3.		6	6
9-14	Ведение мяча сходу с броском по воротам.		6	6
15-20	Ведение мяча сходу с броском по воротам.		6	6
21-26	Выполнение тактических комбинаций 2х1, 1х1.		6	6

27-32	Выполнение тактических комбинаций 2х1, 3х2 со сменой места.		6	6
33-36	Виды стандартных положений. Специально беговые упражнения.		4	4
37-40	Розыгрыш стандартных положений. Специально беговые упражнения.		4	4
41-46	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		6	6
47-52	Техника броска мяча в одно касание после передачи мяча. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		6	6
53-56	Прыжки через скакалку. Эстафета с клюшкой.		4	4
57-62	Игровые приемы в флорболе и способы их выполнения. Челночный бег 3х9 м. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.		6	6
63-66	Подскоки, прыжки, подтягивание на высокой перекладине. Учебная игра. Физическая подготовка спортсмена: подтягивание, выпрыгивание из низкого приседа.		4	4
4 четверть – 42 часа				
1,2	Передвижение по залу, в игре по направлениям. Учебная игра.		2	2
3-8	Эстафета с клюшкой и мячом. Упражнения динамического характера в движении.		6	6
9-12	Прыжковые упражнения и перемещения в стойке. Броски с левой и правой стороны клюшки.		4	4
13-16	Длинная обводка стоек по большой дуге.		4	4
17-20	Техника выполнения короткой обводки.		4	4
21-24	Тактика игры атакующего. Учебная игра.		4	4
25-28	Техника выполнения силовой обводки.		4	4
29-32	Общефизическая подготовка. Упражнения со спортивными предметами.		4	4
33-40	Учебная игра, подбор взаимодействий.		8	8
41,42	Контроль подготовленности занимающихся.		2	2

3.6. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Театральная студия»

1. Вводное занятие.

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.

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.

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.

Теоретическая часть. Просмотр спектакля или просмотр телеспектакля.

Практическая часть. Обсуждение.

5. Культура и техника речи. Художественное чтение.

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, согревать партнера, оттаивать заледеневшее 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 празднества.

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.

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. Рассматривание 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 обучающиеся, у кого какие буквы. Педагог произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Педагог хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает обучающийся, у которого была буква «Н». Затем вновь педагог хлопает в ладоши – обучающийся, 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 педагога.

7. Предлагаемые обстоятельства. Театральные игры.

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.

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, 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.

9. Работа над постановкой.

Теоретическая часть. Выбор произведения. Чтение литературного произведение. 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.

10. Итоговое занятие.

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

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть – 40 часов				
Вводное занятие (1 час)				
1	Вводное занятие.	1		1
Раздел 1. Азбука театра (6 часов)				
2	История возникновения и создания театра.	1		1
3	Театр как вид искусства. Виды и жанры театрального искусства.	1		1
4	Правила поведения в театре. Театральный этикет.	1		1
5	Посвящение в «Театральные зрители».		1	1
6	«Мы идем в театр».		1	1
7	«Одно и то же по-разному».		1	1
Раздел 2. Театральное закулисье (14 часов)				
8	Знакомство с театром. Структура театра.	1		1
9	Театральные профессии.	1		1
10	Я - сценарист.		1	1
11	Я - режиссер.		1	1
12	Я - художник, декоратор, гример.		1	1
13	Я – звукорежиссёр.		1	1
14	Я - бутафор.		1	1
15	Я - оператор.		1	1
16-21	Репетиция этюдов к празднику «День учителя».		6	6
Раздел 3. Посещение театра (6 часов)				
22,23	Экскурсия в Дом культуры.		2	2
24,25	Просмотр спектакля.		2	2
26,27	Написание эссе «Мои впечатления».		2	2
Раздел 4. Культура и техника речи. Художественное чтение (27 часов)				
28	Сценическая речь.	1		1
29,30	Дыхание.	1	1	2
31,32	Артикуляция.		2	2
33,34	Дикция.		2	2
35-38	Художественное чтение как вид исполнительского искусства. Основы практической работы над голосом.		4	4

39-40	Выразительное чтение, громкость и отчетливость речи, посыл звука в зрительный зал.		2	2
2 четверть - 40 часов				
1-3	Учимся говорить чисто, правильно и выразительно.		3	3
4,5	Сказ о том, как была придумана азбука (по сказке Р. Киплинга «Как была выдумана азбука»).		2	2
6-8	Развитие навыка логического анализа текста (на материале детских стишков). Знаки препинания, грамматические паузы, логические ударения.	1	2	3
9,10	Игры по развитию языковой догадки.		2	2
11-14	Игры со словами, развивающие связную образную речь.		4	4
Раздел 5. Основы актерской грамоты (22 часа)				
15	Работа актера над собой.	1		1
16	Особенности сценического внимания.		1	1
17,18	Упражнения на развитие зрительного внимания.		2	2
19-22	Упражнения на развитие слухового внимания и других сенсорных умений.		4	4
23	Мышечная свобода. Зажим.		1	1
24,25	Тренинги и выполнение упражнений с приемами релаксации.		2	2
26	Сценическое оправдание как мотивировка сценического поведения актера.		1	1
27	Сценическое отношение – путь к образу.	1		1
28	Сценическая задача и чувство.	1		1
29,30	Выполнение упражнений на коллективную согласованность действий.		2	2
31,32	Наблюдение, воображение, фантазия, придумка в актерской профессии.		2	2
33,34	Упражнения на подражание голоса.		2	2
35,36	Упражнения на звукоподражание.		2	2
Раздел 6. Предлагаемые обстоятельства. Театральные игры (33 часа)				
37	Общеразвивающие игры и специальные театральные игры. Понятие «Игра». Возникновение игры.	1		1
38	Понятие «Театральная игра». Значение игры в театральном искусстве.	1		1
39,40	Режиссерская игра.	2		2
3 четверть – 55 часов				
1,2	Игры-импровизации.		2	2
3,4	Игры-инсценировки.		2	2
5-7	Игры-превращения.		3	3
8,9	Игры-драматизации.		2	2
10,11	Язык жестов, движений и чувств.		2	2
12,13	Понятие «Предлагаемые обстоятельства».		2	2
14,15	Участие в играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.		2	2
16,17	Понятие «Я» в предлагаемых обстоятельствах.	2		2
18-20	Этюды-пантомимы.		3	3
21-23	Танец и слово. Выполнение этюдов.		3	3
24,25	Работа с реквизитом.		2	2
26,27	Работа с декорациями.		2	2

28,29	Выполнение упражнений: «Сказка», «Ассоциация», «Борьба стихий», «Ладонь», «Три точки».		2	2
Раздел 7. Ритмопластика. Сценическое движение (32 часа)				
30	Пластика. Мышечная свобода. Жесты.		1	1
31,32	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	2
33,34	Универсальная разминка. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей (ловкости, гибкости, подвижности, выносливости), на освобождение мышц, равновесие, координацию в пространстве.		2	2
35,36	Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела. Тренировка суставно-мышечного аппарата.		2	2
37,38	Речевая и двигательная гимнастика. Выполнение упражнений при произнесении элементарных стихотворных текстов.		2	2
39,40	Произношение текста в движении. Тренировочный бег. Бег с произношением цифр, чтением стихов, прозы.		2	2
41-43	Правильно поставленный корпус – основа всякого движения. Участие в играх и выполнение упражнений на развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, координации движений).		3	3
44,45	Упражнения на координацию движений и ощущения тела в пространстве при произнесении диалога Речевое взаимодействие.		2	2
46,47	Такт, музыкальная фраза, акценты, сильная и слабая доля. Правильная техника дыхания.		2	2
48,49	Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы.		2	2
50,51	Перестроение в указанные (геометрические) фигуры.		2	2
52,53	Хлопки, ходьба, бег в заданном ритме. Выполнение упражнений на запоминание и воспроизведение ритмического рисунка, для развития актерской выразительности.		2	2
54,55	Музыка и пластический образ (влияние музыки на возникновение пластических образов: попытки создания образа, внутреннее созерцание образа в движении под музыку).		2	2
4 четверть – 35 часов				
1,2	Пластическая импровизация на музыку разного характера. Участие в играх на определение сценического образа через образ музыкальный.		2	2
3,4	Понятия: точки зала (сцены); круг, колонна, линия (шеренга); темпы: быстро, медленно, умеренно.		2	2
5,6	Комплексы упражнений, тренирующих все части тела с акцентом на развитие гибкости и подвижности во		2	2

	время произнесения текста и выполнения сценической задачи: общее и различное.			
Раздел 8. Актерский практикум. Работа над постановкой (29 часов)				
7	Выбор произведения. Чтение литературного произведения.	1		1
8	Анализ литературного произведения.		1	1
9,10	Выразительное чтение, пересказ произведения.		2	2
11,12	Распределение ролей. Выразительное чтение по ролям.		2	2
13	Читка.		1	1
14,15	Разучивание текстов.		2	2
16,17	Разучивание текстов.		2	2
18,19	Этюдные репетиции. Разбор мизансцен.		2	2
20,21	Этюдные репетиции.		2	2
22	Создание элементов декораций, подбор реквизита.		1	1
23,24	Разбор мизансцен.		2	2
25	Подбор музыки для музыкального оформления постановки.		1	1
26	Выполнение сценического действия, своей задачи.		1	1
27,28	Этюдные репетиции.		2	2
29	Создание элементов декораций, подбор реквизита, элементов костюмов.		1	1
30	Репетиция.		1	1
31	Сценическая оценка.		1	1
32	Прогон.		1	1
33	Итоговая аттестация.		1	1
34	Творческий отчет.		1	1
35	Подведение итогов. Рефлексия.	1		1

3.7. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Экологический туризм»

Содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования последствий поведения человека, ситуации свободного выбора поступка по отношению к природе.

Практическая направленность программы осуществляется через творческие задания, игровые задания, практикумы и опытническую работу.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров обучающихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

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.

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть – 16 часов				
1	Правила техники безопасности на занятии. Что такое Экология?	1		1
2	Экологический туризм – что это такое?	1		1
3	Осень. Сезонные изменения.	1		1
4	Почему листья желтеют?	1		1
5	Наш дом – природа.	1		1
6	Поделка из природного материала.		1	1
7	Перелётные птицы.	1		1
8	Овощи и фрукты на нашем столе.	1		1
9	Поделка из овощей.		1	1
10	Такие разные деревья.	1		1
11	Такие разные деревья.		1	1
12	Лесные Айболиты.	1		1
13	Лесные Айболиты. Поделка из бросового материала.		1	1

14	Викторина «Знаете ли вы природу?» (обобщение пройденного).		1	1
15	Зимующие птицы.	1		1
16	Аппликация «Зимующие птицы».		1	1
2 четверть – 16 часов				
1	Жизнь птиц зимой. Интересные сведения о зимующих птицах.	1		1
2	Зимушка-зима. Сезонные изменения.	1		1
3,4	Рисование зимних пейзажей.		2	2
5	Хвойные деревья.	1		1
6	Поделка «Ёлочка-колкая иголочка».		1	1
7	Жизнь животных зимой.	1		1
8	Лепка животных из пластилина, теста.		1	1
9,10	Составление альбома «Животные нашего леса».		2	2
11	Домашние животные.		1	1
12,13	Составление альбома «Наши любимые питомцы».		2	2
14	Что такое заповедник?	1		1
15	Заповедники Свердловской области.	1		1
16	Игра по обобщению темы «Животные» - «Кто я?».	1		1
3 четверть - 22 часа				
1	Быть здоровым – здорово.	1		1
2	Как экология влияет на здоровье человека.	1		1
3	Изготовление коллажа «Экология и здоровье человека».		1	1
4	Экологическая акция «Чистота – залог здоровья».		1	1
5	Влияние света, воды и тепла на развитие растений.	1		1
6	Водные ресурсы Урала.	1		1
7	Озёра и водохранилища Свердловской области.	1		1
8	Снежинка.	1		1
9	Цепочки в лесу.	1		1
10	Кто главный в лесу?	1		1
11	Лесные доктора.	1		1
12	Викторина «Тайны леса».		1	1
13	Растительный мир Свердловской области.	1		1
14	Лекарственные растения.	1		1
15,16	Составление справочника лекарственных растений.		2	2
17,18	Животный мир Свердловской области.	1	1	2
19	Животные холодных зон.	1		1
20	Животные жарких стран.	1		1
21	Необычные животные.	1		1
22	Тест «Правила поведения в природе».		1	1
4 четверть – 14 часов				
1	Животные весной.	1		1
2	Животные, которых не любят.	1		1

3	Вода и её загрязнение. Значение воды для жизни и здоровья человека.	1		1
4	Удивительный мир насекомых.	1		1
5	Мы – юные экологи. Правила поведения в природе. Экологические знаки.	1		1
6	Распространение «экотуризма» в России.	1		1
7	Туристско-бытовые навыки. Основы безопасности в природной среде.	1		1
8	Понятие о типографической карте. Условные знаки.	1		1
9	Ориентировка на местности.	1		1
10,11	Составление простейшего плана местности (школьный двор).	1	1	2
12	Мусор и как правильно его сортировать.	1		1
13	Вторая жизнь отходов.		1	1
14	Игра «Клад».		1	1

3.8. 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 обучающихся 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 по правилам ПБ «Как не попасть в беду?».

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть – 24 часа				
Введение. Понятие опасности и чрезвычайной ситуации.				
1	Вводное занятие. Инструктаж.	1		1
2	Знакомство с работой кружка. Цели и задачи отряда ДЮП.	1		1
3,4	Внеклассное мероприятие «Посвящение в ДЮП».		2	2
5-7	Физическая подготовка.		3	3
Раздел 1. Что такое служба противопожарной безопасности				
8	Оперативная обстановка с пожарами — обзорная лекция.	1		1
9-11	Составление и распространение среди обучающихся и родителей буклетов по ПБ «Не жги сухую траву».	1	2	3
12,13	История создания пожарной охраны России и МЧС России. Экскурсия в ПЧ села Колчедан.	1	1	2
14,15	Виртуальный музей. Знакомство с работой МЧС России.		2	2
16,17	Героическая профессия. Просмотр и обсуждение фильма «Пожар».	1	1	2
18-20	Внеклассное мероприятие по пожарной безопасности. Оформление стенгазеты. Аппликация «Пожарная машина».	1	2	3
21	Организация тематических встреч с сотрудниками ПЧ — 63.	1		1
22-24	Физическая подготовка.		3	3
2 четверть – 24 часа				
Раздел 2. Правила пожарной безопасности дома				
1,2	Виды пожаров.	1	1	2
3,4	Правила поведения при пожарах. «Как себя вести, когда ты дома один».	1	1	2
5,6	Причины возникновения пожаров в жилье и общественных зданиях.	2		2
7,8	Викторина «Это нужно знать» среди 1 — 4 классов.	1	1	2
9,10	Изучение планов эвакуации. Разъяснительная работа среди обучающихся образовательного учреждения о правилах эвакуации по плану.	1	1	2
11-13	Квест — игра «Твои действия при пожаре» среди 5 — 9 классов. Физическая подготовка.		3	3
Раздел 3. Источники возможной опасности				
14-16	Профилактические беседы с обучающимися образовательного учреждения по ПБ «Новый год	3		3

	без бед».			
17	Подготовка и проведение конкурса рисунков по ПБ.		1	1
18,19	Игра — занятие «А у нас в квартире газ».	1	1	2
20,21	Составление и распространение листовок — памяток по ПБ «Новый год без бед».	1	1	2
22,23	Физическая подготовка.		2	2
24	Ролевой диалог — вызов пожарного по телефону.		1	1
3 четверть – 33 часа				
Раздел 4. Противопожарный режим в общественных местах				
1	Знаки пожарной безопасности в зданиях.		1	1
2	Правила поведения при пожаре в общественных местах. Эвакуация.	1		1
3	Пути эвакуации (одноэтажные и многоэтажные здания).	1		1
4	Первичные средства пожаротушения.	1		1
5	Пожар в общественном транспорте. Правила поведения.	1		1
6	Тренинг: Как бороться со страхом? Помощь психолога.		1	1
7-9	В доме пожар: лестница, балкон и крыша. Как не ошибиться? Просмотр тематического фильма.		3	3
10-13	Физическая подготовка.		4	4
Раздел 5. Оказание первой медицинской помощи				
14	Виды травм у детей.	1		1
15,16	Просмотр тематического фильма.		2	2
17,18	Оказание первой медицинской помощи при ожогах различной степени.	1	1	2
19-21	Распространение памяток «Первая помощь при ожогах».	2	1	3
22	Причины отравления газами.	1		1
23	Оказание первой медицинской помощи при отравлении дымом, газами. Беседа с медицинским работником образовательного учреждения.		1	1
24-26	Игра — викторина «Опасный огонек».	2	1	3
27	Ответственность за нарушение требований правил пожарной безопасности.	1		1
28,29	Оформление уголка безопасности.		2	2
30-33	Физическая подготовка.		4	4
4 четверть – 21 час				
Раздел 6. Лесные пожары				
1-5	Пропаганда противопожарного поведения. Агитбригада «Не шути с огнем». Участие в ежегодном конкурсе «Неопалимая Купина».	2	3	5
6-8	Проект «Лесные пожары» (сбор информации, представление стендовой презентации в ОУ).	2	1	3
9	Экскурсия «Пожароопасные места в селе».		1	1
10	Конкурс рисунков и аппликаций «Береги животных леса».		1	1

11,12	Распространение памяток и листовок среди населения.	1	1	2
13	Физическая подготовка.		1	1
Раздел 7. Повторение правил ПБ				
14	Разъяснительные работы о ППБ в пожароопасный период.	1		1
15	Проведение рейда «Пожарная безопасность в образовательном учреждении».		1	1
16	Викторина «Юный пожарный».		1	1
17	Изучение планов эвакуации.	1		1
18	Разъяснительная работа среди обучающихся образовательного учреждения о правилах эвакуации по плану.	1		1
19-20	Спортивная игра «Вместе сможем все». Подведение итогов.		2	2
21	Проведение единого дня Пожарной охраны.		1	1

3.8. Содержание рабочей дополнительной общеобразовательной программы «Юный Олимпиец»

Младшая возрастная группа

Раздел 1. Игры с бегом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».

Игра «Пустое место».

Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо».

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Раздел 2. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

Раздел 3. Игры с мячом (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча.

Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч».

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.

Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Раздел 4. Игры малой подвижности (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».

Раздел 5. Зимние забавы (4 часа)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».

Раздел 6. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты.
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Раздел 7. Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бочче».
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка».
- Разучивание народных игр. Игра «Котел».
- Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть – 8 часов				
1	Движение- это жизнь. Инструктаж по ТБ.	1		1
2	Правила поведения в команде. Правила игры.	1		1
3	Двенадцать палочек.		1	1
4	Чижик.		1	1

5	Пустое место.		1	1
6	Городки.		1	1
7	Пятнашки.		1	1
8	Намотай ленту.		1	1
2 четверть – 8 часов				
1	Без соли соль.		1	1
2	Чет-нечет.		1	1
3	Ловись, рыбка.		1	1
4	Платок.		1	1
5	Улитка, улитка высуни рога!		1	1
6	Камнепад.		1	1
7	Горелки.		1	1
8	Бочче.		1	1
3 четверть – 11 часов				
1	Игра «Карлики и великаны».		1	1
2	Игра «Кошка и мышка».		1	1
3	Игра «Чемпионы скакалки».		1	1
4	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?».		1	1
5	Два Мороза.		1	1
6	Игра «Лепим снежную бабу».		1	1
7	Игра «Санные поезда».		1	1
8	Игра «Карлики и великаны».		1	1
9	Игра «Кошка и мышка».		1	1
10	Игра «Чемпионы скакалки».		1	1
11	Бочче.		1	1
4 четверть – 7 часов				
1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».		1	1
2	Музыкальная игра «Паровозик».		1	1
3	Эстафеты «Чемпионы скакалки».		1	1
4	Игра «Бегунок».		1	1
5	Игра «Верёвочка».		1	1
6	Игра «Кольцеброс».		1	1
7	Игра «Дедушка – сапожник».		1	1

Старшая возрастная группа

Практическая часть программы состоит из следующих этапов:

Спортивно-оздоровительный этап

Эта форма работы охватывает всех желающих, основные задачи:

- укрепление здоровья;
- укрепление физического развития и подготовленности;
-освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- формирование у детей интереса и любви к волейболу и спорту;
- овладение основами техники волейбола;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

Этап начальной подготовки

Задачи:

- укрепление здоровья;

- формирование у детей стойкого интереса к волейболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к волейболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Материал программы даётся в разделах: «Теоретическая подготовка»; «Психологическая подготовка»; «Физическая подготовка (общая и специальная)»; «Тактико-техническая подготовка»; «Контрольные игры и соревнования» и «Тестирования, контрольные испытания», а также в спортивных и подвижных играх.

Способы оценки результатов.

Оценка итогов реализации программы проводится в виде следующих форм:

• теоретические знания в форме тестирования;
• зачет по общей физической подготовке;
• зачет по специальной физической подготовке;
• демонстрация выполнения необходимых элементов базовой техники;
• степень самостоятельности и уровень способностей принимать самостоятельное решение при выполнении технических технико-тактических элементов.

Результаты контрольных тестов фиксируются в протоколах, отчетах, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах (контрольные тесты и соревнования). В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий.

Начальный этап обучения

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, скакалки), 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, 60 м, повторный бег, два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (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 500-1000 м. 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 5,10,15 м 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 10 м. «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 6-9 м, 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 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 включает в себя следующие упражнения: бег на 30, 60 и 1000 м; прыжки на скакалке; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5 кг из-за головы двумя руками.
Тестирование технических качеств, включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

Основной этап обучения

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 навыки. 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, скакалки).

Акробатические упражнения.

Группировки, кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег: два-три отрезка по 20-30 м (с 13 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (13-14 лет), до 50-60 (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м. 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. 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 5,10,15 м 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 10 м. «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 15 лет). 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 6-9 м, 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 6-9 м 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, наброшенному 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 1000 м; прыжки на скакалке за 25 сек; отжимания; прыжок вверх с места толчком двух ног; метание набивного мяча 1,5 кг из-за головы двумя руками на дальность.

Тестирование технических качеств включает в себя: передачи над собой на удержание (раз); челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек); нападающий удар из зоны 4 (из десяти попыток); подача (из 10 попыток); прием подачи (из 30 попыток).

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1 четверть – 32 часа				
1	История Олимпийских игр в древности. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
2	ОФП для формирования правильной осанки.		1	1
3	ОРУ с волейбольным мячом. Учебные игры.		1	1
4,5	Бег в течение 6-ти минут. Учебные игры из 5-ти партий.		2	2
6	Правила проведения разминки перед соревнованиями.	0,5	0,5	1
7,8	Соревнования «Кросс Нации».		2	2
9-11	Приём мяча снизу в зонах 6:3:2 (4).		3	3
12,13	Нападающий удар.		2	2
14-16	Всероссийская Спартакиада Специальной Олимпиады по юнифайд-волейболу.		3	3
17,18	Учебные игры. Игра в три паса.		2	2
19	Стойка и передвижение волейболиста.		1	1
20,21	Учебно-тренировочная игра.		2	2
22	Упражнения в парах. Передача мяча.		1	1
23,24	Школьный турнир по волейболу.		2	2
25	Эстафета с мячом.		1	1
26	Упражнения на развитие специальных качеств волейболиста.		1	1
27-29	Учебная игра. Блокировка удара.		3	3
30	Специальные игры для развития координации.		1	1
31	Игра «Картошка».		1	1
32	Упражнения на тренажерах.		1	1
2 четверть – 32 часа				
1	Инструктаж по ТБ. Упражнения с набивным мячом.	0,5	0,5	1
2,3	Нападающий удар.		2	2
4	Приём мяча снизу и сверху.		1	1

5,6	Подбор мяча от сетки.		2	2
7,8	Учебная игра. Подача и приём мяча.		2	2
9,10	Роль игрока в зоне № 3.		2	2
11	Приём мяча снизу и сверху.		1	1
12,13	ОФП Бег в течение 10 минут. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.		2	2
14	Учебные игры.		1	1
15-17	Соревновательная деятельность: по лыжным гонкам и бегу на снегоступах.		3	3
18	Подвижные игры и эстафеты.		1	1
19,20	Учебная игра.		2	2
21,22	Учебная игра из 5-ти партий.		2	2
23	ОФП упражнения на растяжку.		1	1
24	Отработка нападающего удара.		1	1
25-27	Учебные командные игры.		3	3
28,29	Школьный турнир по волейболу.		2	2
30	Упражнения на тренажерах для всех групп мышц.		1	1
31,32	Праздничные мероприятия. Награждение.		2	2
3 четверть – 44 часа				
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в игре Волейбол.	1		1
2	Новогодний школьный турнир по волейболу.		1	1
3,4	Беседа «Игра в команде. Умение играть с любым соперником».	1	1	2
5	ОРУ в парах. Упражнения с весом.		1	1
6-8	Взаимодействие игроков в команде.		3	3
9-12	Областные соревнования по легкой атлетике.		4	4
13	Учебная игра. Подача мяча в определенные зоны.		1	1
14,15	Приём мяча снизу в стойке. Перемещение под мяч.		2	2
16	ОФП: Сочетание бега с остановками, с прыжками, поворотами и разворотами.		1	1
17,18	Смотр строя и песни.		2	2
19,20	Отбивание мяча кулаком через сетку (у сетки).		2	2
21,22	Игра «Зарница».		2	2
23,24	Передача мяча в парах. Набрасывание мяча для выполнения нападающего удара.		2	2
25	Приём мяча на задней линии.		1	1
26	Приём мяча снизу над собой и на сетку (зона 3).		1	1
27	Приём мяча снизу над собой и на сетку (зоны 2,4).		1	1
28	Всероссийская акция «Лыжня России».		1	1
29	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.		1	1
30	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Овладение режимом разбега.		1	1
31,32	Удар кистью по мячу с 2-3 шагов, с небольшого разбега.		2	2
33	Взаимодействие игроков на передней линии.		1	1

34	Смотр строя и песни.		1	1
35	ОФП. Упражнения на растяжку мышц ног, спины.		1	1
36	Бег из различных исходных положений. Перемещение волейболиста.		1	1
37	Передача мяча двумя руками сверху в парах (в парах, в тройках).		1	1
38	Игры-эстафеты.		1	1
39	Учебная игра. Отработка техники передачи мяча в команде. Зоны 6-2-4.		1	1
40	Страховка игра зоны 6 при нападающем ударе.		1	1
41	Роль игрока в зоне 3.		1	1
42,43	Подача мяча в заданные зоны.		2	2
44	ОФП. Челночный бег. (прямо и спиной вперед).		1	1
4 четверть – 28 часов				
1	Инструктаж по технике безопасности на спортивных тренировках в зале и на спортивной площадке. Организация и помощь в проведении соревнований.	1		1
2	Разминка перед соревнованиями.		1	1
3,4	Упражнения с набивным мячом. Учебная игра.		2	2
5,6	Отработка приёма мяча, отскочившего от сетки.		2	2
7,8	Командное взаимодействие игроков зоны 3,4.		2	2
9,10	Товарищеская встреча по волейболу.		2	2
11	Разбор игры. Объективная оценка своих действий и действий членов команды.		1	1
12,13	ОФП Равномерный бег до 15 мин. Игры на развитие ловкости.		2	2
14,15	Взаимодействие игроков передней линии.		2	2
16,17	Приём нападающего удара.		2	2
18,19	Блокировка удара по подброшенному мячу.		2	2
20-22	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.		3	3
23,24	Упражнения на развитие прыгучести.		2	2
25	Соревнование на точность метания малых мячей.		1	1
26	Игры по желанию детей.		1	1
27,28	Итоговое занятие.	1	1	2

3.10. 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.

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема занятия	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
	I четверть – 16 часов			
1,2	Введение. Цель и задачи занятий. Правила техники безопасности на занятии. Материалы и столярный инструмент.	2		2
3,4	Роль и место дерева в жизни человека. Ознакомление с программой. Материалы из древесины. Заготовка материалов. Выбор диаметра заготовок. Пиление в размер.	1	1	2
5,6	Пиломатериалы, их классификация и применение. Черновая подготовка. Рубка плотничьим топором. Строгание ручными инструментами.	1	1	2
7,8	История возникновения и развития традиционных деревянных ремёсел. Виды и способы художественной обработки древесины (резьба по дереву, инкрустация, интарсия, выжигание, выпиливание). Её назначение.	1	1	2

	Инструменты для разметки деталей. Назначение и применение. Определение центра круглой детали.			
9,10	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	2
11,12	Пиление столярной ножовкой, лучковой пилой. Правила безопасности при работе с ручным инструментом. Пропил. Выкружная пила и приспособления.		2	2
13,14	Изготовление цилиндрической формы на токарном станке по обработке древесины. Правила техники безопасности при работе на станке.	0,5	1,5	2
15,16	Заточка зубьев ручной пилы. Приспособления. Приёмы заточки. Трёхгранный и ножевой напильники. Правила безопасности при заточке инструментов.	1	1	2
2 четверть — 16 часов				
1,2	Криволинейное пиление лучковыми, выкружными пилами. Особенности разметки по чертежу. Увеличение масштаба рисунка.		2	2
3,4	Пиление древесины вдоль волокон. Изготовление фасонных поверхностей на СТД. Шлифование на станке. Контроль качества.		2	2
5,6	Ручные пилы и электроинструмент. Пиление древесины по разметке (шаблону, копиру). Выпиливание отверстий больших диаметров электролобзиком.	0,5	1,5	2
7,8	Смешанное пиление лучковой пилой. Пиление электролобзиком. Правила безопасной работы с инструментом.		2	2
9,10	Приёмы заточки токарных стамесок. Приспособления. Правка на бруске, колодке, шлифовальной бумаге. Правила безопасности при работе. Контроль углов заточки.		2	2
11,12	Приёмы точения на токарном станке (паз, галтель). Приспособления для шлифования. Правила техники безопасности при работе на станке. Лакокрасочные материалы, их классификация и применение. Чистовая отделка (морение) покраска. Покрытие лаком.	1	1	2
13,14	Подготовка к выставке готовых изделий. Художественная отделка изделий. Роспись поделок красками.		2	2
15,16	Сверление отверстий больших диаметров ручной дрелью. Приёмы разметки центров. Возможные дефекты и их устранение.		2	2

3 четверть — 22 часа				
1,2	Бумага для копирования рисунка (калька). Правила техники безопасности при резке нихромовой струной. Фигурная резка древесины по разметке.		2	2
3,4	Сверление отверстий внутреннего контура. Резание древесины нихромовой струной внутреннего контура рисунка. Возможные дефекты и их устранение. Правила безопасной работы.		2	2
5,6	Особенности пиления, резки фанеры, приёмы пиления. Выбор и окрашивание фона. Правила безопасной работы с растворителями. Инструменты и приспособления для отделки деталей.	1	1	2
7,8	Прозрачная отделка (виды олифы, лак ПФ, НЦ). Непрозрачная отделка (краски). Время сушки. Расчёт стоимости изделия.	2		2
9,10	Прорезная резьба (домовая). Инструменты и приспособления для резьбы. Строгание пласти (основы). Разметка копированием.	1	1	2
11,12	Резание элементов контура. Приёмы разметки циркулем. Разметка одно — двухполостных навесов. Правила техники безопасности при работе с ножом.		2	2
13,14	Сверление отверстий. Элементы резьбы по шаблону. Приёмы выпиливания выкружной пилой, лобзиком. Приспособления.		2	2
15,16	Правка и доводка ножа (косяка). Полукруглые специальные стамески. Приёмы пользования стамесками на СТД. Правила техники безопасности.	1	1	2
17,18	Контурная резьба. Инструменты и приспособления. Виды орнамента. Назначение. Изготовление рабочих чертежей рамки.	1	1	2
19,20	Изготовление и сборка деталей в изделие на клей, на шурупах, на гвоздях. Возможные дефекты устранения.	1	1	2
21,22	Подготовка готовых изделий к выставке. Художественная отделка красками.		2	2
4 четверть — 14 часов				
1,2	Соединения разъёмные (винт, болт). Неразъёмные соединения (шип, нагель, клей). Сборка изделий на шипах и клею. Виды столярного клея.	1	1	2
3,4	Приёмы изготовления паза в рамке ручным способом. Возможные дефекты и их устранения. Контроль качества глубины. Правила безопасности с косяком (ножом).		2	2

5,6	Инструмент для резки стекла. Приспособления. Приёмы разметки стекла (квадрат, круг, овал). Приёмы резки стекла. Правила техники безопасности.	1	1	2
7,8	Приёмы разметки и резки зеркал. Особенности резки толстого стекла. Возможные дефекты и их устранение. Шлифование кромок стекла и зеркал.	1	1	2
9,10	Крепление и установка стекла в основу (раму). Выбор основы рамы. Цветовая гамма.	1	1	2
11,12	Специальные свёрла. Сверление стекла на станке. Правила безопасной работы. Приспособления для сверления.	1	1	2
13,14	Подведение итогов года. Подготовка изделий к выставке.		2	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

Календарный учебный график
ГБОУ СО «Колчеданская школа - интернат» на 2024 – 2025 учебный год

Месяц	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август			
Понедельник	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
1 класс																																																					
2 класс																																																					
3 класс																																																					
4 класс																																																					
№		2		4		1		3		1		3		1		3		5		2		4		2		4		2		4		1		3		1		3		1		3		5		2		4		2		4
недели	1		3		5		2		4		2		4		2		4		1		3		1		3		1		3		5		2		4		2		4		2		4		1		3		1		3
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	28 октября 2024 г.- 04 ноября 2024 г. (8 дней)	28 октября 2024 г.- 04 ноября 2024 г. (8 дней)	28 октября 2024 г.- 04 ноября 2024 г. (8 дней)	28 октября 2024 г.- 04 ноября 2024 г. (8 дней)	28 октября 2024 г.- 04 ноября 2024 г. (8 дней)
	Зима	30 декабря 2024 г.- 12 января 2025 г. (14 дней)	30 декабря 2024 г.- 12 января 2025 г. (14 дней)	30 декабря 2024 г.- 12 января 2025 г. (14 дней)	30 декабря 2024 г.- 12 января 2025 г. (14 дней)	30 декабря 2024 г.- 12 января 2025 г. (14 дней)
	Дополнительные каникулы	17 февраля 2025 г.- 23 февраля 2025 г. (7 дней)				
	Весна	31 марта 2025 г.- 06 апреля 2025 г. (7 дней)	31 марта 2025 г.- 06 апреля 2025 г. (7 дней)	31 марта 2025 г.- 06 апреля 2025 г. (7 дней)	31 марта 2025 г.- 06 апреля 2025 г. (7 дней)	31 марта 2025 г.- 06 апреля 2025 г. (7 дней)
	Лето	26 мая 2025 г. 31 августа 2025 г. (98 дней)	26 мая 2025 г. 31 августа 2025 г. (98 дней)	26 мая 2025 г. 31 августа 2025 г. (98 дней)	29 мая 2025 г.- 31 августа 2025 г. (95 дней)	26 мая 2025 г. 31 августа 2025 г. (98 дней)
2.	Итоговая аттестация				27, 28 мая 2025 г.	
3.	Завершение учебного года	23 мая 2025 г.	23 мая 2025 г.	23 мая 2025 г.	23 мая 2025 г.	23 мая 2025 г.
4.	Продолжительность учебного года	33 недели	34 недели	34 недели	34 недели	34 недели

Условные обозначения:

начало учебного года; завершение учебного года; 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 образовательном учреждении;
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 поварского дела	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
Кабинеты по общеобразовательным предметам, всего:	13
в том числе:	
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. Жиляев 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 665813868896249450789253550581075301583087309093

Владелец Богачёва Ирина Тимуровна

Действителен С 12.09.2024 по 12.09.2025