

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Утверждено

Приказ № 215/1

от «24» августа 2015 г.

Директор

Ефимова О.А.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Дополнительное образование»**

для детей 6,5-12 лет

Разработала: Федькина Дарья Павловна,  
заместитель директора по УВР

г. Братск  
2015 г.

## Содержание

№	Наименование раздела, подраздела	Стр.
1	Пояснительная записка	3-4
2	Учебно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование»	5-118
3	Календарный учебный график освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование»	10
4	Рабочие программы кружков и секций	20-67
4.1.	Рабочая программа кружка «Плетение кос»	20-24
4.2.	Рабочая программа кружка «Хореография»	25-32
4.3.	Рабочая программа кружка «Школьный оркестр»	33-41
4.4.	Рабочая программа спортивной секции «ФизкультУРА!» (9 часов в неделю)	42-54
4.5.	Рабочая программа спортивной секции «ФизкультУРА!» (2 часа в неделю)	55-67
5.	Методические материалы	68-70
6.	Методическая литература	71
	Приложения	

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дополнительное образование» разработана с **целью** создания системы дополнительного образования МБОУ «СОШ № 18», представляющей собой комплекс условий, способствующих формированию и развитию творческих способностей детей и взрослых, удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, а также направленных на организацию свободного времени учащихся. Помимо этого объединения дополнительного образования детей призваны обеспечивать их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Задачи программы:

1. Создание условий для свободного выбора вида и сферы деятельности.
2. Применения оптимальных форм работы с учащимися с целью способствования самовыражению, самоопределению и самореализации детей в различных видах творчества, спорте.
3. Ориентироваться на личностные интересы, потребности и способности ребёнка.
4. Реализация интегративных форм работы с учащимися в целях сохранения единства образовательного и воспитательного процессов.
5. Использование потенциала системы дополнительного образования в рамках реализации программы духовно-нравственного развития, программы воспитания и социализации школьников.

Учебный план дополнительного образования учащихся МБОУ «СОШ №18» составлен в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конституция РФ;
- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4..1251-03»;
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – НОО, ООО, СОО»;
- Приказ Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ от 26.03.2007 г. № 06-636 «Об образовательных учреждениях дополнительного образования»;
- Положение о порядке лицензирования образовательных учреждений (приложение к Приказу Министерства образования РФ от 17.11.1994 г. №442);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;
- Устав МБОУ «СОШ №18»;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 02.07.2012г. №5314;
- Положение о дополнительном образовании.

Обучение детей осуществляется на основе рабочих программ дополнительного образования, разработанных на основе примерных (типовых) программ, рекомендованных

государственным органом управления образованием в качестве примерной по той или иной образовательной области и направлению деятельности.

Программы, адаптированные педагогами, имеют личностный характер и учитывают потребности детей, их родителей, социальной среды в целом, направлены на развитие личности ребенка и строятся с учетом дифференцированного и индивидуального образования, воспитания, развития детей и подростков.

В результате реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование» учащиеся МБОУ «СОШ №18» получают возможность достичь следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащиеся получают возможность научиться определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога и самостоятельно, высказывать своё мнение, формулировать предположения (версии) на основе работы с информационным материалом, аргументировать свою точку зрения в контексте творческого подхода, учиться работать по предложенному учителем и самостоятельно составленному плану действий, сможет научиться давать эмоциональную оценку деятельности объединения на занятии.

В рамках развития познавательных УУД система дополнительного образования будет способствовать достижению учащимися результатов в освоении навыков делать предварительный отбор источников информации в соответствии с направленностью занятия; добывать новые знания: находить ответы на вопросы в рамках изучаемых тем, используя учебный материал, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, а также перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего объединения.

Большое значение система дополнительного образования имеет в сфере развития коммуникативных универсальных учебных действий. Посредством общения внутри творческих и спортивных объединений учащиеся развивают умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи, слушать и понимать речь других в ходе учебного диалога, совместно договариваться о правилах общения и поведения в рамках объединения, следовать им, а также учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дополнительное образование» предполагает получение знаний и навыков, обусловленных спецификой выбранной для изучения рабочей программой.

## 2. Учебно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование»

В соответствии с Положением о дополнительном образовании учащихся система дополнительного образования в школе функционирует в течение учебного года. Занятия проводятся по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения в зависимости от необходимости. Расписание занятий подразумевает их проведение в свободное от учебы время. В основу методики преподавания положены современные инновационные технологии обучения в условиях неформального общения учащихся и преподавателей.

Продолжительность занятий в объединениях и их количество определяются Положением о дополнительном образовании учащихся, а также Уставом ОО и дополнительной образовательной программой, но в соответствии с требованиями данными приложения №3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 не должна превышать 3-х академических часов в день, а в выходные и каникулярные дни – не более 4 академических часов в день. Временной промежуток между завершением учебных занятий и началом занятий дополнительного образования составляет не менее 30 минут. После 30-45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 минут.

Продолжительность занятий в течение учебной недели предполагает следующий режим, установленный нормами СанПиНа 2.4.4.3172-14 (Приложение 1).

Общий объем максимальной аудиторной нагрузки для обучающихся не превышает 10 часов в неделю. Занятий дополнительного образования в школе не заканчиваются позднее 20.00 часов.

Перечень документов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения в области дополнительного образования:

1. Учебный план дополнительного образования;
2. Приказы ОУ на тарификацию нагрузки педагогов дополнительного образования;
3. Должностные инструкции педагогов дополнительного образования;
5. Рабочие программы дополнительного образования, утвержденные директором образовательного учреждения;
6. Расписание занятий объединений дополнительного образования.

Дополнительное образование в 2015-2016 учебном году реализуют 6 педагогов в соответствии со следующей тарификацией:

Ф.И.О.	Должность	Ставка/количество часов	Наименование кружка/секции
Коляда Марина Николаевна	Педагог дополнительного образования	0,5/9 часов	«Плетение кос»
Матаев Олег Васильевич	Педагог дополнительного образования	0,5/9 часов	Школьный оркестр
Меркушева Ирина Александровна	Педагог дополнительного образования	0,5/9 часов	ФизкультУРА!
Рудя Юлия Анатольевна	Педагог дополнительного образования	1/18 часов	Хореография
Калиновская Нина Олеговна	Педагог дополнительного образования	0,5/9 часов	Школьный оркестр
Силантьева Юлия	Педагог	0,2 часа/ 2 часа в	ФизкультУРА!

Васильевна	дополнительного образования	неделю	
------------	-----------------------------	--------	--

В течение 2015-2016 учебного года система дополнительного образования в школе учащимся представлена возможность освоения следующих программ:

Направленность программы	Наименование кружка
Художественно-эстетическая	Школьный оркестр
	Хореография
Физкультурно-спортивная	ФизкультУРА!
Культурологическая	Плетение кос

Цели, задачи, отличительные особенности и прочие конкретные данные прописываются в каждой программе отдельно, в общем же их можно охарактеризовать следующим образом:

- художественно-эстетическая направленность предполагает развитие у учащихся способности эстетического восприятия музыкальной и танцевальной культуры, вызывание чувства радости и удовлетворение от выполнения творческой деятельности, развитие творческих способностей, способствование социальной адаптации обучающихся посредством приобретения профессиональных навыков и развитие коммуникабельности при общении в коллективе. Результатами работы кружков художественно-эстетической направленности планируются творческие показательные выступления учащихся в рамках общешкольных мероприятий, музыкальных вечеров, концертов;

- физкультурно-спортивное предполагает формирование личных и профессиональных компетенций учащихся в аспектах здорового образа жизни, ориентированы на физическое совершенствование учащихся, воспитание спортивного резерва нации;

- культурологическая направленность ориентирована на изучение специфики и сущности функционирования и развития культуры, определение её места и роли среди других социальных явлений, нацелена на изучение культуры быта.

Учебный план дополнительного образования детей ориентирован на 34 учебных недель в год: с 1 сентября по 31 мая. Занятия проводятся согласно расписанию, которое утверждается в начале учебного года директором образовательного учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся. Перенос занятий или изменение расписания производится только при согласовании с администрацией и оформляется документально.

Выполнение учебного плана контролируется по журналам, а также через посещение администрацией ОУ занятий, открытых мероприятий, творческих отчетов, выставок, презентаций; изучение и утверждение программ, тематики планирования занятий.

При формировании детских объединений учитываются:

- свобода выбора программы, педагога, формы объединения, переход из одного детского объединения в другое;

- творческая индивидуальность ребенка;

- создание условий для усвоения программы в самостоятельно определенном темпе.

**Учебный план дополнительного образования МБОУ «СОШ № 18»**

Направленность	Наименование кружка/секции	Количество групп	Количество учащихся	Часов в неделю на 1 группу	Часов в год на 1 группу
Физкультурно-спортивная	ФизкультУРА!	1	12	9	306
	ФизкультУРА!	1	8	2	68
Художественно-эстетическая	Хореография	3	36	3	612
	Школьный оркестр	1	12	9	306
		1	12	9	306
Культурологическая	Плетение кос	3	24	3	102

В рамках освоения программы кружка «Плетение кос» изучаются следующие темы:

Темы занятий	Количество часов	
	Теория	Практика
1. Коса колосок	1	2
2. Коса колосок с подхватом	1	2
3. Коса колосок на изнанку	1	2
4. Коса колосок на изнанку с подхватом	1	2
5. Коса из трёх прядей	1	2
6. Коса из трёх прядей с подхватом	1	2
7. Коса из четырёх прядей	1	2
8. Коса из четырёх прядей с подхватом	1	2
9. Коса из пяти прядей	1	2
10. Коса из пяти прядей с подхватом	1	2
11. Коса из пяти прядей на изнанку	1	2
12. Коса из пяти прядей на изнанку с подхватом	1	2
13. Жгуты	1	2
14. Канатное плетение	1	2
15. Коса ажурная	1	2
16. Плетение Цветок	1	2
17. Начес	1	2
18. Плетение Водопад	1	2
19. Плетение Корзинка	1	2
20. Плетение Лино Руссо	1	2
21. Коса из четырех с лентой	1	2
22. Коса из пяти с лентой	1	2
23. Плетение Паутинка	1	2
24. Плетение Змейка	1	2
25. Плетение Фонтанчик	1	2
26. Подготовка к конкурсу	1	2
27. Конкурс	1	2
28. Коса с бантиками	1	2
29. Коса односторонняя, французская.	1	2
30. Коса односторонняя из пяти прядей	1	2
31. Коса односторонняя из пяти прядей на		

изнанку		
32. Коса из четырёх прядей с лентой	1	2
33. Коса из пяти прядей с лентой	1	2
34. Коса с оттяжкой на лицо.	1	2
Итого	34	68

В рамках освоения программы кружка «Хореография» изучаются следующие темы:

№ п/ п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Музыка в движении</b>		<b>5</b>	<b>39</b>
1	Знакомство с ритмом. Ритмические упражнения под счет, хлопки и собственные песни.	1	3
2	Закрепление ритмических упражнений под музыку.		4
3	Музыкальная игра «Что танцует мой сосед справа»		4
4	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу плечевого пояса под счет и музыку	1	3
5	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу мышц спины под счет и музыку	1	3
6	Музыкальная игра «Всем на удивление»		4
7	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу боковых мышц торса под счет и музыку	1	3
8	Музыкальная игра «Мы не хотим спать»		4
9	Танцевальная сказка «Маленький гномик»		4
10	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу тазобедренного пояса под счет и музыку	1	3
11	Закрепление и отработка всех ритмических рисунков применимо к танцевальным комбинациям.		4
<b>Рисунок танца</b>		<b>-</b>	<b>12</b>
12	Рисунок танца «Круг».		2
13	Рисунок танца «Парами»		2
14	Рисунок танца «Линеечка»		2
15	Свободное перемещение. «Горошины»		2
16	Рисунок танца «Друг за другом».		2
17	Повторение и закрепление		2
<b>Этюды на воображение</b>		<b>1</b>	<b>9</b>
18	Что такое этюдная работа. Примеры этюдной работы. Этюды (дети самостоятельно под заданную музыку из уже разученных движений ставят композицию)	1	5
19	Маленький танец (логоритмическая зарисовка по выбору преподавателя)		4
<b>Постановочная работа</b>		<b>-</b>	<b>20</b>
20	Постановка 1-ой комбинации танца «Светит Солнышко» по блокам.		8
21	Постановка 2-ой комбинации танца «Светит Солнышко» по блокам		8
22	Соединение 1-ой и 2-ой комбинаций		2



23	Отработка и закрепление		2
<b>Азбука музыкального движения</b>		<b>2</b>	<b>30</b>
24	Виды ходьбы. (бодрая, спокойная, на носках, на пятках, топающим шагом, гуськом).		4
25	Бег. (Легкий, ритмичный, взмахлест, нога вперед)		4
26	Прыжки. (На месте, с продвижением)		4
27	Постановка корпуса. «Робот», «Змейка».		4
28	Позиции ног. I – ая, II – ая. «Веселые буквы».	1	3
29	Подготовка к изучению позиций рук. (зарисовка «Весенний цветок»).	1	3
30	Танцевальные положения рук (на поясе, за спиной, за юбочку, в кулачках)		4
31	Танцевальные движения (пяточка, пяточка-носочек, припопывания одной ногой, двумя ногами).		4
<b>Постановочная работа</b>			<b>20</b>
32	Постановка 1-ой комбинации танца «Подружки» по блокам.		8
33	Постановка 2-ой комбинации танца «Подружки» по блокам		8
34	Соединение 1-ой и 2-ой комбинаций		2
35	Отработка и закрепление		2
<b>Этюды на воображение. Ритмопластика</b>		<b>2</b>	<b>16</b>
36	Этюды (дети самостоятельно под заданную музыку из уже разученных движений ставят танец)		2
37	Групповая работа (по парам, в четверках)		6
38	Ритмопластика	1	3
39	Пространственная ориентация	1	1
40	Тренинги на развитие эмоциональной сферы.		2
41	Этюдная работа		2
<b>Игровой стретчинг</b>			<b>26</b>
42	Упражнения на укрепление мышц спины. «Лодочка», «Колечко», «Лягушка».		2
43	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. «Собачка», «Ванька-Встанька», «Ежик», «Улитка».		4
44	Упражнения на укрепление позвоночника. «Флюгер», «Тростинка».		4
45	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер. «Паровозик», «Гуси», «Лягушонок», «Таракан».		4
46	Упражнения на укрепление мышц стоп. «Зоопарк».		2
47	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Пловцы», «Дощечка».		4
48	Упражнения для тренировки равновесия «Аист», «Цапля».		2
49	Танцевальная зарисовка «Веселый лягушонок»		4
<b>Постановочная работа</b>			<b>22</b>
50	Постановка 1-ой комбинации танца «Мир на планете» по блокам.		8
51	Постановка 2-ой комбинации танца «Мир на планете» по блокам		8
52	Соединение 1-ой и 2-ой комбинаций		2
53	Отработка и закрепление		2

54	Повторение и закрепление изученного за год материала		2
----	--	--	---

В рамках освоения программы кружка «Школьный оркестр» изучаются следующие темы:

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Индивидуальные учебные занятия</b>	<b>22</b>	<b>68</b>
1	Постановка корпуса	1	2
2	Постановка рук и пальцев	1	2
3	Постановка исполнительского дыхания без инструмента	1	2
4	Постановка исполнительского дыхания во время игры	1	2
5	Постановка мундштука	1	2
6	Постановка мундштука с тростью	1	2
7	Уход за тростью и мундштуком	1	2
8	Извлечение звуков 1-й октавы	1	2
9	Отработка чистого звучания инструмента на звуках 1-й октавы	1	2
10	Работа над этюдами и упражнениями	1	2
11	Разбор и чистка с листа простейших пьес	1	2
12	Освоение штриха <i>detache</i>	1	2
13	Отработка штриха <i>detache</i>	1	2
14	Работа над интонацией звука	0	3
15	Работа над качеством звучания инструмента	0	3
16	Работа над ритмом звучания инструмента	0	3
17	Повторение и закрепление ранее изученных тем	0	3
18	Работа с аккомпанементом фортепиано над небольшими пьесами	0	3
19	Работа с аккомпанементом фортепиано над этюдами	0	3
20	Работа над развитием навыков ансамблевой игры	1	2
21	Работа над правильным распределением звучности инструмента	1	2
22	Работа над чистотой интонирования	1	2
23	Прослушивание в записи произведений профессиональных исполнителей	3	0
24	Закрепление изученных тем	0	3
25	Разбор простейших оркестровых партий	1	2
26	Отработка интонации, взятия дыхания в партиях	0	3
27	Отработка ритмического рисунка и штриха <i>detache</i> , в партиях	0	3
28	Динамические оттенки	1	2
29	Динамические оттенки в этюдах	1	2
30	Закрепление пройденного материала	0	3
<b>II</b>	<b>Групповые занятия</b>	<b>61</b>	<b>83</b>
1	Исторические сведения о развитии духовой музыки	1	0
2	Посадка ребят в оркестре	1	1
3	Элементы дирижерской техники	1	2
4	Разбор дирижерских жестов, связанных с началом и	1	2

	окончанием игры.		
5	Разбор дирижерских жестов, связанных с изменением динамики	1	2
6	Разбор дирижерских жестов, связанных с изменением темпа произведения	1	2
7	Настройка оркестра	1	2
8	Коллективные упражнения для сыгryвания ансамбля	1	2
9	Работа над строем и качеством звучания оркестра	3	3
10	Работа над строем и качеством оркестра с различными нюансами	3	3
11	Работа над строем и качеством оркестра с различными штрихами	3	3
12	Читка с листа простых оркестровых упражнений	1	2
13	Читка с листа простейших оркестровых пьес	1	2
14	Работа над оркестровыми упражнениями группой деревянных духовых инструментов	1	2
15	Работа над оркестровыми упражнениями группой деревянных инструментов	1	2
16	Работа над оркестровыми упражнениями группой медных духовых инструментов	1	2
17	Работа над оркестровыми упражнениями с группой характерных инструментов	1	2
18	Работа над оркестровыми упражнениями с группой ударных инструментов	3	3
19	Работа над пьесами с группой деревянных духовых инструментов	3	3
20	Работа над пьесами с группой медных духовых инструментов	3	3
21	Работа над пьесами с группой характерных инструментов	3	3
22	Работа над пьесами с группой ударных инструментов	3	3
23	Разучивание оркестровых партий по объединенным группам с группой деревянных и медных инструментов	3	3
24	Разучивание оркестровых партий по объединенным группам (характерные инструменты с группой ударных инструментов)	3	3
25	Разучивание оркестровых партий по объединенным группам: группа деревянных инструментов с группой ударных инструментов	3	3
26	Работа над оркестровыми трудностями	3	3
27	Разучивание ансамблевых партий по голосам	1	2
28	Разучивание ансамблевых партий (дуэты)	1	2
29	Разучивание ансамблевых партий (трио)	1	2
30	Разучивание ансамблевых партий (квартеты)	1	2
31	Разучивание ансамблевых партий (квинтеты)	1	2
32	Разучивание ансамблевых партий (секстеты)	1	2
33	Разучивание ансамблевых партий (октеты)	1	2
34	Разучивание ансамблевых партий для смешанного состава инструментов	1	2
35	Разучивание лёгких пьес – народных песен	1	2
36	Разучивание лёгких пьес – массовых песен	1	2
37	Разучивание лёгких пьес – маршей	1	2

<b>III</b>	<b>Музыкальная грамота</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1	Звуковысотное и интонационное освоение изучаемого материала:	1	2
2	Метроритмичное освоение изучаемого материала и сольмизация:	1	2
3	Теоретические сведения: тон, полутон, лад (мажор, минор)	1	2
4	Слуховой анализ, построение голосом и определений на слух интервалов	1	2
<b>IV</b>	<b>Репетиция (практика)</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

В рамках освоения программы спортивной секции «ФизкультУРА!» (306 часов в год/ 9 часов в неделю) изучаются следующие темы:

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
Легкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с историей лёгкой атлетики.	1	1
2	Игры с элементами легкой атлетики.	1	3
3	Бег на 30м, стартовый разгон.	1	2
4	Бег на 60м, стартовый разгон. Финиширование.	1	2
5	Бег на 100м, стартовый разгон. Финиширование.	1	2
6	Прыжок в длину с места.	1	2
7	Тестирование прыжка в длину с места.	1	2
8	Прыжок в длину с разбега	1	2
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	2
ОФП			
1	Подтягивание, вис на перекладине.	2	2
2	Подтягивание, вис на перекладине.	1	2
3	Подтягивание, вис на перекладине.	1	2
4	Подтягивание, вис на перекладине.	1	3
5	Наклон туловища из положения лёжа.	2	3

6	Наклон туловища из положения лёжа.	1	2
7	Прыжки через короткую скакалку	2	3
8	Прыжки через короткую скакалку	2	3
9	Прыжки через короткую скакалку, упражнение на гибкость.	2	2
<b>Подвижные игры</b>			
1	П/и «Ловишки», «Охотники и зайцы»	1	1
2	П/и Ловишки –хвастунишки», «Вышибалы»	1	1
3	П/и «Защита крепости»	1	1
4	П/и «Защита крепости»	1	4
5	П/и «Перестрелка»	1	1
6	П/и «Перестрелка»	1	2
7	П/и «Перестрелка»	1	1
8	П/и «Перестрелка»	1	1
<b>Лыжная подготовка</b>			
1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	2	1
2	Катание на лыжах	1	2
3	Ступающий шаг без палок	1	3
4	Ступающий шаг с палками	1	2
5	Скользящий шаг без палок	1	2
6	Скользящий шаг с палками	1	4
7	Скользящий шаг с палками	2	4
8	Подъемы и спуски под уклон	2	2
9	Подъемы и спуски под уклон	2	2
10	Передвижение на лыжах до 1км	1	1
Мини-волейбол			

1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры мини-волейбол.	1	4
2	Бросок и ловля мяча.	1	3
3	Бросок и ловля мяча через сетку.	1	4
4	Подача мяча через сетку.	1	3
5	Учебная игра в пионербол	1	5
6	Учебная игра в пионербол	1	5
Льжи. Мини-волейбол			
1	Обучение основам конькового хода.	2	6
2	Коньковый ход.	1	5
3	Коньковый ход.	1	2
4	Мини-волейбол	1	4
5	Мини-волейбол	1	4
Подвижные игры			
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.	2	6
2	П/и «Защита крепости»	1	3
3	П/и «Защита крепости»	1	2
4	«Перестрелка»	1	4
5	«Перестрелка»	1	4
6	Игры – эстафеты.	2	7
7	Игры – эстафеты.	1	3
8	Игры – эстафеты.	1	2
9	Русские народные подвижные игры	2	3
Футбол			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по обучению спортивной игре футбол.		5

		2	
2	Ведение мяча по прямой.	1	3
3	Ведение мяча «змейкой»	1	2
4	Футбольный пас	1	4
5	Футбольный пас	1	4
6	Броски мяча по воротам	1	2
7	Броски мяча по воротам	1	2
8	Игра в футбол.	1	3
9	Игра в футбол	1	3
Легкая атлетика			
1	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	2	3
2	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	1	3
3	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	1	3
4	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	1	3
5	Длительный бег. Прыжок в длину с разбега.	1	4
6	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	2
7	Эстафетный бег.	1	3
8	Эстафетный бег.	1	3

В рамках освоения программы спортивной секции «ФизкультУРА!» (68 часов в год/ 2 часа в неделю) изучаются следующие темы:

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с историей лёгкой атлетики.	1	
2	Игры с элементами легкой атлетики.		1
3	Бег на 30м, стартовый разгон.		1

4	Бег на 60м, стартовый разгон. Финиширование.	-	1
5	Бег на 100м, стартовый разгон. Финиширование.	-	1
6	Прыжок в длину с места.	-	1
7	Тестирование прыжка в длину с места.	-	1
8	Прыжок в длину с разбега.	-	1
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	-	1
ОФП			
1	Подтягивание, вис на перекладине.	1	1
2	Подтягивание, вис на перекладине.	-	1
3	Подтягивание, вис на перекладине.	-	1
4	Подтягивание, вис на перекладине.	-	1
5	Наклон туловища из положения лёжа.	-	1
6	Наклон туловища из положения лёжа.	-	1
7	Прыжки через короткую скакалку	-	1
8	Прыжки через короткую скакалку	-	1
9	Прыжки через короткую скакалку, упражнение на гибкость.	-	1
Подвижные игры			
1	П/и «Ловишки», «Охотники и зайцы»	1	1
2	П/и Ловишки –хвастунишки», «Вышибалы»	-	1
3	П/и «Защита крепости»	-	1
4	П/и «Защита крепости»	-	1
1	П/и «Перестрелка»	-	1
2	П/и «Перестрелка»	-	1
3	П/и «Перестрелка»	-	1
4	П/и «Перестрелка»	-	1



Лыжная подготовка			
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	1
	Катание на лыжах	-	1
	Ступающий шаг без палок	-	1
	Ступающий шаг с палками	-	1
	Скользкий шаг без палок	-	1
	Скользкий шаг с палками	-	1
	Скользкий шаг с палками	-	1
	Подъемы и спуски под уклон	-	1
	Подъемы и спуски под уклон	-	1
	Передвижение на лыжах до 1км	-	1
Мини-волейбол			
	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры мини-волейбол.	1	1
	Бросок и ловля мяча.	-	1
	Бросок и ловля мяча через сетку.	-	1
	Подача мяча через сетку.	-	1
	Учебная игра в пионербол	-	1
	Учебная игра в пионербол	-	1
Льжи. Мини-волейбол			
	Обучение основам конькового хода.	1	1
5	Коньковый ход.	-	1
6	Коньковый ход.	-	1
7	Мини-волейбол	-	1
8	Мини-волейбол	-	1
9	Мини-волейбол	-	1

10	Коньковый ход.	-	1
11	Коньковый ход.	-	1
Подвижные игры			
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.	1	1
2	П/и «Защита крепости»	-	1
3	П/и «Защита крепости»	-	1
4	«Перестрелка»	-	1
5	«Перестрелка»	-	1
6	Игры – эстафеты.	-	1
7	Игры – эстафеты.	-	1
8	Игры – эстафеты.	-	1
9	Русские народные подвижные игры	-	1
Футбол			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по обучению спортивной игре футбол.	1	1
2	Ведение мяча по прямой.	-	1
3	Ведение мяча «змейкой»	-	1
4	Футбольный пас	-	1
5	Футбольный пас	-	1
6	Броски мяча по воротам	-	1
7	Броски мяча по воротам	-	1
8	Игра в футбол.	-	1
9	Игра в футбол	-	1
Легкая атлетика			
1	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	1	1
2	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	-	1

3	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	-	1
4	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	-	1
5	Длительный бег. Прыжок в длину с разбега.	-	1
6	Прыжок в длину с разбега на результат.	-	1
7	Эстафетный бег.	-	1
8	Эстафетный бег.	-	1

### **3. Календарный учебный график освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительное образование»**

#### **3.1. Организация познавательного процесса**

##### **Режим работы групп**

Объединения дополнительного образования осуществляют обучение в группах по 12-24 человека, в течение учебной недели. Во время каникул учебный процесс в рамках дополнительных образовательных программ продолжается в соответствии с планом работы на данный период. В общей сложности, все курсы дополнительного образования предполагают проведение трех занятий в неделю, продолжительность которых варьируется в зависимости от распределения рабочего времени педагога на количество групп. Перерыв между занятиями составляет не менее 10 минут в форме динамической паузы (подвижные игры, прогулка по руководством педагога дополнительного образования, пауза для посещения школьной столовой).

#### **3.2. Расписание занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Дополнительное образование»**

Режим работы групп по реализации рабочих программ дополнительного образования отражен в расписании занятий (Приложение 2,3,4,5).

**4.4. Рабочая программа дополнительного образования «Плетение кос»**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Рассмотрено Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г. Руководитель ШМО _____ _____	Согласовано Заседание МС Протокол № ____ от «__» 20__ г. Заместитель директора по УВР _____ _____	Утверждено Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г. Директор _____ _____
--	---	---

**Рабочая программа кружка  
дополнительного образования  
для детей 6,5-12 лет  
«Плетение кос»  
( 306 часов в год/9 часов в неделю)**

**Образовательная область: дополнительное образование**

**Сроки реализации 2014-2015 учебный год**

Разработала: Коляда Марина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

2014 г.  
г. Братск

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Плетение кос» составлена на основе типовой программы (Примерные программы дополнительного образования (начальное и основное общее образование) М.: Просвещение, 2012 г.).

Направленность: культурологическая.

Основанием для разработки данного курса послужил тот факт, что учащиеся школы уделяют мало внимания своей внешности, не имеют навыков формирования различных причёсок рекомендованных для школ.

Для решения данной проблемы программы предлагает использовать особенности , требующие умения и навыков плетения кос

Отличительной особенностью данной программы является то, что она определяет широкий круг изучения темы плетение кос, предусматривает формирование навыков правильного ухода за волосами, освоение различных техник плетения.

Даная программа рассчитана на детей 1-7 классов (возраст 6,5-13 лет), 9 часов в неделю для 3 групп. Время проведения занятий 3 раза в неделю по 1 часу для одной группы.

Цель программы ознакомление с искусством плетения кос, ухода за своей внешностью, правильный уход и гигиена волос. Образ, стиль и композиция причёски в курсе обучения рассматривается как проявление творческого мышления и развитого художественного вкуса.

Задачи:

- ознакомление с типами внешности;
- знакомство с различными методами плетения кос;
- формирование индивидуальной причёски учащегося для обретения уверенности в себе;
- развитие вкуса;

Форма и режим проведения занятий предполагает реализацию теоретических и практических учебных занятий в зависимости от планирования.

В настоящее время плетение кос, пользуется большой популярностью у подрастающего поколения. Методами обучения этому искусству может являться работа с источниками информации, изучение наглядных пособий. Могут быть использованы и технические средства обучения. Ведущим методом преподавания является все же практический: объяснение и практическое задание. Практика организуется в процессе изучения тем программы на занятиях, во время наблюдений, просмотров материалов, иллюстраций. На уроке учащиеся знакомятся с различными техниками плетения. На занятиях особое место отводится базовому плетению .

Результатом изучения материалов программы предполагается:

- создание коллективных отношений среди учащихся,
- знакомство их с искусством плетения кос,
- умение плести базовые плетения,
- применение полученных знаний в социальной жизни,
- утверждение личности школьников;

Форма подведения результатов освоения программы: выставление конкурсных работ.

### Учебно-тематическое планирование

Процесс освоения программы кружка «Плетение кос» подразумевает проведение занятий в соответствии с календарным учебным графиком, рассчитанным на 34 недели в течение учебного года. Программа рассчитана на 306 часов в год, 9 часов в неделю для 3 групп. Срок реализации: 1 год.

В рамках освоения дополнительное общеобразовательной программы «Плетение кос» изучаются следующие темы:

№	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Коса колосок	1	2
2	Коса колосок с подхватом	1	2
3	Коса колосок на изнанку	1	2
4	Коса колосок на изнанку с подхватом	1	2
5	Коса из трёх прядей	1	2
6	Коса из трёх прядей с подхватом	1	2
7	Коса из четырёх прядей	1	2
8	Коса из четырёх прядей с подхватом	1	2
9	Коса из пяти прядей	1	2
10	Коса из пяти прядей с подхватом	1	2
11	Коса из пяти прядей на изнанку	1	2
12	Коса из пяти прядей на изнанку с подхватом	1	2
13	Жгуты	1	2
14	Канатное плетение	1	2
15	Коса ажурная	1	2
16	Плетение Цветок	1	2
17	Начес	1	2
18	Плетение Водопад	1	2
19	Плетение Корзинка	1	2
20	Плетение Лино Руссо	1	2
21	Коса из четырех с лентой	1	2
22	Коса из пяти с лентой	1	2
23	Плетение Паутинка	1	2
24	Плетение Змейка	1	2
25	Плетение Фонтанчик	1	2
26	Подготовка к конкурсу	1	2
27	Конкурс	1	2
28	Коса с бантиками	1	2
29	Коса односторонняя, французская.	1	2
30	Коса односторонняя из пяти прядей	1	2
31	Коса односторонняя из пяти прядей на изнанку		
32	Коса из четырёх прядей с лентой	1	2
33	Коса из пяти прядей с лентой	1	2
34	Коса с оттяжкой на лицо.	1	2
	Итого	34	68
	Итоговое событие :	дефиле «Коса до пояса» (май 2016 года)	

## Методические материалы

Обучение по данной дополнительной образовательной программе проходит в форме занятий, включающих в себя теоретическую и практическую части. В процессе обучения используются такие формы проведения занятий, как рассказ, объяснение, беседа с элементами визуализации, зачетные уроки. На каждом занятии предусматривается включение обучающихся в практическую деятельность продуктивного, творческого характера. Структура занятий включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть предполагает:

- экскурс в историю; понятие о современных прическах,
- объяснение последовательности работы с волосами.

Практическая часть предполагает:

- изучение основных приемов работы,
- выполнение причесок, массаж головы, лечение волос.

Материально – техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимо выполнение следующих материальных условий:

1. Учебно – методическое обеспечение:

- нормативно – правовые документы,
- образовательная программа,
- методические материалы (разработки и рекомендации педагогов и методистов),
- специальная литература (книги, пособия, журналы).

2. Материально – техническое обеспечение:

- просторное, светлое, проветриваемое, отапливаемое, отвечающее санитарно – гигиеническим нормам помещение,

- наглядные пособия.

К основным видам наглядных пособий относятся журналы модных причесок;

- инструменты – расчески,
- средства для укладки и фиксации волос.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего плетения; просмотр видеоматериалов, книг, журналов);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Наглядный метод** – выразительный показ изучаемого плетения.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного плетения. Обучающимся предлагается конкретный вид плетения, который они должны отработать, достигнув положительного результата обучающимся, предлагается самостоятельно выполнить творческую композицию в прическе, с элементами пройденного плетения .

**Используемая литература:  
Список литературы для педагога**

1. Алешина Н.П. Материаловедение. – М., 2007.
2. Брег П. Твоя фигура - М.: Россия, 2007.
3. Вархолов Ф.В. Грим. Учебное пособие - М.: Советская Россия, 2007.
4. Иванов В. И. Прически для девочек - М.: Премьера, 2004.
5. Кидалова Л.А. Иллюстрированная энциклопедия одежды. – Прага, 2008.
6. Козлова Т.В. Художественное проектирование. - М., 2005.
7. Кряжева С.С. Кожа, волосы, ногти (советы по уходу). - М.: НПО 5 Медицинская энциклопедия, 2005.
8. Кулешкова О.Н. Технология и оборудование парикмахерских работ. Учебник для нач. профобразования. М.: ПрофОбрИздат, 2007.
9. Логвинова В.А. Заметки художника – гримера - М.: Искусство, 2008.
10. Мерцалова М.Н. История костюма. - М., 2006.
11. Моисеев Н.Г. Искусство парикмахера: Учебное пособие. - М.: ГНОМ и Д., 2002.
12. Моисеев Н.Г. Искусство стрижки. Ростов - на - Дону: Феникс, 2010.
13. Моисеев Н.Г. Химическая завивка: учебное пособие. - Азов: Мирт, 2008.
14. Орлова Л.В. Азбука моды. - М., 2007.
15. Павлова А.П. Бабушкины советы - М.: Феникс, 2010.
16. Панченко О.А. Стрижка, моделирование, прическа: Учебное пособие. - СПб.: МиМ, 2007.
17. Рыжова Т.Н., Шубина А.В., Юрченко СП. Основы парикмахерского дела. - М., 2006.
18. Сыромятникова И.С. Искусство грима и прически: учебное пособие - 2-е изд перераб и дополн. - М.: Высшая школа, 2004.
19. Журнал «Парикмахерская дома» 34, 2004г
20. Журнал «Мастер Класс», изд. «Ривол – классик», 2002г

**Список литературы для обучающихся**

1. Волчек Н.М. Настольная энциклопедия для девочек - Минск, 2007.
  2. Каминская И.М. История костюма.- М., 2004.
  3. Лин П. Прически и уход за волосами. - М.: Аквариум, 2005.
  4. Нортон Сэлли Макияж, уход за кожей. - М.: Росмэн, 2006.
  5. Павлова А.П. Бабушкины советы. - М.: Феникс, 2000
- Сыромятникова И.С. Модные прически: практич. пособие-М.



**4.2. Рабочая программа дополнительного образования «Хореография»**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Рассмотрено Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г. Руководитель ШМО _____ _____	Согласовано Заседание МС Протокол № ____ от «__» 20__ г. Заместитель директора по УВР _____ _____	Утверждено Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г. Директор _____ _____
--	---	---

**Рабочая программа кружка  
дополнительного образования  
для детей 6,5-12 лет  
«Хореография»  
( 612 часов в год/18 часов в неделю)**

**Образовательная область: дополнительное образование**

**Сроки реализации 2014-2015 учебный год**

Разработала: Рудя Юлия Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

2014 г.

г. Братск

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования учащихся «Хореография» для детей 6,5-12 лет разработана на основе (типовой) программы «Хореография», утвержденной приказом Министерства культуры Российской Федерации от 22.10.2011 № 422, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами образования, образовательной программой и учебным планом МБОУ «СОШ №18» на 2013-2014 учебный год. Направленность: художественно-эстетическая.

Танец – самое любимое массовое искусство. Трудно представить семейное торжество, народное празднество, вечер отдыха без танцев.

Особенно любят танцевать дети. Но любить танец, еще не значит уметь исполнять его. Научиться танцевать очень трудно. Путь к познанию и совершенству танца длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребенку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность, призван хореограф в школе.

Умственное и физическое развитие тесно связаны между собой. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост развитие растущего организма, и в первую очередь мозга. Полноценное умственное и физическое развитие, моральная чистота и активное отношение к жизни и искусству характеризует целостную, гармонически развитую личность, нравственное совершенствование которой во многом зависит от эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания непосредственно связаны с формированием морального облика младшего школьника. Особая роль в эстетическом воспитании отводится искусству. Танец – это искусство, его специфика состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека он передает без помощи речи, средствами движений и мимики.

Программа дополнительного образования «Хореография» направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Научить ребенка воспринимать красоту форм, линий, звуков, движений, красок – это значит сделать его лучше, чище, содержательнее. Творческая деятельность детей в структуре танца позволяет формировать качество личности, которые оптимально развиваются в танце. Это эмоциональное, интеллектуальное, физическое, коммуникативное, морально – нравственное, эстетическое развитие, которое достигается в образовательной танцевальной деятельности.

Новизна, актуальность и эффективность программы в разностороннем воздействии на организм ребенка. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Учебный материал объединяется в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и этюды, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный фон занятий и отдаляет момент усталости.

Данная программа рассчитана на детей с 1 по 6 класс (возраст 6,5-12 лет). 18 часов в неделю для 3 групп, 6 часов в неделю для каждой группы обучающихся.

Цель: формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства, являющегося достоянием общечеловеческой и национальной культуры.

Задачи:

1. Формирование хореографических и актерских навыков.
2. Развитие музыкально-ритмического слуха.
3. Формирование совершенного управления своим телом, психо-энергетической саморегуляцией.
4. Развитие оздоровительных возможностей организма.
5. развитие ассоциативного мышления и двигательной памяти.

Программа построена на основе эстрадно – сценического танца. Для обучения младших школьников танцевальным движениям в программе отобраны движения народного танца, которые понятны детям по выразительному содержанию и доступных по способам выполнения. Нужно подчеркнуть, что занятия в ансамбле направлены на общее

развитие учащихся, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки, поэтому все разделы программы включают в себя «Азбуку» движений и танцев, а не специфические упражнения хореографического экзерсиса. Основой нашей программы является раздел «Детские танцы», включающий в себя репетиционно - постановочную работу. И в конечном итоге все разделы программы подчинены общей задаче: подготовить детей физически и психологически к публичному показу танцевальных номеров. Кроме этого в нашу программу мы включили раздел «Азбука музыкального движения», он поможет детям овладеть языком выразительных движений (пантомимических и танцевальных), который используется в танце для образного воплощения. Это поможет детям легче осмысливать и воплощать танцевальные образы, если танец имеет сюжет.

В раздел "Музыка в движении" включаются ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма.

Раздел «азбука музыкального движения» подразумевает постановку элементарных танцевальных комбинаций под музыку.

«Музыкальные игры, задания, этюды на воображение». В этом разделе с детьми проводится работа над эмоциональным состоянием, что в дальнейшем развивает артистичность у детей, четкость мимики и жестов.

Учебный год заканчивается открытым занятием для родителей, где дети демонстрируют все, чему научились за это время. Кроме этого участники ансамбля ежегодно принимают участие в фестивале детского творчества «Приглашает Терпсихора» и в школьных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Хореография» включают в себя следующие направления:

К концу первого года обучения дети получают возможность узнать:

Как правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку.

Иметь навык легкого шага с носка на пятку.

Приобрести пластику.

Уметь тактировать руками размеры 2/4, 4/4, 3/4 при двухтактовом вступлении, вовремя начать движение и закончить его с концом музыкального предложения (марш 4/4).

Уметь чувствовать характер марша (спортивного, строевого, походного) и уметь передать его в шаге.

Уметь изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в родном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д.

Распознавать характер музыки, уметь исполнить движения, ходы, элементы русского танца.

Уметь исполнить переменный шаг.

Помимо этого учащиеся получают возможность научиться:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.

2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.

3. Уметь свободно сочинять элементарные образные движения.

Также занятия будут способствовать развитию координации движений школьников, воображения, отработке механизмов межличностной коммуникации, воспитанию внимательного отношения друг к другу, умению искренне радоваться достижениям своих товарищей.

Методы диагностики личностного развития кружковцев: наблюдение, беседа, сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов; итоговый анализ полученных умений и навыков кружковцев за период обучения.

### Учебно-тематическое планирование

Процесс освоения программы дополнительного образования «Хореография» подразумевает проведение занятий в соответствии с календарным учебным графиком, рассчитанным на 34 недели в течение учебного года. Программа рассчитана на 612 часов в год, 18 часов в неделю. Срок реализации: 1 год.

В рамках освоения дополнительное общеобразовательной программы «Хореография» изучаются следующие темы:

п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Музыка в движении</b>		<b>5</b>	<b>39</b>
	Знакомство с ритмом. Ритмические упражнения под счет, хлопки и собственные песни.	1	3
	Закрепление ритмических упражнений под музыку.	0	4
	Музыкальная игра «Что танцует мой сосед справа»	0	4
	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу плечевого пояса под счет и музыку	1	3
	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу мышц спины под счет и музыку	1	3
	Музыкальная игра «Всем на удивление»	0	4
	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу боковых мышц торса под счет и музыку	1	3
	Музыкальная игра «Мы не хотим спать»	0	4
	Танцевальная сказка «Маленький гномик»	0	4
<b>0</b>	Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу тазобедренного пояса под счет и музыку	1	3
<b>1</b>	Закрепление и отработка всех ритмических рисунков применимо к танцевальным комбинациям.	0	4
<b>Рисунок танца</b>		<b>-</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	Рисунок танца «Круг».	0	2
<b>3</b>	Рисунок танца «Парами»	0	2
<b>4</b>	Рисунок танца «Линеечка»	0	2
<b>5</b>	Свободное перемещение. «Горошины»	0	2
<b>6</b>	Рисунок танца «Друг за другом».	0	2
<b>7</b>	Повторение и закрепление	0	2
Этюды на воображение		1	9
	Что такое этюдная работа. Примеры этюдной работы.	1	5

8	Этюды (дети самостоятельно под заданную музыку из уже разученных движений ставят композицию)		
9	Маленький танец (логоритмическая зарисовка по выбору преподавателя)	0	4
Постановочная работа		-	20
0	Постановка 1-ой комбинации танца «Светит Солнышко» по блокам.	0	8
1	Постановка 2-ой комбинации танца «Светит Солнышко» по блокам	0	8
2	Соединение 1-ой и 2-ой комбинаций	0	2
3	Отработка и закрепление	0	2
<b>Азбука музыкального движения</b>		2	30
4	Виды ходьбы. (Бодрая, спокойная, на носках, на пятках, топающим шагом, гуськом).	0	4
5	Бег. (Легкий, ритмичный, взхлест, нога вперед)	0	4
6	Прыжки. (На месте, с продвижением)	0	4
7	Постановка корпуса. «Робот», «Змейка».	0	4
8	Позиции ног. I – ая, II – ая. «Веселые буквы».	1	3
9	Подготовка к изучению позиций рук. (зарисовка «Весенний цветок»).	1	3
0	Танцевальные положения рук (на поясе, за спиной, за юбочку, в кулачках)	0	4
1	Танцевальные движения (пяточка, пяточка-носочек, притопывания одной ногой, двумя ногами).	0	4
<b>Постановочная работа</b>		0	20
2	Постановка 1-ой комбинации танца «Подружки» по блокам.	0	8
3	Постановка 2-ой комбинации танца «Подружки» по блокам	0	8
4	Соединение 1-ой и 2-ой комбинаций	0	2
5	Отработка и закрепление	0	2
<b>Этюды на воображение. Ритмопластика</b>		2	16
6	Этюды (дети самостоятельно под заданную музыку из уже разученных движений ставят танец)	0	2
7	Групповая работа (по парам, в четверках)	0	6
8	Ритмопластика	1	3

<b>9</b>	Пространственная ориентация	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>0</b>	Тренинги на развитие эмоциональной сферы.	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>1</b>	Этюдная работа	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Игровой стретчинг</b>		<b>0</b>	<b>26</b>
<b>2</b>	Упражнения на укрепление мышц спины. «Лодочка», «Колечко», «Лягушка».	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. «Собачка», «Ванька-Встанька», «Ежик», «Улитка».	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	Упражнения на укрепление позвоночника. «Флюгер», «Гростинка».	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер. «Паровозик», «Гуси», «Лягушонок», «Таракан».	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>6</b>	Упражнения на укрепление мышц стоп. «Зоопарк».	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Замочек», «Пловцы», «Дощечка».	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	Упражнения для тренировки равновесия «Аист», «Цапля».	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>9</b>	Танцевальная зарисовка «Веселый лягушонок»	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Постановочная работа</b>		<b>0</b>	<b>22</b>
<b>0</b>	Постановка 1-ой комбинации танца «Мир на планете» по блокам.	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>1</b>	Постановка 2-ой комбинации танца «Мир на планете» по блокам	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	Соединение 1-ой и 2-ой комбинаций	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	Отработка и закрепление	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	Повторение и закрепление изученного за год материала	<b>0</b>	<b>2</b>
	Итоговое событие: хореографическое оформление праздника «За честь школы»		

#### **Методические материалы:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Приемы организации учебных занятий:

Навыки, направления работы	Примерные методические приемы организации учебного занятия
Знакомство с ритмом. Ритмические упражнения под счет, хлопки и собственные песни.	Форма игры или сказки
Закрепление ритмических упражнений под музыку.	Практический метод
Музыкальная игра «Что танцует мой сосед справа»	Игру рекомендуется проводить сначала под собственное пение затем под музыку.
Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу плечевого пояса под счет и музыку	Форма игры
Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу мышц спины под счет и музыку	Форма сказки
Музыкальная игра «Всем на удивление»	Игру рекомендуется проводить сначала под собственное пение затем под музыку
Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу боковых мышц торса под счет и музыку	Форма игры
Музыкальная игра «Мы не хотим спать»	Игру рекомендуется проводить сначала под собственное пение затем под музыку
Танцевальная сказка «Маленький гномик»	Форма сказки
Разучивание новых ритмических рисунков с упором на работу тазобедренного пояса под счет и музыку	Форма игры
Разминка. Разучивание 1-ой и 2-ой	Форма игры

танцевальной комбинации под счет и музыку	
Соединительные элементы	Форма игры
Разминка. Разучивание 3-ей танцевальной комбинации под счет и музыку	Форма игры
Работа со сказкой	Форма сказки
Этюды (дети самостоятельно под заданную музыку из уже разученных движений ставят танец)	Самостоятельная работа
Групповая работа (по парам, в четверках)	Творческая работа
Ритмопластика	Творческая работа.
Пространственная ориентация	Работа под счет и музыку. Рисуночные работы.
Тренинги на развитие эмоциональной сферы.	Форма тренинга
Этюдная работа	Самостоятельная работа

#### Методическая литература:

1. Аверина И. Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы», М. «Айрис – пресс» 2005 г.
2. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях» Киев 1985 г.
3. Ветлугина Н. А. «Эстетическое воспитание в детском саду» М. «Просвещение» 1985 г.
4. Волшебный мир танца // В. Пасютинская. – М., 1985.
5. Захаров Р. «Сочинение танца» М. «Искусство» 1983 г.
6. Климов А. «Основы русского народного танца» М. 1994 г.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» Ярославль «Академия Холдинг» 2000 г.
8. Методическое пособие по ритмике // Е. Коронова. – М., 1972
9. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце // Е. Горшкова. – М.: Гном и Д, 2002.
10. Путь к музицированию // Л. Баренбойм. – М., 1973.
11. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение // С. Руднева, А. Фиш. – М., 1972.
12. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика» М. «Линка – пресс» 2006 г.
13. Сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) с хореографическим направлением» // под редакцией О.А. Петрашевича. – Мн.: Национальный институт образования, 2005.
14. Танцевать могут все // Р. Черемховская. – Мн., 1973.
15. Ткаченко Т. «Народный танец» М. «Искусство» 1975 г.
16. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе», С-П. «Детство – пресс» 2001г.
17. Электронный журнал «Dance»



**4.3. Рабочая программа дополнительного образования «Школьный оркестр»**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Рассмотрено Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г. Руководитель ШМО _____ _____	Согласовано Заседание МС Протокол № ____ от «__» 20__ г. Заместитель директора по УВР _____ _____	Утверждено Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г. Директор _____ _____
--	---	---

**Рабочая программа кружка  
дополнительного образования  
для детей 6,5-12 лет  
«Школьный оркестр»  
( 306 часов в год/9 часов в неделю)**

**Образовательная область: дополнительное образование  
Сроки реализации 2014-2015 учебный год**

Разработал: Матаев Олег Васильевич,  
педагог дополнительного образования

2014 г.  
г. Братск

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования учащихся «Школьный оркестр» для детей 6,5-12 лет разработана на основе типовой программы «Школьный оркестр», утвержденной приказом Министерством культуры РФ от 08.05.12 №477 и опубликованной М.: Просвещение, 15.12.2011, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами образования, образовательной программой и учебным планом МБОУ «СОШ №18» на 2014-2015 учебный год. Направленность: художественно-эстетическая.

В сложившейся современной системе комплексного обучения в общеобразовательных школах, где каждая образовательная область представлена образовательным комплексом, повышается роль предметов, формирующих и развивающих личность ребенка, прежде всего за счет развития мотивации к обучению и к самостоятельной деятельности в данной области. В связи с этим роль школьного оркестра в формировании и развитии личности ребенка достаточно важна и высока.

Начиная обучение в школьном оркестре, ребенок хочет научиться играть пьесы, песни, которые ему нравятся, в том числе почерпнутые из самых различных источников.

Во время работы над любимыми произведениями легче всего формировать творческую личность, развивать музыкальный слух.

Отличительные особенности: занятия строятся с учетом возрастных особенностей детей, их музыкальных данных, возможностей развития, приобретение знаний. Практический материал преподносится в виде игровых упражнений, с которыми можно работать как в изложенном порядке, так и в каком-либо другом. Преподаватель может применять различные упражнения для коррекции уже имеющихся у учащегося навыков.

Основу программы составляют следующие формы работы:

1. Подбор по слуху;
2. Транспонирование;
3. Игра в оркестре с преподавателем;
4. Анализ музыкальных произведений;
5. Пение.

Данная программа рассчитана для детей с 1 по 6 класс (возраст 6,5 -12 лет). 9 часов в неделю для 1 группы. Время проведения занятий: 3 раза в неделю по 3 часа с динамическими паузами.

Цель программы: создание условий для формирования творческой потребности в музицировании как формы самовыражения и получения эстетического удовлетворения, как одной из форм социальной адаптации.

Для этого необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Вследствие чего в целях реализации программы планируется проведение индивидуальных и групповых занятий.

Задачи:

- способствовать формированию слушательской культуры школьников на основе приобщения к лучшим образцам Российского и мирового музыкального искусства;

сформировать систему знаний, нацеленных на осмысленное восприятие музыкальных произведений (средства музыкальной выразительности, жанры, формы, понятие «художественный образ в музыке»); изучить минимальный арсенал вопросов по элементарной теории музыки, необходимый для дальнейшего профессионального обучения.

Программа состоит из взаимодополняющих друг друга теоретической и практической частей.

Теоретическая часть программы предлагает объяснение ученику необходимости поэтапного развития навыков подбора по слуху, анализ общего строения музыкальных произведений, подбор произведения для каждого этапа развития школьного оркестра.

Практические занятия состоят из специальных упражнений для развития внутреннего слуха и интонирования на начальном этапе обучения; исполнение мелодий по принципу «от простого к сложному».

Ожидаемые результаты: ребенок учиться применять на практике, в своих целях комплекс полученных за время обучения знаний и навыков. Развивается желание узнать что-то новое для лучшего исполнения самостоятельно подобранной песни, пьесы. Умение реализовывать свои эстетические потребности способствуют повышению самооценки, а так же авторитета среди сверстников.

Форма подведения итогов: отчетный концерт.

В ходе освоения программы дополнительного образования «Школьный оркестр» для учащихся будут созданы условия для достижения следующих результатов:

- развития учебно-познавательных навыков: навыки целеполагания, планирования, анализа, рефлексии и самооценки своей деятельности; умение самостоятельно разрабатывать алгоритм познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера, овладение креативными навыками (добывание знаний непосредственно из окружающей действительности, владение приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях);

- информационных – владение навыками работы с различными источниками информации, навыками работы с компьютером;

- личностного самосовершенствования – готовность к постоянному самосовершенствованию, потребность в актуализации и реализации своего личностного потенциала, способность самостоятельно приобретать новые знания и умения, способность к саморазвитию;

- социально-коммуникативные – обретение многообразной палитры психологических позиций, средств, которые помогут самовыражению в социуме, готовность и умение строить контакт в различных психологических ситуациях, возможность справляться с различными деловыми и жизненными ситуациями и работать в оркестре;

- ценностно-смысловых – умения ставить цели, определять пути их достижения, принимать решения; выбор индивидуальной образовательной траектории, самоопределение учащегося в ситуациях учебной и иной, в том числе профессиональной деятельности.

В результате освоения программы развиваются следующие качества личности:

- ответственное отношение к делу;
- самостоятельность, уверенность в своих силах, аккуратность;
- бережное отношение к инструментам, нотам, оборудованию;
- взаимопомощь и взаимоуважение;
- гражданские и патриотические чувства;

За время обучения воспитанники приобретают знания, умения и навыки самостоятельного разучивания музыкальных пьес, грамотного и выразительного исполнения музыкальных произведений, а также навыки чтения нот с листа, игры в различных ансамблях, оркестрах.

### Учебно-тематическое планирование

Процесс реализации данной программы ведется в соответствии с календарным учебным графиком, рассчитанным на 34 недели в течение учебного года.

Данная программа рассчитана для детей с 1 по 6 класс (возраст 6,5 -12 лет), 9 часов в неделю. Время проведения групповых занятий: 3 раза в неделю по 3 часа с динамическими паузами.

Программа рассчитана на 306 часов в год, 9 часов в неделю. Срок реализации: 1 год.

В рамках освоения программы дополнительного образования «Школьный оркестр» изучаются следующие темы:

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Индивидуальные учебные занятия</b>	<b>22</b>	<b>68</b>
1	Постановка корпуса	1	2
2	Постановка рук и пальцев	1	2
3	Постановка исполнительского дыхания без инструмента	1	2
4	Постановка исполнительского дыхания во время игры	1	2
5	Постановка мундштука	1	2
6	Постановка мундштука с тростью	1	2
7	Уход за тростью и мундштуком	1	2
8	Извлечение звуков 1-й октавы	1	2
9	Отработка чистого звучания инструмента на звуках 1-й октавы	1	2
10	Работа над этюдами и упражнениями	1	2
11	Разбор и чистка с листа простейших пьес	1	2
12	Освоение штриха <i>detache</i>	1	2
13	Отработка штриха <i>detache</i>	1	2
14	Работа над интонацией звука	0	3
15	Работа над качеством звучания инструмента	0	3
16	Работа над ритмом звучания инструмента	0	3
17	Повторение и закрепление ранее изученных тем	0	3
18	Работа с аккомпанементом фортепиано над небольшими пьесами	0	3
19	Работа с аккомпанементом фортепиано над этюдами	0	3
20	Работа над развитием навыков ансамблевой игры	1	2
21	Работа над правильным распределением звучности инструмента	1	2
22	Работа над чистотой интонирования	1	2
23	Прослушивание в записи произведений профессиональных исполнителей	3	0
24	Закрепление изученных тем	0	3
25	Разбор простейших оркестровых партий	1	2
26	Отработка интонации, взятия дыхания в партиях	0	3
27	Отработка ритмического рисунка и штриха <i>detache</i> , в партиях	0	3
28	Динамические оттенки	1	2
29	Динамические оттенки в этюдах	1	2
30	Закрепление пройденного материала	0	3

<b>П</b>	<b>Групповые занятия</b>	<b>61</b>	<b>83</b>
1	Исторические сведения о развитии духовой музыки	1	0
2	Посадка ребят в оркестре	1	1
3	Элементы дирижерской техники	1	2
4	Разбор дирижерских жестов, связанных с началом и окончанием игры.	1	2
5	Разбор дирижерских жестов, связанных с изменением динамики	1	2
6	Разбор дирижерских жестов, связанных с изменением темпа произведения	1	2
7	Настройка оркестра	1	2
8	Коллективные упражнения для сыгрывания ансамбля	1	2
9	Работа над строем и качеством звучания оркестра	3	3
10	Работа над строем и качеством оркестра с различными нюансами	3	3
11	Работа над строем и качеством оркестра с различными штрихами	3	3
12	Читка с листа простых оркестровых упражнений	1	2
13	Читка с листа простейших оркестровых пьес	1	2
14	Работа над оркестровыми упражнениями группой деревянных духовых инструментов	1	2
15	Работа над оркестровыми упражнениями группой деревянных инструментов	1	2
16	Работа над оркестровыми упражнениями группой медных духовых инструментов	1	2
17	Работа над оркестровыми упражнениями с группой характерных инструментов	1	2
18	Работа над оркестровыми упражнениями с группой ударных инструментов	3	3
19	Работа над пьесами с группой деревянных духовых инструментов	3	3
20	Работа над пьесами с группой медных духовых инструментов	3	3
21	Работа над пьесами с группой характерных инструментов	3	3
22	Работа над пьесами с группой ударных инструментов	3	3
23	Разучивание оркестровых партий по объединенным группам с группой деревянных и медных инструментов	3	3
24	Разучивание оркестровых партий по объединенным группам (характерные инструменты с группой ударных инструментов)	3	3
25	Разучивание оркестровых партий по объединенным группам: группа деревянных инструментов с группой ударных инструментов	3	3
26	Работа над оркестровыми трудностями	3	3
27	Разучивание ансамблевых партий по голосам	1	2
28	Разучивание ансамблевых партий (дуэты)	1	2
29	Разучивание ансамблевых партий (трио)	1	2
30	Разучивание ансамблевых партий (квартеты)	1	2
31	Разучивание ансамблевых партий (квинтеты)	1	2
32	Разучивание ансамблевых партий (секстеты)	1	2

33	Разучивание ансамблевых партий (октет)	1	2
34	Разучивание ансамблевых партий для смешанного состава инструментов	1	2
35	Разучивание лёгких пьес – народных песен	1	2
36	Разучивание лёгких пьес – массовых песен	1	2
37	Разучивание лёгких пьес – маршей	1	2
<b>III</b>	<b>Музыкальная грамота</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1	Звуковысотное и интонационное освоение изучаемого материала:	1	2
2	Метроритмичное освоение изучаемого материала и сольмизация:	1	2
3	Теоретические сведения: тон, полутон, лад (мажор, минор)	1	2
4	Слуховой анализ, построение голосом и определений на слух интервалов	1	2
<b>IV</b>	<b>Репетиция (практика)</b>	<b>0</b>	<b>60</b>

### Методические материалы:

Каждый год в оркестр приходит новое пополнение. Многие из молодых музыкантов впервые садятся за оркестровый пульт, поэтому на первом, вводном занятии дирижер рассказывает участникам о видах оркестров, о возможностях и особенностях детского духового оркестра и его роли в культурной жизни. Новым членам коллектива сообщают о правильной посадке и размещении оркестра, о солистах, первых и вторых голосах, значении и роли групп инструментов – деревянной, медной, ударной. Отдельно можно остановиться на роли дирижера в оркестре. Особенно следует подчеркнуть важность и необходимость оркестровой дисциплины. В заключение нужно посвятить юных музыкантов в общий план работы оркестра и рассказывать о репертуаре, который предстоит освоить.

Все последующие занятия рекомендуется строить по такому принципу: настройка, проигрывание гамм и упражнений, работа над художественным репертуаром. Для облегчения нагрузки на неокрепший детский организм занятия по сольфеджио и музыкальной литературе, как и почти всю учебно-воспитательную работу, рекомендуется чередовать и игрой на инструментах.

В середине репетиции необходима динамическая пауза с целью проветривания и отдыха участников оркестра.

Подготовка оркестра к репетиции

Занятиям оркестра предшествует разыгрывание, во время которого музыканты подготавливают свой губной аппарат к предстоящей репетиции. Такие подготовительные упражнения включают исполнение выдержанных звуков на одно глубокое дыхание в пределах арпеджио или гаммы; отдельные звуки, подобранные по определенной системе. Упражнения следует исполнять неторопливо, в различных нюансах, постепенно вовлекая в игру все более трудные регистры диапазона инструмента. После этого дежурный по оркестру расставляет стулья и пульта, проветривает помещение, библиотекарь раскладывает ноты.

Начинается репетиция. Руководитель проверяет присутствие музыкантов и настраивает оркестр.

Настройка оркестра. Настройку лучше всего производить по камертону (си-бемоль первой октавы). Если настройка по камертону из-за плохого качества инструментов и слабой квалификации музыкантов не дает нужного результата, можно настраивать оркестр по самому низкому ( в смысле строя) инструменту. Это может быть практически любой инструмент оркестра. Чаще всего настраиваются по концертмейстеру оркестра

(солист-корнетист) Проверять строй можно не только по звуку си-бемоль первой октавы. Мундштучные инструменты рекомендуется проверять также по звукам соль первой и второй октав, си первой, фа-диез второй октавы; у басов помимо звука си-бемоль используются еще фа большой и малой октавы. Погрешности строя иногда помогает выявить включение вентиляей.

С первых же занятий необходимо приучать ребят с большой ответственностью относиться к строю своего инструмента и овладевать навыками самостоятельной настройки. Одним из возможных способов может быть следующий: солисты каждой из групп, настроив свои инструменты по инструменту концертмейстера или по камертону, производят настройку внутри группы.

Можно настраивать оркестр не по одному звуку, а по аккордам способом наслаения: одни инструменты исполняют тонику трезвучия, другие последовательно вступают со звуками терции и квинты. Во время звучания аккорда дирижер выравнивает строй. Существуют и другие способы настройки оркестра.

Проверку строя оркестра нужно производить и во время репетиций, после проигрывания гамм и арпеджио, а также в ходе работы над пьесами, проверяя чистоту звучания унисонов, октав, затем квинт, терций и септим.

Не следует спешить с настройкой инструмента, внесенного в помещение с холода. Предварительно инструмент нужно согреть в комнате и дыханием исполнителя.

С первых занятий нужно привить нетерпимое отношение к фальшивой, нестройной игре. Дирижер должен помочь каждому музыканту узнать «характер» своего инструмента, его индивидуальные особенности. Ведь часто бывает, что у хорошего в целом инструмента могут фальшиво звучать отдельные звуки. При должном слуховом контроле и прилежном отношении к своим обязанностям музыканту не составляет большого труда напряжением губ исправить интонационные погрешности инструмента. К плохому строю может привести также небрежное хранение инструмента или неисправность вентиляей и клапанов.

Гаммы, арпеджио и упражнения. Игра гамм, арпеджио и упражнений всем оркестром помогает достижению слаженного звучания, улучшает строй и тембровые качества оркестра, способствует усвоению одновременной атаки звука, выравнивает динамику.

Работа над художественным репертуаром

При проведении оркестровых репетиций дирижеру следует руководствоваться следующими правилами:

Неуклонно требовать от участников оркестра соблюдения оркестровой дисциплины: правильно сидеть, не разговаривать, начинать и прекращать игру по знаку дирижера, сохранять молчание и не играть во время пауз, слушать указания дирижера, если даже они адресованы другому.

Вести репетицию ровно, спокойно, без раздражения, но и без заискивания и панибратства. Ни в коем случае нельзя оскорблять достоинство молодого музыканта.

Настойчиво добиваться намеченной цели, диктовать свою волю, но вместе с тем не требовать невозможного, учитывать специфику возраста и степень профессиональной подготовленности.

Требовать точного выполнения всех указаний в нотах. Еще А.Рубинштейн говорил, что при разучивании произведения должны быть слышны «верные ноты и все ноты».

Неустанно заботиться о чистоте строя.

Серьезное внимание на каждой репетиции уделять ансамблю: четкости, однообразию атаки звука, регулированию его силы и продолжительности, одновременному прекращению звучания, выравниванию силы звука в аккордах и унисонах, фразировке, правильному дыханию. Проводить в жизнь принцип «слушай себя и других».

Не работать долго с одним исполнителем или даже с группой- это расхолаживает других и рассеивает внимание.

Прерывать оркестр только в самых необходимых случаях, обязательно объясняя при этом причину остановки. Частые остановки нарушают творческую атмосферу репетиции, утомляют ребят и рассеивают внимание.

Добиваться правильного исполнения техники трудного места лучше всего в медленном темпе, исподволь, постепенно наращивая темп.

Уделять должное внимание аппликатуре технически сложных отрывков.

Ударные инструменты желательно включать в игру в конце разучивания произведения, если нужно- после предварительной работы с ними, иначе это может помешать выявлению некоторых недостатков звучания оркестра.

Концертные произведения крупной формы. Пьесы концертного плана- это почти всегда произведения композиторов-классиков или современных авторов. Более чем другие сочинения, они приобщают учащихся к большому искусству. Концертные пьесы очень много дают и для развития исполнительской культуры.

Трудности разучивания концертной пьесы часто заставляют дирижера назначать отдельные групповые репетиции, работать с солистами, с первыми и вторыми голосами. Постепенно пьеса «созревает».

Работа над небольшими пьесами имеет большое воспитательное значение, поскольку их тематика, как правило, патриотическая, содержание конкретно и доходчиво, мелодия интонационно близка и понятна детям, ритм четкий и простой.

Аkkомпанемент. Духовой оркестр может сопровождать исполнителя-инструменталиста.

Чтение с листа. Прежде чем приступить к чтению с листа, коллектив уже должен обладать определенной суммой навыков исполнительства. Эта форма работы с оркестром, помимо развития собственно техники чтения с листа, расширяет музыкальный кругозор учащихся, предельно концентрирует внимание, сплачивает коллектив и развивает артистизм исполнения.

Для чтения с листа следует брать не очень трудные пьесы с таким расчетом, чтобы исполнены они были максимально точно, в нужном темпе, желательно с оттенками и правильной фразировкой.

Выступление оркестра

Сложный подготовительный процесс работы над музыкальными произведениями завершается кульминационным моментом – публичным выступлением оркестра в концерте или участием в любом общественном мероприятии. Такое событие – всегда праздник для оркестра и вместе с тем экзамен на творческую зрелость.

Руководитель оркестра подготавливает оркестр к выступлению с чисто художественной точки зрения. До выступления участникам следует дать хорошо отдохнуть, памятуя о том, что такого рода деятельность требует большего расхода физических сил и нервной энергии. Перед концертом в помещении необходимо провести репетицию (это не относится к выступлению на открытом воздухе). Любой публичный показ нужно вести четко, без суеты и нервозности.

Очень внимательно следует отнестись к внешнему виду оркестра: одежда – праздничная, опрятная, ребята подтянуты, посадка или построение правильные; особое внимание уделить дисциплине во время исполнения.



### Методическая литература:

1. Рунов В. Как организовать самодеятельный духовой оркестр. М., 1977
2. Свечков Д. Духовой оркестр. М., 1977
3. Анисимов Б. Практическое пособие по инструментовке для духового оркестра. Л., 1979
4. Вилковир Е. Практический курс инструментовки для духового оркестра. М., 1963.
5. Вилковир Е. Техника переложения для духового оркестра. М., 1964.
6. Горчаков С. Практическое руководство по инструментовке для духовых оркестров. М., 1962.
7. Готлиб М., Зудин Н. Пособие на инструментовке для руководителей самодеятельных духовых оркестров. М., 1961
8. Инструментовка для духового оркестра (Общая ред. Б. Кожевникова М., 1978.
9. Карцев А., Оленев Ю., Павчинский С. Руководство по графическому оформлению нотного текста. М., 1973
10. Гатлиб М., Кабак Я., Макаров Е. Практический курс чтения партитур для духового оркестра. М., 1960.
11. Лысань Г. Чтение партитур и инструментовка для духового оркестра. М., 1961.
12. КанЭ. Элементы дирижирования. Л., 1980
13. Маталаев Л. Основы дирижерской техники. М., 1986
14. Ольхов К. Теоретические основы дирижерской техники. Л., 1987.

**4.4. Рабочая программа дополнительного образования «ФизкультУРА»  
 ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»  
 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

Рассмотрено Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г. Руководитель ШМО _____ _____	Согласовано Заседание МС Протокол № ____ от «__» 20__ г. Заместитель директора по УВР _____ _____	Утверждено Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г. Директор _____ _____
--	---	---

**Рабочая программа спортивной секции  
 для детей 6,5-12 лет  
 «ФизкультУРА!»»  
 ( 306 часов в год/9 часов в неделю)**

**Образовательная область: дополнительное образование  
 Сроки реализации 2015-2016 учебный год**

Разработала: Меркушева Ирина Александровна,  
 педагог дополнительного образования

2015 г.  
 г. Братск

## Пояснительная записка

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

### **Цель программы:**

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих **задач:**

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в целях формирования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном

направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;
- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;
- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести

дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

**- характеризовать:**

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**- определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым

необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

### **Спортивные игры**

В рамках программы начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче

контрольных нормативов.

### Учебно-тематическое планирование

№	Количество часов		Тема	Основные виды деятельности	Примечания Дата
	Теория	Практика			
<b>Лёгкая атлетика</b>					
Сентябрь	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с историей лёгкой атлетики.	Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики (рассказ учителя, рассматривание иллюстраций, альбомов, знакомство с выдающимися спортсменами данного вида спорта)	
	1	3	Игры с элементами легкой атлетики.	Бег в равномерном темпе по стадиону, ОРУ, специальные беговые упражнения. П/и «К своим флажкам»	
	1	2	Бег на 30м, стартовый разгон.	Бег в равномерном темпе в сочетании с ходьбой, ОРУ, специальные беговые упражнения, знакомство с техникой бега на короткие дистанции.	
	1	2	Бег на 60м, стартовый разгон. Финиширование.	Бег в равномерном темпе в сочетании с ходьбой, ОРУ, специальные беговые упражнения. Техника финиширования.	
	1	2	Бег на 100м, стартовый разгон. Финиширование.	Бег в равномерном темпе, ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	
	1	2	Прыжок в длину с места.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, разновидности прыжков через скакалку, Техника прыжка в длину с места.	
	1	2	Тестирование прыжка в длину с места.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, прыжок в длину с места на	



				результат.	
	1	2	Прыжок в длину с разбега.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, Техника прыжка в длину с разбега.	
	1	2	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, прыжок в длину с разбега на результат.	
<b>ОФП</b>					
Октябрь	2	2	Подтягивание, вис на перекладине.	Бег, разминка в ходьбе, прыжки через короткую скакалку, вис и подтягивание на перекладине, п/и «Ручеёк»	
	1	2	Подтягивание, вис на перекладине.	Бег, разминка в ходьбе, прыжки через короткую скакалку, вис и подтягивание на перекладине, п/и «Ручеёк»	
	1	2	Подтягивание, вис на перекладине.	Бег в равномерном темпе, разминка с малыми мячами, подтягивание, вис, п/и «Кто дальше»	
	1	3	Подтягивание, вис на перекладине.	Тестирование подтягивания и вися на перекладине.	
	2	3	Наклон туловища из положения лёжа.	Бег в равномерном темпе, разминка с малыми мячами, техника выполнения наклона туловища из положения лёжа (разновидности), п/и «Попрыгунчики»	
	1	2	Наклон туловища из положения лёжа.	Тестирование наклона туловища из положения лёжа за 30 секунд.	
	2	3	Прыжки через короткую скакалку	Беговая разминка, ОРУ со скакалкой, обучение технике прыжка через короткую скакалку на месте и в движении.	
	1	3	Прыжки через короткую скакалку	Беговая разминка, ОРУ со скакалкой, обучение технике прыжка через короткую скакалку на	

				месте и в движении.	
	2	2	Прыжки через короткую скакалку, упражнение на гибкость.	Беговая разминка, ОРУ со скакалкой, упражнение на гибкость.	
<b>Подвижные игры.</b>					
Ноябрь	1	1	П/и «Ловишки», «Охотники и зайцы»	Беговая разминка, ОРУ на гимнастической скамейке, обучение играм (содержание и правила)	
	1	1	П/и Ловишки – хвастунишки», «Вышибалы»	Беговая разминка, ОРУ на гимнастической скамейке, обучение играм (содержание и правила)	
	1	1	П/и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ без предметов, обучение игре и правилам п/и «Защита крепости»	
	1	4	П/и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ с мячами, п/и «Защита крепости»	
	1	1	П/и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, обучение правилам п/и «Перестрелка»	
	1	2	П/и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, п/и «Перестрелка»	
	1	1	П/и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, п/и «Перестрелка»	
	1	1	П/и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, п/и «Перестрелка»	
<b>Лыжная подготовка.</b>					
Декабрь	2	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Знакомство с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовки, инвентарём, историей лыжного спорта.	
	1	2	Катание на лыжах	Игра «Кто быстрее»	
	1	3	Ступающий шаг без палок	Игра «Пустое место»	
	1	2	Ступающий шаг с палками	Игра «Пустое место»	
	1	2	Скользящий шаг без палок	Игра «Скользи дальше»	
	1	3	Скользящий шаг с палками	Игра «Скользи дальше»	
	1	4	Скользящий шаг с палками	Игра «Скользи дальше»	
	2	4	Подъемы и спуски под уклон	Игра «Пройди в ворота»	

	2	2	Подъемы и спуски под уклон	Игра «Пройди в ворота»	
	1	1	Передвижение на лыжах до 1км	Игра «Кто быстрее»	
<b>Мини-волейбол.</b>					
Январь	1	4	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры мини-волейбол.	Знакомство с техникой безопасности, правилами, историей возникновения игры мини-волейбол.	
	1	3	Бросок и ловля мяча.	Учебная игра	
	1	4	Бросок и ловля мяча через сетку.	Игра «Борьба за мяч»	
	1	3	Подача мяча через сетку.	Игра «Борьба за мяч»	
	1	5	Учебная игра в пионербол	Игра «Борьба за мяч»	
	1	5	Учебная игра в пионербол	Игра «Овладей мячом»	
<b>Лыжи. Мини- волейбол.</b>					
Февраль	2	6	Обучение основам конькового хода.	Передвижение коньковым ходом без палок.	
	1	5	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом без палок.	
	1	2	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом без палок.	
	1	4	Мини-волейбол	Обучение атакующему удару.	
	1	4	Мини-волейбол	Обучение атакующему удару.	
	1	4	Мини-волейбол	Блокирование атакующего удара соперника.	
	1	3	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом с палками, поворот полуконьковым ходом.	
	1	3	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом с палками, поворот полуконьковым ходом. Спуск с горы.	
<b>Подвижные игры</b>					
Март	2	6	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.	Повторение правил ТБ при проведении п/и. Знакомство с разными видами п/и (подвижные игры с бегом, с мячом, с прыжками, со скакалкой, малоподвижными и др)	

	1	3	П/и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	
	1	2	П/и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	
	1	4	«Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	
	1	4	«Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	
	2	7	Игры – эстафеты.	Беговая разминка, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками, мячом, скакалкой, на самокате, комбинированная эстафета.	
	1	3	Игры – эстафеты.	Беговая разминка, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками, мячом, скакалкой, на самокате, комбинированная эстафета.	
	1	2	Игры – эстафеты.	Беговая разминка, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками, мячом, скакалкой, на самокате, комбинированная эстафета.	
	2	3	Русские народные подвижные игры	Беговая разминка, ОРУ, п/и «Лапта», «Городки»	
<b>Футбол.</b>					
Апрель	2	5	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по обучению спортивной игре футбол.	Знакомство с ТБ, историей футбола, правилами игры, рассматривание альбомов и иллюстраций о футболе.	
	1	3	Ведение мяча по прямой.	Обучение ведению футбольного мяча по прямой линии. Учебная игра.	
	1	2	Ведение мяча «змейкой»	Обучение ведению футбольного мяча «змейкой» Учебная игра.	
	1	4	Футбольный пас	Обучение передаче футбольного мяча в парах, тройках. Учебная игра.	
	1	4	Футбольный пас	Обучение передаче футбольного мяча в парах, тройках. Учебная игра.	
	1	2	Броски мяча по воротам	Игра «Будь метким»	

				Учебная игра.	
	1	2	Броски мяча по воротам	Игра «Будь метким» Учебная игра.	
	1	3	Игра в футбол.	Учебная игра.	
	1	3	Игра в футбол	Учебная игра.	
<b>Лёгкая атлетика.</b>					
Май	2	3	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	Тестирование бега на 30 м, игра «Кто дальше»	
	1	3	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	Тестирование бега на 30 м, игра «Кто дальше»	
	1	3	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	Тестирование бега на 60м, игра «Ручеёк»	
	1	3	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	Тестирование бега на 60м, игра «Ручеёк»	
	1	4	Длительный бег. Прыжок в длину с разбега.	Бег на выносливость 6 минут, прыжок в длину с разбега.	
	1	2	Прыжок в длину с разбега на результат.	Бег на выносливость 6 минут, прыжок в длину с разбега на результат.	
	1	3	Эстафетный бег.	Правила передачи эстафетной палочки, игра «Чья команда быстрее»	
	1	3	Эстафетный бег.	Игра «Чья команда быстрее»	

### Используемая литература

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**4.5. Рабочая программа дополнительного образования «ФизкультУРА»  
 ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА  
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»  
 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

<p align="center">Рассмотрено</p> <p align="center">Протокол № ____</p> <p>от «__» _____ 20__ г.</p> <p>Руководитель ШМО _____</p> <p>_____</p>	<p align="center">Согласовано</p> <p align="center">Заседание МС</p> <p align="center">Протокол № ____</p> <p>от «__» 20__ г.</p> <p align="center">Заместитель директора по УВР _____</p> <p>_____</p>	<p align="center">Утверждено</p> <p align="center">Приказ № ____</p> <p>от «__» _____ 20__ г.</p> <p align="center">Директор _____</p> <p>_____</p>
---	---	---

**Рабочая программа спортивной секции  
 для детей 9-12 лет  
 «ФизкультУРА!»»  
 ( 68 часов в год/2 часов в неделю)**

**Образовательная область: дополнительное образование  
 Сроки реализации 2015-2016 учебный год**

Разработала: Силантьева Юлия Васильевна,  
 педагог дополнительного образования

2015 г.  
 г. Братск

## Пояснительная записка

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

### **Цель программы:**

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих **задач:**

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в целях формирования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном



направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;
- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;
- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести

дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **начальной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся по окончании **средней школы** должны уметь:

**- характеризовать:**

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**- определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Подвижные игры.**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым

необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

### **Спортивные игры**

В рамках программы начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче

**Учебно-тематическое планирование**

№	Количество часов		Тема	Основные виды деятельности	Примечания Дата
	Теория	Практика			
<b>Лёгкая атлетика</b>					
Сентябрь	1	-	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Знакомство с историей лёгкой атлетики.	Инструктаж по ТБ. История лёгкой атлетики (рассказ учителя, рассматривание иллюстраций, альбомов, знакомство с выдающимися спортсменами данного вида спорта)	1.09
	-	1	Игры с элементами легкой атлетики.	Бег в равномерном темпе по стадиону, ОРУ, специальные беговые упражнения. П/и «К своим флажкам»	3.09
	-	1	Бег на 30м, стартовый разгон.	Бег в равномерном темпе в сочетании с ходьбой, ОРУ, специальные беговые упражнения, знакомство с техникой бега на короткие дистанции.	8.09
	-	1	Бег на 60м, стартовый разгон. Финиширование.	Бег в равномерном темпе в сочетании с ходьбой, ОРУ, специальные беговые упражнения. Техника финиширования.	10.09
	-	1	Бег на 100м, стартовый разгон. Финиширование.	Бег в равномерном темпе, ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	15.09
	-	1	Прыжок в длину с места.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, разновидности прыжков через скакалку, Техника прыжка в длину с места.	17.09
	-	1	Тестирование прыжка в длину с места.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, прыжок в длину с места на	22.09

				результат.	
	-	1	Прыжок в длину с разбега.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, Техника прыжка в длину с разбега.	24.09
	-	1	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Равномерный медленный бег до 10мин, ОРУ со скакалкой, прыжок в длину с разбега на результат.	29.09
<b>ОФП</b>					
Октябрь	1	1	Подтягивание, вис на перекладине.	Бег, разминка в ходьбе, прыжки через короткую скакалку, вис и подтягивание на перекладине, п/и «Ручеёк»	1.10
	-	1	Подтягивание, вис на перекладине.	Бег, разминка в ходьбе, прыжки через короткую скакалку, вис и подтягивание на перекладине, п/и «Ручеёк»	6.10
	-	1	Подтягивание, вис на перекладине.	Бег в равномерном темпе, разминка с маленькими мячами, подтягивание, вис, п/и «Кто дальше»	8.10
	-	1	Подтягивание, вис на перекладине.	Тестирование подтягивания и вися на перекладине.	13.10
	-	1	Наклон туловища из положения лёжа.	Бег в равномерном темпе, разминка с маленькими мячами, техника выполнения наклона туловища из положения лёжа (разновидности), п/и «Попрыгунчики»	15.10
	-	1	Наклон туловища из положения лёжа.	Тестирование наклона туловища из положения лёжа за 30 секунд.	20.10
	-	1	Прыжки через короткую скакалку	Беговая разминка, ОРУ со скакалкой, обучение технике прыжка через короткую скакалку на месте и в движении.	22.10
	-	1	Прыжки через короткую скакалку	Беговая разминка, ОРУ со скакалкой, обучение технике прыжка через короткую скакалку на	27.10

				месте и в движении.	
	-	1	Прыжки через короткую скакалку, упражнение на гибкость.	Беговая разминка, ОРУ со скакалкой, упражнение на гибкость.	29.10
<b>Подвижные игры.</b>					
Ноябрь	1	1	П/и «Ловишки», «Охотники и зайцы»	Беговая разминка, ОРУ на гимнастической скамейке, обучение играм (содержание и правила)	3.11
	-	1	П/и Ловишки – хвастунишки», «Вышибалы»	Беговая разминка, ОРУ на гимнастической скамейке, обучение играм (содержание и правила)	5.11
	-	1	П\и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ без предметов, обучение игре и правилам п/и «Защита крепости»	10.11
	-	1	П\и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ с мячами, п/и «Защита крепости»	12.11
	-	1	П\и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, обучение правилам п/и «Перестрелка»	17.11
	-	1	П\и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, п/и «Перестрелка»	19.11
	-	1	П\и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, п/и «Перестрелка»	24.11
	-	1	П\и «Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ с мячами в парах, п/и «Перестрелка»	26.11
<b>Лыжная подготовка.</b>					
Декабрь	1	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Знакомство с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовки, инвентарём, историей лыжного спорта.	1.12
	-	1	Катание на лыжах	Игра «Кто быстрее»	3.12
	-	1	Ступающий шаг без палок	Игра «Пустое место»	8.12
	-	1	Ступающий шаг с палками	Игра «Пустое место»	10.12
	-	1	Скользящий шаг без палок	Игра «Скользи дальше»	15.12
	-	1	Скользящий шаг с палками	Игра «Скользи дальше»	17.12
	-	1	Скользящий шаг с палками	Игра «Скользи дальше»	22.12
	-	1	Подъемы и спуски под	Игра «Пройди в ворота»	24.12

			уклон		
	-	1	Подъемы и спуски под уклон	Игра «Пройди в ворота»	29.12
	-	1	Передвижение на лыжах до 1км	Игра «Кто быстрее»	30.12
<b>Мини-волейбол.</b>					
Январь	1	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры мини-волейбол.	Знакомство с техникой безопасности, правилами, историей возникновения игры мини-волейбол.	12.01
	-	1	Бросок и ловля мяча.	Учебная игра	14.01
	-	1	Бросок и ловля мяча через сетку.	Игра «Борьба за мяч»	19.01
	-	1	Подача мяча через сетку.	Игра «Борьба за мяч»	21.01
	-	1	Учебная игра в пионербол	Игра «Борьба за мяч»	26.01
	-	1	Учебная игра в пионербол	Игра «Овладей мячом»	28.01
<b>Лыжи. Мини- волейбол.</b>					
Февраль	1	1	Обучение основам конькового хода.	Передвижение коньковым ходом без палок.	2.02
	-	1	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом без палок.	4.02
	-	1	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом без палок.	9.02
	-	1	Мини-волейбол	Обучение атакующему удару.	11.02
	-	1	Мини-волейбол	Обучение атакующему удару.	16.02
	-	1	Мини-волейбол	Блокирование атакующего удара соперника.	18.02
	-	1	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом с палками, поворот полуконьковым ходом.	23.02
	-	1	Коньковый ход.	Передвижение коньковым ходом с палками, поворот полуконьковым ходом. Спуск с горы.	25.02
<b>Подвижные игры</b>					
Март	1	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр.	Повторение правил ТБ при проведении п/и. Знакомство с разными видами п/и (подвижные игры с бегом, с мячом, с	1.03



				3.03прыжками, со скакалкой, малоподвижными и др)	
	-	1	П/и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	3.03
	-	1	П/и «Защита крепости»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	8.03
	-	1	«Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	10.03
	-	1	«Перестрелка»	Беговая разминка, ОРУ, повторение правил.	15.03
	-	1	Игры – эстафеты.	Беговая разминка, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками, мячом, скакалкой, на самокате, комбинированная эстафета.	17.03
	-	1	Игры – эстафеты.	Беговая разминка, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками, мячом, скакалкой, на самокате, комбинированная эстафета.	22.03
	-	1	Игры – эстафеты.	Беговая разминка, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками, мячом, скакалкой, на самокате, комбинированная эстафета.	24.03
	-	1	Русские народные подвижные игры	Беговая разминка, ОРУ, п/и «Лапта», «Городки»	29.03
<b>Футбол.</b>					
Апрель	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по обучению спортивной игре футбол.	Знакомство с ТБ, историей футбола, правилами игры, рассматривание альбомов и иллюстраций о футболе.	31.03
	-	1	Ведение мяча по прямой.	Обучение ведению футбольного мяча по прямой линии. Учебная игра.	5.04
	-	1	Ведение мяча «змейкой»	Обучение ведению футбольного мяча «змейкой» Учебная игра.	7.04
	-	1	Футбольный пас	Обучение передаче футбольного мяча в парах, тройках. Учебная игра.	12.04
	-	1	Футбольный пас	Обучение передаче футбольного мяча в	14.04

				парах, тройках. Учебная игра.	
	-	1	Броски мяча по воротам	Игра «Будь метким» Учебная игра.	19.04
	-	1	Броски мяча по воротам	Игра «Будь метким» Учебная игра.	21.04
	-	1	Игра в футбол.	Учебная игра.	26.04
	-	1	Игра в футбол	Учебная игра.	28.04
<b>Лёгкая атлетика.</b>					
Май	1	1	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	Тестирование бега на 30 м, игра «Кто дальше»	3.05
	-	1	Бег на 30м. Метание малого мяча на дальность.	Тестирование бега на 30 м, игра «Кто дальше»	5.05
	-	1	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	Тестирование бега на 60м, игра «Ручеёк»	10.05
	-	1	Бег на 60м. Прыжок в длину с места.	Тестирование бега на 60м, игра «Ручеёк»	12.05
	-	1	Длительный бег. Прыжок в длину с разбега.	Бег на выносливость 6 минут, прыжок в длину с разбега.	17.05
	-	1	Прыжок в длину с разбега на результат.	Бег на выносливость 6 минут, прыжок в длину с разбега на результат.	19.05
	-	1	Эстафетный бег.	Правила передачи эстафетной палочки, игра «Чья команда быстрее»	24.05
	-	1	Эстафетный бег.	Игра «Чья команда быстрее»	26.05

### Используемая литература

8. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
9. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
10. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
11. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
12. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
13. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
14. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

## 5. Методические материалы:

Дополнительное образование детей в школе - совершенно иное явление, нежели традиционная внеклассная и внешкольная деятельность. Долгое время рядом с системой общего образования существовал набор разрозненных воспитательных мероприятий, кружки, секции, факультативы, работа которых, как правило, никак не связывалась друг с другом. Теперь появилась возможность выстроить целостное образовательное пространство. Собственно опора на содержание основного образования и является главной специфической чертой развития дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях любого вида. Интеграция основного и дополнительного образования детей позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, что является одной из наиболее сложных проблем современной педагогики.

Другая важная особенность дополнительного образования детей - его воспитательная доминанта, поскольку именно в сфере свободного выбора видов деятельности можно рассчитывать на «незаметное», а значит, и более эффективное воспитание. В процессе совместной творческой деятельности взрослого и ребенка происходит развитие нравственных качеств личности. Поэтому так важно, обращаясь к конкретным образовательным задачам, развивая определенные навыки, помнить о приоритетности воспитания. Умение ненавязчиво помогать ребенку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей, в решении своих личных проблем, эмоционально и психологически поддерживать его и определяет во многом успешность развития дополнительного образования детей в целом и тем более в условиях общеобразовательного учреждения.

Дополнительное образование детей предполагает расширение воспитательного «поля» школы, т. к. включает личность в многогранную, интеллектуальную и психологически положительно насыщенную жизнь, где есть условия для самовыражения и самоутверждения.

С этим положением тесно связана еще одна отличительная черта системы дополнительного образования детей - компенсаторная (или психотерапевтическая), поскольку именно в этой сфере ребята, обучающиеся в условиях массовой школы, получают возможность индивидуального развития тех способностей, которые не всегда получают поддержку в учебном процессе. Дополнительное образование детей создает «ситуацию успеха» (Выготский), помогает ребенку в изменении своего статуса, поскольку в процессе занятий различными видами деятельности, которые ребенок выбрал самостоятельно и в соответствии с личными интересами и потребностями, он вступает в равноправный диалог с педагогом. Будучи слабо успевающим по основным школьным дисциплинам, в художественной студии или в спортивной секции он может оказаться в числе лидеров. Опыт лучших школ показывает, что педагогам дополнительного образования, как правило, удается снять стереотип однозначного восприятия школьника как «троечника» или «трудного».

Эмоциональная насыщенность - еще одна особенность развития дополнительного образования детей в условиях общеобразовательного учреждения. Ее важность объясняется необходимостью противостоять «засушенности» учебного процесса, где преобладают вербальные способы коммуникации, где логика учебных знаний может привести к подавлению эмоционально-образного восприятия мира, столь значимого в детском возрасте. Развитие чувств необходимо школьникам как средство формирования целостной картины мира. Эмоционально-ценностное отношение к миру может быть сформировано у школьников в процессе обращения к ярким личностям, жизнь и творчество которых помогали бы искать ответы на вопросы, волнующие ребенка. Вместо воспитания на примерах хрестоматийных положительных образцов необходимо обращение к переживаниям и размышлениям конкретного, реально существующего человека, к его поискам, ошибкам, взлетам и падениям: тогда дети поверят в его судьбу,

борьбу, идеалы. Дополнительное образование детей выполняет еще одну важную задачу - расширяет культурное пространство школы.

В этой сфере знакомство ребенка с ценностями культуры происходит с учетом его личных интересов, национальных особенностей, традиций его микросоциума. Так появляется возможность «погружения» в культуру. Для этого существует множество эффективных форм и методов, которые, в частности, взяты из театральной и музейной педагогики.

Главная задача педагога - развить в детях чувство гражданина своей страны, человека, умеющего не только ценить духовные и культурные ценности, накопленные человечеством, но и стремящегося их умножать. Речь должна идти не о навязывании человеку тех или иных образцов культуры, а о создании адекватных условий, в которых знания, ценности, образцы будут «присваиваться» и «переживаться» как собственные достижения и открытия.

Особое значение имеет дополнительное образование детей для решения проблемы социальной адаптации и профессионального самоопределения школьников.

Раскрыв свои потенциальные способности и попробовав их реализовать еще в школьные годы, выпускник будет лучше подготовлен к реальной жизни в обществе, научится добиваться поставленной цели, выбирая цивилизованные, нравственные средства ее достижения.

Для социальной адаптации школьников важно и то, что, включаясь в работу различных творческих объединений по интересам, они оказываются в пространстве разновозрастного общения, приобретающего в современных условиях особую ценность: здесь ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Таковы основные особенности дополнительного образования детей, развивающегося в условиях общеобразовательного учреждения. Совершенно очевидно, что во многом они перекликаются с теми положениями, которые характеризуют деятельность учреждения дополнительного образования детей, однако есть все основания говорить об особенностях развития дополнительного образования детей в школе:

- создание широкого общекультурного и эмоционально-окрашенного фона для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания;

- осуществление «ненавязчивого» воспитания - благодаря включению детей в лично значимые творческие виды деятельности, в процессе которых происходит «незаметное» формирование нравственных, духовных, культурных ориентиров подрастающего поколения;

- ориентация школьников, проявляющих особый интерес к тем или иным видам деятельности (художественной, технической, спортивной и др.), на реализацию своих способностей в учреждении дополнительного образования детей;

- компенсация отсутствия в основном образовании тех или иных учебных курсов (в основном гуманитарной направленности), которые нужны школьникам для определения индивидуального образовательного пути, конкретизации жизненных и профессиональных планов, формирования важных личностных качеств.

Таким образом, дополнительное образование детей в общеобразовательном учреждении является той сферой, которая, обладая самоценностью, в первую очередь ориентирована на создание единого образовательного пространства и формирование у школьников целостного восприятия мира; на гармонизацию требований по реализации образовательного стандарта и создание условий для развития индивидуальных интересов и потребностей личности. Дополнительное образование детей расширяет воспитательные возможности школы и ее культурное пространство, способствует самоопределению школьников в личностной, социокультурной, профессиональной областях, включению их в различные виды творческой деятельности, позитивному отношению к ценностям

образования и культуры, развитию нравственных качеств и эмоциональной сферы школьников.

Успешность развития дополнительного образования детей в условиях общеобразовательного учреждения во многом зависит от уровня его организованности. Можно назвать как минимум четыре условных уровня.

Первый характеризуется случайным набором кружков, секций, клубов и т. д., работа которых мало сочетается друг с другом и полностью зависит от имеющихся кадровых и материальных возможностей. В такой ситуации дополнительное образование детей, как правило, не отражает специфики конкретного образовательного учреждения, а эффективность его для развития школы в целом малозаметна. Вместе с тем, для обучающихся занятия в этих творческих объединениях могут быть достаточно значимыми.

Второй уровень - более сложный и более развитый. Он отличается определенной внутренней консолидированностью, различной направленностью деятельности. Однако в целом работу не удастся построить на единой содержательной основе. Она распадается на отдельные фрагменты из-за отсутствия продуманной программы деятельности и неумения координировать работу педагогов дополнительного образования в едином учебно-воспитательном процессе школы.

Третий уровень - развитие дополнительного образования детей как отдельного подразделения школы, когда разнообразные творческие объединения работают на основе единой образовательной программы, а педагоги могут координировать свою деятельность.

Четвертый уровень предполагает интеграцию основного и дополнительного образования детей, организационное и содержательное единство основных структур школы. На этом уровне их деятельность строится с учетом основных концептуальных идей, обеспечивающих развитие учреждения в целом.

## **6. Методическая литература:**

1. Белибихина Н.А., Королева Л.А. Организация дополнительного образования в школе. Изд. 2009 г.
2. Березина В.А. Дополнительное образование детей в России. Изд. 2007 г.
3. Горский В.А., Журкина А.Я. Требования к программам Дополнительного образования. Изд. 1999 г.
4. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительно образование детей. Изд.2004 г.
5. Золотарева А.В. Интегративно-вариативный подход к управлению учреждением дополнительного образования. Изд. 2006 г.
6. Золоторева А.В. Реализация вариативных моделей сетевого взаимодействия общего, дополнительного и профессионального образования в рамках организации внеурочной деятельности. Изд.2011 г.
7. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. Изд. 2007 г.
8. Информационный и научно-методический сборник научно-педагогическое объединение по воспитательной системе «Творческий мир воспитателя» Изд. 2007 г.
9. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. Изд.2006 г.
10. Крылова Н.Б. (под ред.) Принцип дополнительности. Изд. 2006 г. (№4.)
11. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. Изд. 2003 г.
12. Логинова Л.Г. Качество дополнительного образования детей. Менеджмент. Изд. 2008 г.
13. Мамаева В.В. Как помочь ребенку научиться читать. Изд. 2006 г.
14. Новикова А.М. «Как работать над диссертацией?»
15. Прутченков А.С. Модели ученического самоуправления в системе дополнительного образования. Изд. 2007 г.
16. Третьякова Л.В., Хромова И.В., Кочан М.С.Работа с семьей в учреждениях доп.образования. Изд.2009 г.

**Приложение 1**

**Нормы СанПиНа 2.4.4.3172-14 к продолжительности занятий объединений  
дополнительного образования**

NN п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
1.	Техническая	2-3	2 по 45 мин.;
1.1.	Объединения с использованием компьютерной техники	1-3	2 по 30 мин. для детей в возрасте до 10 лет; 2 по 45 мин. для остальных обучающихся;
2.	Художественная	2-3	2-3 по 45 мин.;
2.1.	Объединения изобразительного и декоративно-прикладного искусства	2-3	2-4 по 45 мин.;
2.2.	Музыкальные и вокальные объединения	2-3	2-3 по 45 мин. (групповые занятия); 30-45 мин. (индивидуальные занятия);
2.3.	Хоровые объединения	2-4	2-3 по 45 мин.
2.4.	Оркестровые объединения	2-3	30-45 мин. (индивидуальные занятия); репетиция до 4-х часов с внутренним перерывом 20-25 мин.;
2.5.	Хореографические объединения	2-4	2 по 30 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся;
3.	Туристско-краеведческая	2-4; 1-2 похода или занятия на местности в месяц	2-4 по 45 мин.; занятия на местности или поход - до 8 часов;
4.	Естественно-научная	1-3	2-3 по 45 мин.; занятия на местности до 8 час;
5.	Физкультурно-спортивная		
5.1.	Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	2-3	1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся;
5.2.	Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2-3	1 до 45 мин. для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин. - для остальных обучающихся;



5.3.	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2-3	2 по 45 мин.;
5.4.	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2-3	2 по 45 мин.
6.	Культурологическая	1-2	1-2 по 45 мин.
6.1.	Тележурналистика	2	2-3 по 45 мин.
7.	Военно-патриотическая	2-4	1-3 по 45 мин.; занятия на местности - до 8 часов
8.	Социально-педагогическая	1-2	1-3 по 45 мин.
8.1.	Предшкольное развитие	2-3	1-4 по 30 мин.
8.2.	Дети с оппозиционно вызывающим расстройством (ОВР)	2-4	1-2 по 45 мин.

