

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Вокальный ансамбль «Весёлая компания»»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик-

**Кузнецова Виктория Вячеславовна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Воспитание детей на вокальных и хоровых традициях является одним из важнейших средств нравственного и эстетического воспитания. Пение хором – это уникальный процесс творческого самовыражения человека в объединении его с другими людьми. В русской национальной культуре хоровое пение всегда являлось отражением русской души, объединяло людей в трудности и в радости. Не случайно появление целого жанра - народной песни, то есть песни сочиненной самим народом. Трудно переоценить степень эмоционального воздействия коллективного пения на человека, а тем более на ребенка.

Именно для того, чтобы ребенок имел возможность приобщиться к культурным ценностям, овладеть умениями и навыками вокального искусства, самореализоваться в творчестве, научиться голосом передавать внутреннее эмоциональное состояние, разработана программа творческого объединения «Вокальный ансамбль «Весёлая компания», направленная на духовное и музыкальное развитие обучающихся.

Данная программа является модифицированной, в основании ее лежат «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ» (М, Просвещение, 1981), известные методики авторов музыкальных систем, таких как: Карл Орф (Австрия), Ж-Далькроз (Швейцария), Золтан Кодай (Венгрия), Пьер Ван Хауве (Голландия); система Емельянова В.В. «Фонопедический метод развития голоса».

Программа имеет **социально- педагогическую направленность** и рассчитана на 3 года обучения для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

В первый год обучения закладываются теоретические основы музыкальной грамотности и формируются первичные вокальные навыки.

Второй — год обучения направлены на достижение общекультурного уровня, на развитие творческих способностей и исполнительского мастерства.

Третий год - углубленный уровень обучения, направлен на освоение различных музыкальных культур и активную творческую самореализацию.

Освоение данной программы способствует развитию голосового аппарата и голосовой функции ребенка как носителя речи, развитию звуковысотного слуха, интонирования, эмоционального восприятия, то есть всего комплекса вокально-хоровой подготовки, без овладения которым невозможно оценить вокальную культуру, проникнуться любовью к вокальной и хоровой музыке.

Актуальность программы определяется тем, что занятия по данной программе дают возможность детям в процессе творчества сформировать свое представление о мире на истинно культурных ценностях и традициях, получить правильное представление о вокальной культуре, этике поведения не только на сцене, но и в жизни.

Также решаются наиболее острые на сегодняшний момент проблемы:

- повышение занятости детей в свободное время,
- организация полноценного досуга (мероприятия культурного характера — концерты, огоньки, викторины),
- развитие качеств личности : смелости, коммуникабельности, упорства в достижении цели,
- поддержка и развитие талантливых ребят,
- адаптация в обществе,
- физическое развитие и оздоровление,
- ранняя профессиональная ориентация.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что каждому ребенку, независимо от его природных способностей предоставляется возможность развить свои певческие навыки.

Содержание программы построено с учетом того, что в группе занимаются дети разной степени одаренности. Использование игровых методов обучения, технологии сотрудничества и индивидуального подхода обеспечивают формирование певческих умений и совершенствование специальных вокальных навыков каждого ребенка.

Новизна общеобразовательной программы заключается в развитии творческого потенциала ребенка через различные виды и формы творческих заданий, через активное включение ребенка в процесс самостоятельной работы над музыкальным материалом, создание соответствующего образа, манеры исполнения песни. При подготовке концертного номера приветствуются и рассматриваются все варианты самостоятельного подхода к исполнению произведения.

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- проблемно-деятельного подхода (способности учиться и обучаться, навыки творческой работы с информацией, способность к импровизации);
- игровая технология - применяется как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Это интеллектуальные, творческие и развивающие группы игр;
- здоровьесберегающая технология (постепенное увеличение объема и усложнение содержания материала, чередование видов деятельности, строгая дозировка нагрузок, использование игровых и других приемов активизации учащихся).

Отличительной особенностью общеобразовательной программы является использование **авторских** методических разработок: распевки на артикуляцию, на поступенный ход в мелодии, на стаккато, на альтерированные ступени, на игру слогов и др., обеспечивающих постепенное усложнение заданий и бережное отношение к детскому голосу. Для вокальных и дыхательных упражнений используются знакомые с детства стихи, что позволяет вызвать высокую заинтересованность детей. В процессе голосовых и дыхательных упражнений у ребенка вырабатывается отношение к голосу, как уникальному инструменту передачи человеческих чувств. Развивается способность более тонко воспринимать чувства окружающих. Выполнение самостоятельных творческих игровых и интерактивных заданий развивает не только вокальные, но и личностные качества воспитанников. Также использованы информационно-компьютерные технологии: для повышения качества уровня исполнения музыкального материала и для большей наглядности.

Цель программы: создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через активную музыкально-творческую деятельность.

В основе данной программы лежат следующие **педагогические принципы** :

- доступности;
- наглядности;
- систематичности и последовательности;
- творческого подхода;
- принцип эмоционального положительного фона обучения;
- индивидуального подхода к воспитанникам.

Образовательные задачи:

- Расширить знания о певческой культуре своей Родины, а также мировой музыкальной культуре.
- Изучить основы музыкальной грамоты.
- Владеть техникой вокального исполнительства (певческое устойчивое дыхание на опоре, дикционные навыки, навыки четкой и ясной артикуляции, ровности звучания голоса на протяжении всего диапазона голоса).
- Сформировать музыкально-ритмические навыки.
- Владеть навыками художественной выразительности исполнения.
- Сформировать навыки и умения исполнения простых и сложных вокальных произведений, двух и трехголосному исполнению песен.
- Обучение сценической этике.

Развивающие задачи:

- Содействовать развитию качеств голоса: его силы, диапазона, беглости, тембральных и регистровых возможностей.
- Содействовать развитию звуковысотного слуха, музыкальной памяти, чувства метро- ритма.
- Способствовать развитию артикуляционного и голосового аппарата.
- Способствовать развитию исполнительских и артистических способностей.
- Содействовать формированию художественного вкуса, оценочного музыкального мышления.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию устойчивого интереса к вокально - исполнительской культуре.
- Способствовать воспитанию уважения к культурному человеческому наследию, пониманию и уважению певческих национальных традиций.
- Содействовать воспитанию культуры поведения.
- Содействовать воспитанию чувства коллективизма.
- Содействовать формированию нравственных качеств и социальных форм поведения.
- Способствовать формированию музыкального вкуса.
- Формирование атмосферы радости, значимости, увлечённости, успешности каждого члена коллектива.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Программа рассчитана на детей 7-14 лет.

Условия приема: дети записываются в объединение без специального отбора.

На второй год обучения принимаются дети после прослушивания при наличии мест.

Первый год обучения – 15 человек,

Второй год обучения – 12 человек,

Третий год- пятый год обучения – 10 человек.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

I год обучения:

- 2 раза в неделю по 2 часа

2 –3 год обучения:

- 3 раза в неделю по 2 часа
или 2 раза в неделю по 1 часу и 2 раза в неделю по 2 часа

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

Программа рассчитана на 3 года

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ учащихся на занятиях:

- фронтальная
- ансамблевая

- по группам
- индивидуально-групповая.

Большое значение для реализации программы имеет правильно подобранный репертуар, учитывающий задачи музыкально-художественного воспитания и, в то же время, доступный по вокально-техническому и исполнительскому уровню. В репертуар включаются произведения разнообразные по форме, жанру и содержанию (А. Пахмутова , Р. Паулс , В. Соловьев –Седой, В. Мурадели, Л. Гарин, П.Синявский , С.Пожлаков , А. Петров, Я. Дубравин , Е. Крылатов, В. Гаврилин, И. Цветков, В. Чистяков, К. Костин, Е. Зарицкая, А. Варламов, В. Мусвидас, А. Пинегин, В. Богатырев, М. Ланда , К. Меладзе)

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

- Учебное занятие
- Беседа
- Занятие – игра
- Викторина
- Огонёк
- Репетиция
- Конкурс
- Концерт
- Открытое занятие

Результаты реализации программы:

В результате освоения программы дети будут:

- владеть основами музыкальной грамоты;
- владеть техникой вокального исполнительства;
- обладать сформированными музыкально-ритмическими навыками;
- обладать навыками художественной выразительности исполнения;
- иметь потребность в вокальном творчестве;
- обладать высокой коммуникативной культурой.

МЕТОДЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Наблюдение
- Опрос
- Анкетирование
- Учебные тесты
- Беседа
- Диалог
- Прослушивание
- Просмотр видеоматериалов
- Анализ мероприятий

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

- текущий : анализ выполнения творческих заданий, диагностика, самооценка обучаемых детей, анкетирование детей.
- итоговый: анализ участия детей в мероприятиях, зачет, викторины.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

открытое занятие, концерт, викторина, обсуждения

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

ЗАДАЧИ:

- Обучение основам музыкальной грамоты (названия нот, понятия о высоких и низких звуках, длительности: целая, половинная, гамма до-мажор, устойчивость и неустойчивость, тоника, характер движения мелодии: поступенное, скачкообразное движение, повторение звука)
- Формирование музыкально-ритмических навыков.
- Развитие звуковысотного слуха.
- Развитие артикуляции.
- Воспитание организационных навыков работы.
- Воспитание чувства коллективизма.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу 1 года обучения дети должны:

- Знать элементарную музыкальную грамоту.
- Уметь вовремя начинать и заканчивать пение.
- Знать основы техники пения стоя и сидя.
- Знать правила охраны детского голоса.
- Знать основы певческого дыхания.
- Уметь правильно артикулировать.
- Уметь эстетично вести себя на сцене.
- Знать концертный репертуар.
- Испытывать интерес к занятиям хоровым творчеством.

Учебно – тематический план

№	ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Введение, знакомство с голосовым аппаратом	1.5	0.5	2
2	Дыхательная гимнастика, артикуляция	3	7	10
3	Распевка	3	7	10
4	Вокально-хоровая работа	20	50	70
5	Репетиция	5	15	20
6	Слушание	3	7	10
7	Музыкальная грамота	5	5	10
8	Концертная деятельность	2	8	10
9	Итоговое занятие	0.5	1.5	2
	Итого:	43	101	144

Содержание программы.

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.	Введение. Знакомство с голосовым аппаратом.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с понятием «вокал», «ансамбль». • знакомство с музыкальным инструментом – пианино. • знакомство с правилами поведения на занятиях, правилами гигиены голоса <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с коллективом. • выполнение простых упражнений на основе детских песенок и попевок.
2.	Дыхательная гимнастика. Артикуляция	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с общими понятиями анатомии голосового аппарата гигиены певческого голоса: гортань – как источник звука, органы дыхания (диафрагма как главная дыхательная мышца), резонаторы (головной, грудной); • виды дыхания • понятия: певческое дыхание, артикуляция, дикция <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на развитие дыхательного аппарата (Надуваем шарик, Покачаем руки , Ветер, проговаривание согласных и гласных на вдох - выдох). • упражнения на овладение навыками правильного дыхания (Активный вдох, Активный выдох, Равномерный выдох). • упражнения на развитие силы голоса(Ауканье, Эхо, Вьюга, Гудок паровоза). • упражнения на выбор адекватной громкости (стихи на «громко – тихо»). • упражнения на релаксацию и дыхание (расслабление мышц нижней части лица и кистей рук –«Дрока»;снятие напряжения –«Воздушный шарик»; снятие мышечных зажимов в области плечевого пояса-«Винт»). • упражнения на развитие координации между словом и движением (речевые каноны: Большой олень, Глава-романа , Бабушка,купим курочку). • проговаривание скороговорок , чистоговорок. • упражнения В.Емельянова (имитация звука «р» вибрацией губ). • глазодвигательные упражнения (рисовать «лежащие восьмерки», делать «горчичники для глаз»при помощи теплых ладоней – «Гимнастика для глаз» Янкулин, Демирчоглян). • упражнения для развития мелкой моторики,движения тела и пальцев (Пальчики здороваются , Игры с орехами, Крестовая зарядка, пальчиковые игры)

3.	Распевка.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила певческой установки. • понятие « стаккато», «легато». • понятие «чистота интонации». • правильное положение корпуса при пении. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стаккатные упражнения; • легатные упражнения. • дикционные упражнения – ИЭАОУОАЭИ с согласными или без. • работа с открытыми гласными АОЭ. • упражнения, способствующие развитию звуковысотного слуха(Кукушка, Музыкальное эхо). • упражнения, способствующие формированию чистоты интонации (Вальс, Горошина, Андрей-воробей). • упражнения, способствующие расширению диапазона голоса (До –обедя целый час...)
4.	Работа над репертуаром. Вокально – хоровая работа.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа перед разучиванием песни: содержание, эмоциональное отношение к песне, соответствующее настроение. • дать понятие о навыках вокально - хоровой деятельности (вовремя начинать и заканчивать пение, правильно вступать, умение петь по фразам, слушать паузы, правильно выполнять музыкальные, вокальные ударения , четко и ясно произносить слова . • пение по музыкальным фразам (цепочкой). <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передавать характер песни. • исполнять легато, стаккато. • правильно распределять дыхание во фразе. • уметь делать кульминацию во фразе.
5.	Репетиции	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа перед исполнением песни: примерный план расстановки, распределение микрофонов, описание сценической площадки <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отработка схемы расстановки, порядок выхода на сцену, движения под музыку, исполнение под микрофон, в костюмах.
6.	Слушание	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа о композиторах , рассказ об исполнителях, технические и выразительные средства исполнения <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прослушивание музыкального материала, беседа , обсуждение.

7.	Музыкальная грамота.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Даются основные понятия: нотоносец, скрипичный ключ, обозначения звуков, длительность, гамма До-мажор, тоника, нюансы, размер 2\4, 3\4, дирижер, темп, форма, интервалы, характер движения мелодии, краткие сведения о композиторах. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нахождение основных ступеней (1-3-5) на клавиатуре пианино. Игра на инструменте. • мелодический и ритмический диктанты. • запись на нотоносце. • Показ на пяти пальчиках. • Дирижирование . • Проигрывание легких попевок, мелодий.
8.	Концертная деятельность.	<p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выступления вокального ансамбля в рамках школьных праздников (Новый год, 8 Марта, Масленица)
9.	Заключительное итоговое занятие.	<p>Практика:</p> <p>проводится в форме концерта- показа результатов за первый год обучения.</p>

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

ЗАДАЧИ :

- Обучить основам музыкальной грамоты(понятия: тон – полутон, знаки альтерации (диез, бемоль, бекар), мажорный и минорный лад, длительности: целая, половинная, четверть, восьмая; сильная и слабая доли, музыкальные размеры: 2/4 и 3/4, чтение простых ритмических партитур)

-
- Обучить навыкам анализа словесного текста и его содержания.
- Содействовать развитию качества голосообразования и звукоизвлечения.
- Содействовать развитию навыков артикуляции(активизация артикуляционного аппарата: краткость, дикционная чёткость произношения согласных, формирование единой манеры пения гласных).
- Содействовать воспитанию чувства коллективизма, ответственности.
- Воспитывать художественный вкус.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу 2 года обучения дети должны:

- Овладеть нотной грамотой.
- Приобрести навыки вокальной- хоровой деятельности.
- Приобрести навыки движения под музыку.
- Приобрести навыки поведения на сцене.
- Уметь правильно выполнять нюансировку, распределять дыхание по фразам, петь в ансамбле и соло.
- Уметь петь мягким, округлым, нефорсированным звуком.

- Знать концертный репертуар наизусть.
- Проявлять способность к работе в коллективе.

Учебно – тематический план

№	ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Вводное занятие	1.5	0.5	2
2	Дыхательная гимнастика, артикуляция	4	8	12
3	Распевка	4	8	12
4	Вокально-хоровая работа	30	70	100
5	Репетиции	5	15	20
6	Слушание	5	5	10
7	Музыкальная грамота	10	30	40
8	Концертная деятельность	4	14	18
9	Заключительное занятие	0.5	1.5	2
	Итого:	64	152	216

Содержание программы

	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.	Вводное занятие.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Охрана голоса. • Виды певческих голосов. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрепление правильной певческой посадки, правил поведения на занятиях, правил гигиены голоса. • Исполнение пройденного материала. • Диагностика. • Выстраивание дальнейших планов работы на перспективу.

2.	<p>Дыхательная гимнастика. Артикуляция. Пальчиковые игры. Муз- ритмические игры.</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомство с различными способами дыхания. • понятие «артикуляция». <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на развитие дыхательного аппарата (Надуваем шарик, Покачаем руки, Ветер, М-м-м по кругу). • на выдохе- длительное произношение звуков: ж ш з с о а у, игры с « вертунчиками») • закрепление навыков правильного дыхания (Активный вдох, Активный выдох, Равномерный вдох- выдох). Упражнения на развитие силы голоса (Ауканье, Эхо, Вьюга, Гудок паровоза). • упражнения на релаксацию и дыхание (расслабление мышц нижней части лица и кистей рук –«Дрока»;снятие напряжения –«Воздушный шарик»; снятие мышечных зажимов в области плечевого пояса-«Винт», Штанга). • речевые каноны (Колпак мой треугольный, Речка, Глава- романа,Летит по небу шар) на развитие координации между словом и движением,проговаривание скороговорок, чистоговорок . • упражнения В.Емельянова(имитация звука «р» вибрацией губ). • глагодвигательные упражнения (рисовать «лежащие восьмерки», «пальминг»– «Гимнастика для глаз» Янкулин, Демирчоглян). • упражнения для развития мелкой моторики, движения тела и пальцев(Пальчики здороваются, Игры с орехами, Веер, Павлин, Теремок, Кулачки, Колечко, Цепочка, Лезгинка). • творческие задания на развитие двигательных навыков, фантазии , для снятия зажатости и стеснительности перед коллективом(Оживите ..., Изобрази..., Перехват (движение- мелодия), Скульптор и модель.
----	---	--

3.	Распевка.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разнообразные способы звукоизвлечения (стаккато, легато, нон легато) • понятие «звуковедение». • элементы джаза. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стаккатные упражнения. • легатные упражнения. • нон легатные упражнения. • плавное звуковедение. • дикционные упражнения – ИЭАОУОАЭИ с согласными или без. • работа с открытыми гласными АОЭ. • упражнения, способствующие развитию звуковысотного слуха(Чика- бум, Людоед). • упражнения, способствующие формированию чистоты интонации (Муха, Абракадабра) и расширению диапазона голоса. • простейшие физические упражнения во время пения: повороты головы, корпуса. Упражнения на «ха», «хэй».
4.	Работа над репертуаром. Вокально – хоровая работа.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Особенности пения на р и mp, mf, crescendo, diminuendo. • артикуляция. • песни с переходами из мажора в минор или наоборот. • детские р.н. песни. • беседа перед разучиванием песни. • образ в песне. • актерские задачи. • пение по музыкальным фразам (цепочкой). • понятие «фонограмма». • несложные песни на иностранном языке. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие навыка уверенного пения в штрихе legato. • вовремя начинать и заканчивать пение. • правильно вступать. • умение петь по фразам. • слушать паузы. • правильно выполнять акценты в музыке. • четко и ясно произносить слова. • формирование и чистота звучания гласных. • работа над иностранным текстом. • воплощение образа в песне. • овладение навыками движения под песню. • отработка навыка пения под фонограмму с микрофоном).

5.	Репетиции	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа перед исполнением песни: примерный план расстановки, распределение микрофонов, описание сценической площадки <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовка к выступлению на сцене: отработка схемы расстановки, порядок выхода на сцену, движения под музыку, исполнение под микрофон, в костюмах. • закрепления музыкального материала.
6.	Слушание	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа о композиторах , рассказ об исполнителях, технические и выразительные средства исполнения <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прослушивание музыкального материала, беседа , обсуждение.
7.	Музыкальная грамота.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • элементы двухголосия . • понятия :«а capella», длительность: целая, половинная, четверть, восьмая; знаки альтерации : диез,бемоль,бикар; • пунктирный ритм, размер 2/4 ,3/4; мажорный и минорный лад, темп, интервалы, нюансы. • форма. • характер. • краткие сведения о композиторах. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на 2-х голосие. • пение а capella в унисон. • каноны. • ритмические упражнения. • запись на доске. • «прослушай- повтори». • мелодический и ритмический диктанты. • дирижирование.
8.	Концертная деятельность.	<p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выступления вокального ансамбля соло, дуэтов, трио в рамках школьных праздников (Новый год, День снятия блокады, Масленица, 8 Марта, День букваря.)
9.	Заключительное итоговое занятие.	<ul style="list-style-type: none"> • Проводится в форме концерта- показа результатов за второй год обучения.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАДАЧИ:

- Развивать индивидуальные творческие способности детей на основе исполняемых произведений.
- Развитие певческого дыхания (развитие навыка « пение на опоре»).
- Развитие навыков артикуляции (отнесение внутри слова согласных к последующему слогу)
- Развитие метро- ритмических навыков.

- Сформировать навык самостоятельного разбора исполняемого произведения.
- Закрепить навык исполнения песни под фонограмму – минус.
- Воспитание эстетического вкуса.
- Воспитание личностных качеств ребёнка.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу 3 года обучения дети должны:

- Приобрести навыки двухголосного исполнительства с аккомпанементом или а капелла.
- Уметь исполнять произведения с пунктирным ритмом, синкопами.
- Уметь самостоятельно анализировать исполняемое произведение.
- Уметь работать под фонограмму и с концертмейстером.
- Испытывать стойкий интерес к вокально - хоровому творчеству.
- В течении 3 года обучения с детьми будет разучено 10 - 12 разнохарактерных произведения, из них 6 - 8 произведений – для концертного исполнения

Учебно – тематический план

№	ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	ВСЕГО
1	Вводное занятие	1.5	0.5	2
2	Дыхательная гимнастика, артикуляция	4	8	12
3	Распевка	4	8	12
4	Вокально-хоровая работа	20	80	100
5	Репетиции	5	30	35
6	Слушание	5	10	15
7	Музыкальная грамота	2	3	5
8	Концертная деятельность	7	26	33
9	Заключительное занятие	0.5	1.5	2
	Итого:	49	167	216

Содержание программы.

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1.	Вводное занятие.	Теория: <ul style="list-style-type: none"> • продолжение знакомства с голосовым аппаратом ребенка. • охрана голоса. Практика: <ul style="list-style-type: none"> • выстраивание планов на перспективу.

2.	<p>Дыхательная гимнастика. Артикуляция.</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • продолжение знакомства со строением голосового аппарата. • знакомство с различными ритмами. • фонационный выдох. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на развитие дыхательного аппарата (Надуваем шарик; Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю; Вдох через нос, пауза, на выдохе вокализовать отдельные звуки: а, о, у, ш, щ, х, и их сочетания (з переходит в с, о - в у, ш - в щ и т. д.); М-м-м по кругу. • самомассаж– «Расслабленное лицо», «Глазки отдыхают». • на выдохе-длительное произношение звуков: ж ш з с о а у. • артикуляционная гимнастика(по Емельянову) – язык, губы, рот, нос. • дикционные упражнения: скороговорки на одном звуке, на поступенных ходах, в каноне. • скороговорки в различных темпах (от медленного к быстрому), динамиках (от р до f). • упражнение «Скакалка». • упражнение «Змея»: дыхание через нос, на полусогнутых ногах, корпус вперед, «ш»- выдох ртом. Повтор – выдох «ха». • упражнение на слоги: Ба-та-та-та, Да-та-та-та, Па-..., Са-..., Фа-..., Жа-..., Ча-..., Ша-..., Ща-... • упражнение на координацию : «шар» - сказать и показать руками, «жар» -сказать и оттолкнуть от себя, «шнур»- сказать и и тянуть руками. • «Задать ритм» - прохлопывается каждым по ноте по кругу, на паузу – ждём, дальше – продолжение по кругу. • упражнение на активность-расслабление: «кыш» - прогони кошку, вдох. «кыш» - «ч», «кыш» -«хь», «кыш» - «ф», «кыш» «ч,хь,ф».Выдох активный, не сдержанный.
3.	<p>Распевка.</p>	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разнообразные способы звукоизвлечения для разогрева вокального аппарата. • певческий диапазон от «ля» малой октавы до «ми» второй октавы. • кантилена. • вокализы. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «фу» - дуть на распевке , которая играет на пианино от до - соль - до. • Упражнения в октаву – До1 ➤ До2 ➤ До1-Соль-До • упражнения на унисон • «Дэо-дэо-да» на мотив песни про Балду (из м\ф). • упражнения – каноны • джазовые распевки с элементами импровизации. (джазовый канон) • упражнения с различными длительностями (восьмые, триоли, шестнадцатые).

4.	Работа над репертуаром. Вокально – хоровая работа.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • запевала, соло, ансамбль , дуэт. • атака звука при пении на staccato. • 2-х голосие. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пение а capella. • пение с аккомпанементом. • пение под фонограмму. • продолжение работы над сохранением певческого тона и диафрагмального дыхания при пении р и mр. • работа над характером исполнения. • расстановка дыхания. • динамические оттенки. • смысловая нагрузка, акценты.
5.	Репетиции	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа перед исполнением песни: примерный план расстановки, распределение микрофонов, описание сценической площадки <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подготовка к выступлению на сцене: отработка схемы расстановки, порядок выхода на сцену, движения под музыку, исполнение под микрофон, в костюмах. • закрепление музыкального материала. • работа с солистом, с дуэтом.
6.	Слушание	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • беседа о композиторах , рассказ об исполнителях, технические и выразительные средства исполнения <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прослушивание музыкального материала, беседа , обсуждение.
7.	Музыкальная грамота.	<p>Теория:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепление двухголосия. • пение а capella в унисон. • длительность. • понятия: пунктирный ритм, синкопа, размер 3/4,4/4, 6/8., интервалы, аккорды. • форма. • характер. • краткие сведения о композиторах. <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения на 2-х голосие. • упражнения на синкопу. • каноны. • ритмические упражнения. • запись на доске. • «прослушай- повтори». • чтение по нотам. • слуховой диктант. • беседа.

8.	Концертная деятельность.	Практика: выступления вокального ансамбля , соло, дуэтов , трио в рамках школьных праздников (День Учителя, Новый год, День снятия блокады, Масленица, 8 Марта, День букваря, Выпускной) , подготовка к конкурсам вокалистов.
9.	Заключительное итоговое занятие.	Практика: проводится в форме концерта- показа результатов за третий год обучения.

**Методическое обеспечение общеобразовательной программы
вокального объединения « Весёлая компания» (1 год обучения)**

№	ТЕМА	ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ	ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ	ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ
1	Введение. Знакомство с голосовым аппаратом.	практическое, диагностическое, опрос, инструктаж, беседа, игра	<u>Методы:</u> словесный наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, слушание и повторение, наблюдение, выполнение практических заданий.	<u>Оборудование:</u> пианино, муз.центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски.	опрос запись в диагностическую карту.
2.	Дыхательная гимнастика. Артикуляция	Беседа, практическое, занятие, занятие с игровым элементом	<u>Методы:</u> Словесный, репродуктивный, практический, игровой <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, игра	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски. пособия: «вертунчики»,орешки , фломастеры, листы бумаги.	учебное тестирование, опрос, диагностические игры. запись в диагностическую карту.

3.	Распевка.	практическое, занятие с игровым элементом	<u>Методы:</u> Словесные, практические игровые, частично-поисковые. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий.	<u>Оборудование:</u> пианино <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски.	запись в диагностическую карту. учебное тестирование, опрос, диагностические игры.
4.	Работа над репертуаром. Вокально – хоровая работа.	Практическое, занятие с игровыми элементами.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, игровой, частично-поисковый. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических за-	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, микрофон, доска учебная, детские музыкальные инструменты(вкл. шумовые) <u>Методические материалы:</u>	опрос, репетиции, запись в диагностическую карту

			даний, рассказ, обсуждение, разучивание по частям, целиком, групповое исполнение а capella.	ноты, плакаты, раздаточный материал, CD-диски, DVD –диски.	
5.	Репетиция	практическое	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение, сольное и групповое исполнение а capella и под фонограмму	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон. <u>Методические материалы:</u> CD-диски, DVD –диски.	Запись на видео, просмотр и обсуждение. Запись на диктофон, прослушивание.

6.	Слушание	Практическое, беседа	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, анализ. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, прослушивание фонограмм, обсуждение, демонстрация опыта.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз.центр, микрофон, DVDплеер <u>Методические материалы:</u> CD-диски, DVD –диски.	проверка полученных знаний.
7.	Музыкальная грамота.	практическое, занятие с игровыми и интерактивными элементами	<u>Методы:</u> Словесные, наглядные, практические, частично-поисковые, анализа, репродуктивные. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, рассказ, обсуждение, слушание музыкальных примеров, беседа.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, карточки, CD-диски.	проверка полученных знаний.
8.	Концертная деятельность.	Практическое	<u>Методы:</u> Практические, словесные. <u>Приемы:</u> объяснение, выступление, обсуждение.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон, <u>Методические материалы:</u> CD-диски, флэш-карта, фотографии, запись с концертов на видео.	Обсуждение, просмотр видеоматериалов получение грамот

**Методическое обеспечение общеобразовательной программы
вокального объединения « Весёлая компания» (2 год обучения)**

№	ТЕМА	ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ	ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ	ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ
---	------	--------------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------

1.	Вводное занятие	практическое, диагностическое, опрос, инструктаж, беседа, игра	<u>Методы:</u> словесный наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, слушание и повторение, наблюдение, выполнение практических заданий.	<u>Оборудование:</u> пианино, муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски.	опрос запись в диагностическую карту.
2.	Дыхательная гимнастика. Артикуляция Пальчиковые игры. Муз-ритмические игры.	Беседа, практическое, занятие, занятие с игровым элементом	<u>Методы:</u> Словесный, репродуктивный, практический, игровой <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, игра	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски. пособия: «вертунчики»,орешки, зеркало.	учебное тестирование, опрос, диагностические игры. запись в диагностическую карту.
3.	Распевка	практическое, занятие с игровым элементом	<u>Методы:</u> Словесные, практические игровые, частично-поисковые. <u>Приемы:</u> объяснение,показ, выполнение практических заданий,разучива по частям, целиком	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски, зеркало.	запись в диагностическую карту. учебное тестирование, опрос, диагностические игры.

4.	Работа над репертуаром. Вокально – хоровая работа.	Практическое, занятие с игровыми элементами.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, игровой, частично-поисковый. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, обсуждение, разучивание по частям, целиком, сольное и групповое исполнение а capella.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, микрофон, диктофон, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, раздаточный материал, CD-диски, DVD –диски.	опрос, репетиции, запись в диагностическую карту
5.	Репетиция	практическое	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение, сольное и групповое исполнение а capella и под фонограмму	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон. <u>Методические материалы:</u> CD-диски, DVD –диски.	Запись на видео, просмотр и обсуждение. Запись на диктофон, прослушивание.
6.	Слушание	Практическое, беседа	<u>Методы:</u> словесный, показ, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, показ	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон, компьютер, DVD плеер	проверка полученных знаний.
7.	Музыкальная грамота	практическое, занятие с игровыми и интерактивными элементами	<u>Методы:</u> Словесные, наглядные, практические, частично-поисковые, анализа, репродуктивные. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, рассказ,	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, карточки, CD-диски.	проверка полученных знаний.

			обсуждение, слушание музыкальных примеров, беседа.		
8.	Концертная деятельность	Практическое, репетиция, сводная репетиция на сцене	<u>Методы:</u> Практические, словесные. <u>Приемы:</u> объяснение, выступление, обсуждение.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон, <u>Методические материалы:</u> CD-диски, флэш-карта, фотографии, запись с концертов на видео.	просмотр, обсуждение

**Методическое обеспечение общеобразовательной программы
вокального объединения « Весёлая компания» (3 год обучения)**

№	ТЕМА	ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ	ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ	ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ
1.	Вводное занятие	практическое, диагностическое, опрос, инструктаж,	<u>Методы:</u> словесный наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, слушание и повторение, наблюдение, выполнение практических заданий.	<u>Оборудование:</u> пианино, муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски.	запись в диагностическую карту.
2.	Дыхательная гимнастика. Артикуляция Пальчиковые игры. Муз-ритмические игры.	Беседа, практическое, занятие, занятие с игровым элементом	<u>Методы:</u> Словесный, репродуктивный, практический, игровой <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, игра	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр. доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски, пособия: «вертунчики»,орешки	учебное тестирование, опрос, диагностические игры. запись в диагностическую карту.

3.	Распевка	практическое, занятие с игровым элементом	<u>Методы:</u> Словесные, практические игровые, частично-поисковые. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, разучивание по частям, целиком, текст	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, CD-диски.	запись в диагностическую карту. учебное тестирование, опрос, диагностические игры.
4.	Работа над репертуаром. Вокально – хоровая работа.	Практическое, занятие с игровыми элементами.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, игровой, частично-поисковый. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, обсуждение, разучивание по частям, целиком, сольное , ансамблевое исполнение а capella.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон, диктофон, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, раздаточный материал, CD-диски, DVD –диски.	опрос, репетиции, запись в диагностическую карту
5.	Репетиция	практическое	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение, сольное и ансамблевое исполнение а capella и под фонограмму	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон. <u>Методические материалы:</u> CD-диски, DVD –диски.	Запись на видео, просмотр и обсуждение. Запись на диктофон, прослушивание.
6.	Слушание	Практическое, беседа	<u>Методы:</u> словесный, показ, наглядный, практический <u>Приемы:</u> объяснение, показ	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон, компьютер, DVD плеер	проверка полученных знаний.

7.	Музыкальная грамота	практическое, занятие с игровыми и интерактивными элементами	<u>Методы:</u> Словесные, наглядные, практические, частично-поисковые, анализа, репродуктивные. <u>Приемы:</u> объяснение, показ, выполнение практических заданий, слушание музыкальных примеров.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, доска учебная. <u>Методические материалы:</u> ноты, плакаты, карточки, CD-диски.	проверка полученных знаний.
8.	Концертная деятельность	Практическое, репетиция, сводная репетиция на сцене	<u>Методы:</u> Практические, словесные. <u>Приемы:</u> объяснение, выступление, обсуждение.	<u>Оборудование:</u> пианино , муз. центр, гитара , микрофон, <u>Методические материалы:</u> CD-диски, флэш-карта, фотографии, запись с концертов на видео.	просмотр, обсуждение

Материально- техническое обеспечение программы

Оборудование:

пианино ,
муз. центр, гитара
микрофон,
CD-диски,
доска учебная.

Список использованной литературы

В адрес педагога:

1. В книге: Проблемы индивидуальных различий//.- М.:2004г.
голоса. - статья, 2004г
2. Емельянов В.В. ,Развитие голоса. Координация и тренаж. - СПб. : Лань,2001г.
3. Романов С.Е., Метод массовой постановки певческого
4. Сост : Орлова Т.М., Бекина С.И. ,Учите детей петь .- М.:2000г.
5. Теплов Б.М., Психология музыкальных способностей. //
6. Чистякова М.И. , Психогимнастика . - М.: 2002г.

Нотные издания

1. Геталова О., Секреты Дилидона //Рабочая тетрадь//.- Спб. : Композитор, 2002 г
2. Ефимов Теодор, Загрустила что-то Баба - Яга, -Ярославль : Академия развития, 2005
3. Карягина Ариадна , Джазовый вокал.- Спб., М., Краснодар : Лань, 2008 г.
4. На свете жил один чудак.- Ярославль: Академия развития ,2006г.
5. Резник Н., Павлова О. , Ноты и клавиши //музыкальная грамота для 1-2 классов//.Спб.: Нота – Музыкальное издательство, 2003 г.
6. Струве Г. , Щукин В.,- Песни для детей .
7. Усачёв Андрей , Колыбельная для дракоши .-Ярославль : Академия развития, 2003 г.
8. Чистяков В. , Сборник песен вып.1 - Спб .: Композитор , 2004г.
9. Яртова Л.А., Музыкальные встречи , вып.1 -М.: Прометей, Книголюб ,2002 г.

В адрес детей:

1. Кравченко Т.Ю., Детская энциклопедия: Я познаю мир.- М., 2005г.
2. Культуры мира. Иллюстрированная энциклопедия для детей. Грибовская А.А., Детям о народном искусстве. – Просвещение, 2001г.
3. энциклопедий Аванта+ , 2000г.
4. Энциклопедия для детей: Т.7.: Искусство: 4.3: Музыка, театр, кино – Спб.: Мир

5. <http://muss.ru/content/view/>

6. www.fpss.ru/gazeta/

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Доломанова Н.Н., Музыкальное воспитание детей.- М.: Сфера, 2009г.
2. Суязова Г.А., Мир вокального искусства: 1-4 классы.-М.: Учитель, 2010г.
3. Юдина Е.И., Мой первый учебник по музыке и творчеству.- М.: Аквариум,2009г.

6. <http://festival.1september.ru/>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Знатоки»

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 2 года

**Разработчик-
Снеткова Вера Эдуардовна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знатоки» имеет социально-педагогическую **направленность**. Программа предполагает общекультурный **уровень освоения**.

Игры - это то, чего часто не хватает учащимся в текущей жизни, в процессе взросления. В рамках кружка проходит знакомство учащихся с разными типами вопросов, различными тактиками поиска ответа на вопрос, учащиеся учатся быстро обрабатывать информацию, выделять главное.

Новизна данной программы заключается в том, что учащимся предоставляется возможность отдохнуть и расслабиться после уроков, переключаясь с одного вида интеллектуальной деятельности на другой. В непринуждённой атмосфере, общаясь друг с другом, в ходе участия в игре, учащиеся не только учатся обрабатывать имеющуюся информацию, но и находят новых друзей по интересам, приобретают привычку к интеллектуальному досугу.

Актуальность программы. Разумеется, важно вооружить учащихся прочными образовательными навыками, но важнее научить их самостоятельно мыслить, устанавливать взаимосвязи, делать выводы, применять полученные знания. Умение рассуждать, строить гипотезы, опровергать неверные выводы не приходит само по себе, его надо развивать. Это умение, которому в игровой форме обучает программа, будет востребовано и в дальнейшей жизни. В современном обществе постоянно увеличивается объём информации, запомнить всё невозможно, особую актуальность получает умение быстро собирать информацию, находить нужную информацию, анализировать имеющуюся информацию и делать вывод, эти умения учащиеся приобретут в ходе обучения по данной программе.

Педагогическая целесообразность. Учащиеся не только получают знания, но и учатся применять знания, перерабатывать имеющуюся информацию, делать выводы. Учащиеся имеют возможность продуктивно проявить свои лидерские и организаторские способности. Программа занятий кружка прививает интерес к окружающему миру, к науке и искусству, способствует развитию творческих способностей воспитанников, их любознательности, настойчивости и целеустремленности, практическому освоению навыков общения с окружающими, дает возможность проявить организаторские способности.

Цель образовательной программы (ОП):

создание благоприятных условий для развития способностей учащихся, развитие навыков сотрудничества, социальная адаптация учащихся, умение организовать продуктивный и интересный досуг.

Задачи

Обучающие

- научить правилам игры «Что? Где? Когда?»;
- познакомить с разными типами вопросов и разными путями поиска ответа на вопрос;

- научить приемам работы с информацией: сбор, анализ, систематизация информации, выделение главного и второстепенного;
- научить приемам построения гипотез, анализа гипотез;
- научить приемам выбора правильного ответа из нескольких имеющихся;
- научить отстаивать и доказывать свою точку зрения, подбирать аргументы;
- расширить знания об окружающем мире, о русском языке, о литературе и искусстве.

Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, ответственности
- формирование умения добиваться намеченной цели
- воспитание умения соблюдать правила
- умения сотрудничать
- признавать объективную правоту ситуации в случае поражения
- развивать навыки взаимопомощи и взаимообучения
- уметь искренне радоваться победам товарищей

Развивающие:

- развивать интерес воспитанников к науке, искусству, интеллектуальным играм;
- развивать коммуникативные способности;
- развивать организаторские способности;
- развивать лидерские качества;
- развивать специальные способности и качества: терпение, настойчивость, внимательность, скорость реакции.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что учащиеся учатся в условиях ограниченного времени применять знания из самых разных областей. При этом они должны не вспомнить готовый ответ на вопрос, как в традиционном школьном обучении, а самостоятельно сделать вывод из имеющейся информации и получить новые знания.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 года обучения.

Адресат программы: программа ориентирована на детей 9 -13 лет без специальной подготовки.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 - 20 человек

2 год обучения – 12 - 15 человек

Режим занятий

Занятия групповые. Проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа на 1-ом и 2-ом году обучения (144 часа в год).

Формы занятий:

- практическое
- игра
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- вербальные;

- наглядные;
- практические (наблюдения, самостоятельная, творческая работа)
- эвристические

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся:

- имеют представление о правилах игры «Что? Где? Когда?»;
- имеют представления о разных типах вопросов для игры «Что? Где? Когда?» и о разных путях поиска ответа на вопрос;
- будут уметь работать в команде, выполнять различные функции при работе в команде;
- приобретут навыки работы с информацией, научатся быстро собирать и анализировать информацию, отличать главное от второстепенного;
- разовьют кругозор, расширят знания об окружающем мире, науках и искусстве;
- расширят словарный запас;
- разовьют логическое мышление, образное и нестандартное мышление;
- приобретут навыки аргументирования своего мнения.

Предметная диагностика проводится в форме:

- опросов;
- командных соревнований.

Педагогическая диагностика предполагает:

- анкетирование;
- личные беседы с учащимися и их родителями;
- анализ командных соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговой командной игры

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1	Вводное занятие. Знакомство с правилами игры «Что? Где? Когда?». Знакомство с разными типами вопросов.	4	2	2	
2	Учимся собирать всю информацию, содержащуюся в вопросе.	4	2	2	
3	Разные пути поиска ответа на вопрос. Выбор оптимального пути.	4	2	2	
4	Учимся делать выводы. Построение гипотез. Выбор правильного ответа из нескольких имеющихся.	4	2	2	

5	Правила работы в команде. Коллективный поиск ответа на вопрос.	4	2	2	
6	Вопросы-загадки. Учимся разгадывать загадки.	4	2	2	
7	Разные типы загадок. Шарады, анаграммы.	4	2	2	
8	Разные типы загадок. Логогрифы, метаграммы.	4	2	2	
9	Чему мы научились за 1 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
10	Ребусы и задачи на смекалку.	4	2	2	
11	Игра по теме «Удивительные растения»	4	2	2	
12	Игра по теме «Растения Санкт-Петербурга и Ленинградской области»	4	2	2	
13	Игра по теме «Использование растений человеком. Культурные растения»	4	2	2	
14	Игра по теме «Редкие и охраняемые растения»	4	2	2	
15	Игра по теме «Удивительные животные»	4	2	2	
16	Игра по теме «Животные Санкт-Петербурга и Ленинградской области»	4	2	2	
17	Чему мы научились за 2 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
18	Игра по теме «Домашние животные»	4	2	2	
19	Игра по теме «Редкие и охраняемые животные»	4	2	2	
20	Игра по теме «Заповедники, заказники и памятники природы Ленинградской области»	4	2	2	
21	Учимся оценивать сложность вопроса.	4	2	2	
22	Выделение главной и второстепенной информации.	4	2	2	
23	Как быстро найти ответ на вопрос?	4	2	2	
24	Правила игры «Брейн-ринг». Игра «Брейн-ринг».	4	2	2	
25	Игра по теме «Рассказы и повести о детях русских и советских писателей»	4	2	2	
26	Игра по теме «Русские народные сказки и сказки русских писателей»	4	2	2	
27	Игра по теме «Сказочные повести зарубежных писателей»	4	2	2	
28	Игра по теме «Советские мультфильмы для детей».	4	2	2	
29	Чему мы научились за 3 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
30	Как найти пропущенное слово в стихотворении? Особенности стихотворений: ритм.	4	2	2	
31	Как найти пропущенное слово в стихотворении? Особенности стихотворений: рифма.	4	2	2	
32	Как найти пропущенное слово в стихотворении? Необычные виды стихотворений: акrostихи, лимерики.	4	2	2	
33	Как найти пропущенное слово в стихотворении? Необычные виды стихотворений: лабиринты, фигурные стихи, стихи-порошки.	4	2	2	

34	Фразеологические обороты. Вопросы, основанные на знании фразеологических оборотов.	4	2	2	
35	Многозначные слова и омонимы. Игра с разными значениями слов.	6	2	4	
36	Чему мы научились за год? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
	Итого	144	68	76	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	25.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю

Содержание 1-ого года обучения

- Вводное занятие. Знакомство с правилами игры «Что? Где? Когда?». Знакомство с разными типами вопросов.
 - Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила игры «Что? Где? Когда?».
 - Практика.** Пробуем найти ответы на вопросы разных типов.
- Учимся собирать всю информацию, содержащуюся в вопросе.
 - Теория.** Основные приёмы сбора информации.
 - Практика.** Выделение из текста вопроса важной информации, поиск ответа на вопрос.
- Разные пути поиска ответа на вопрос. Выбор оптимального пути.
 - Теория.** Разные пути поиска ответа на вопрос.
 - Практика.** Поиск ответов на вопросы, используя разные пути.
- Учимся делать выводы. Построение гипотез. Выбор правильного ответа из нескольких имеющихся.
 - Теория.** Основные приёмы построения гипотез. По каким признакам можно выбрать правильный ответ.
 - Практика.** Построение гипотез. Выбор правильного ответа из нескольких имеющихся. Поиск ответов на вопросы.
- Правила работы в команде. Коллективный поиск ответа на вопрос.
 - Теория.** Правила работы в команде.
 - Практика.** Коллективный поиск ответа на вопрос. Работа в командах с разным составом.
- Вопросы-загадки. Учимся разгадывать загадки.
 - Теория.** Что такое загадка? Виды загадок. Загадки разных народов. Авторские загадки. Способы разгадывания загадок.
 - Практика.** Разгадывания загадок.
- Разные типы загадок. Шарады, анаграммы.
 - Теория.** Что такое шарада? Два пути разгадывания шарад: от частей к целому и от целого к частям. Выбор способа разгадывания шарады. Что такое анаграмма? Виды анаграмм. Способы разгадывания анаграмм.
 - Практика.** Разгадывание шарад и анаграмм.
- Разные типы загадок. Логогрифы, метаграммы
 - Теория.** Что такое логогриф? Способы разгадывания логогрифов. Что такое

метаграмма. Способы разгадывания метаграмм.

- **Практика.** Разгадывание логогрифов и метаграмм. Составление логогрифов и метаграмм.

9. Чему мы научились за 1 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»

- **Теория.** Чему мы научились за 1 четверть? Обобщение и закрепление.
- **Практика.** Итоговая игра.

10. Ребусы и задачи на смекалку.

- **Теория.** Что такое ребус? Разные виды ребусов. Способы разгадывания ребусов. Разные виды задач на смекалку. Как решать задачи на смекалку?
- **Практика.** Решение ребусов и задач на смекалку.

11. Игра по теме «Удивительные растения»

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Удивительные растения»
- **Практика.** Игра по теме «Удивительные растения».

12. Игра по теме «Растения Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Растения Санкт-Петербурга и Ленинградской области».
- **Практика.** Игра по теме «Растения Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

13. Игра по теме «Использование растений человеком. Культурные растения»

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Использование растений человеком. Культурные растения».
- **Практика.** Игра по теме «Использование растений человеком. Культурные растения».

14. Игра по теме «Редкие и охраняемые растения».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Редкие и охраняемые растения».
- **Практика.** Игра по теме «Редкие и охраняемые растения».

15. Игра по теме «Удивительные животные».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Удивительные животные».
- **Практика.** Игра по теме «Удивительные животные».

16. Игра по теме «Животные Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Животные Санкт-Петербурга и Ленинградской области».
- **Практика.** Игра по теме «Животные Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

17. Чему мы научились за 2 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»

- **Теория.** Чему мы научились за 2 четверть? Обобщение и закрепление.
- **Практика.** Итоговая игра «Что? Где? Когда?»

18. Игра по теме «Домашние животные»

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Домашние животные».
- **Практика.** Игра по теме «Домашние животные»

19. Игра по теме «Редкие и охраняемые животные»

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Редкие и охраняемые животные»
- **Практика.** Игра по теме «Редкие и охраняемые животные»

20. Игра по теме «Заповедники, заказники и памятники природы Ленинградской области»

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Заповедники, заказники и памятники природы Ленинградской области».
- **Практика.** Игра по теме «Заповедники, заказники и памятники природы Ленинградской области»

21. Учимся оценивать сложность вопроса.

- **Теория.** Как быстро оценить сложность вопроса? Разные шкалы оценивания сложности.
- **Практика.** Оценка сложности вопросов по разным шкалам. Выбор вопросов, на которые команда точно сможет ответить. Выбор вопросов, на которые команда сможет ответить, если получит дополнительное время на обсуждение. Выбор вопросов, на которые команда сможет ответить с помощью подсказки ведущего.

22. Выделение главной и второстепенной информации.

- **Теория.** Как отличить главную информацию от второстепенной?
 - **Практика.** Выделение из текста вопроса важной информации, поиск ответа на вопрос.
23. Как быстро найти ответ на вопрос?
- **Теория.** За счёт чего можно сэкономить время? Как увеличить скорость поиска ответов?
 - **Практика.** Поиск ответов в условиях сокращённого времени на обсуждение.
24. Правила игры «Брейн-ринг». Игра «Брейн-ринг».
- **Теория.** Правила игры «Брейн-ринг». Отличие игры «Что? Где? Когда?» от игры «Брейн-ринг».
 - **Практика.** Игра «Брейн-ринг».
25. Игра по теме «Рассказы и повести о детях русских и советских писателей».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Рассказы и повести о детях русских и советских писателей». Николай Носов, Виктор Драгунский, Михаил Зощенко, Виктор Голявкин и другие писатели.
 - **Практика.** Игра по теме «Рассказы и повести о детях русских и советских писателей».
26. Игра по теме «Русские народные сказки и сказки русских писателей»
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме. Русские народные сказки. Сказки Сергея Аксакова, Дмитрия Мамина-Сибиряка, Владимира Даля, Льва Толстого, Алексея Толстого, Валентина Катаева и других писателей.
 - **Практика.** Игра по теме «Русские народные сказки и сказки русских писателей».
27. Игра по теме «Сказочные повести зарубежных писателей».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме. Сказочные повести Джанни Родари, Астрид Линдгрен, Туве Янссон, Отфрида Пройслера и других писателей.
 - **Практика.** Игра по теме «Сказочные повести зарубежных писателей».
28. Игра по теме «Советские мультфильмы для детей».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме
 - **Практика.** Игра по теме «Советские мультфильмы для детей».
29. Чему мы научились за 3 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?».
- **Теория.** Чему мы научились за 3 четверть? Обобщение и закрепление.
 - **Практика.** Итоговая игра «Что? Где? Когда?»
30. Как найти пропущенное слово в стихотворении? Особенности стихотворений: ритм.
- **Теория.** Что такое стихотворение? Что такое ритм? Как определить ритм стихотворения? Как подобрать слово, подходящее по ритму?
 - **Практика.** Выбор из предложенных слов, слов, подходящих по ритму. Поиск пропущенных в стихотворении слов.
31. Как найти пропущенное слово в стихотворении? Особенности стихотворений: рифма.
- **Теория.** Что такое стихотворение? Что такое рифма? Какие слова рифмуются?
 - **Практика.** Подбор пар рифмующихся слов. Выбор наиболее удачной рифмы из предложенных. Поиск пропущенных в стихотворении слов.
32. Как найти пропущенное слово в стихотворении? Необычные виды стихотворений: акrostихи, лимерики.
- **Теория.** Знакомство с акrostихами. Знакомство с лимериками.
 - **Практика.** Поиск ответов на вопросы по акrostихам. Поиск ответов на вопросы по лимерикам.
33. Как найти пропущенное слово в стихотворении? Необычные виды стихотворений: лабиринты, фигурные стихи, стихи-порошки.
- **Теория.** Знакомство со стихами необычной формы: лабиринты и фигурные стихи. Знакомство со стихами-порошками.
 - **Практика.** Поиск ответов на вопросы по стихам-лабиринтам и по фигурным стихам. Поиск заключительного слова в стихе-порошке.
34. Фразеологические обороты. Вопросы, основанные на знании фразеологических оборотов.
- **Теория.** Что такое фразеологический оборот? Значение распространённых фразеологических оборотов. Примеры употребления фразеологических оборотов в речи.
 - **Практика.** Поиск ответов на вопросы, связанные с фразеологическими оборотами.

35. Многозначные слова и омонимы. Игра с разными значениями слов.

- **Теория.** Что такое многозначные слова? Примеры многозначных слов. Что такое омонимы? Примеры омонимов. Отличие многозначных слов от омонимов.
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы, связанные с различными значениями слов.

36. Чему мы научились за год? Итоговая игра «Что? Где? Когда?».

- **Теория.** Чему мы научились за год? Обобщение и закрепление.
- **Практика.** Итоговая игра «Что? Где? Когда?».

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика	
1	Вводное занятие. Поиск ответов на вопросы разных типов.	4	2	2	
2	Работа с информацией. Анализ и синтез.	4	2	2	
3	Роль капитана в команде. Развиваем лидерские и организаторские способности.	4	2	2	
4	Роль капитана в команде. Руководство обсуждением.	4	2	2	
5	Роль капитана в команде. Учимся отбрасывать заведомо неправильные версии. Учимся выбирать самую логичную версию из имеющихся.	4	2	2	
6	Правила работы в команде. Распределение ролей в команде.	4	2	2	
7	Разные тактики поиска ответов на вопросы разных типов.	4	2	2	
8	Разные тактики поиска ответов на вопросы разных типов.	4	2	2	
9	Чему мы научились за 1 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
10	Пословицы и поговорки разных народов. Вопросы, основанные на знании пословиц.	4	2	2	
11	Фразеологические обороты. Вопросы, основанные на знании фразеологических оборотов.	4	2	2	
12	Афоризмы. Знакомство с жанром. Поиск пропущенного в афоризме слова.	4	2	2	
13	Хокку. Знакомство с жанром. Поиск пропущенного в хокку слова. Поиск заключительной фразы.	4	2	2	
14	Анекдоты и байки. Анализ логики построения. Поиск пропущенных фраз.	4	2	2	
15	Басня. Особенности жанра. Игра на тему «Басни».	4	2	2	
16	Игры со словами. Вопросы, основанные на игре со словами.	4	2	2	
17	Чему мы научились за 2 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
18	Происхождение слов русского языка. Слова, пришедшие из Древней Греции и Древнего Рима.	4	2	2	
19	Игра по теме «Мифы Древней Греции».	4	2	2	

20	Игра по теме «Крылатые выражения, пришедшие из мифов Древней Греции».	4	2	2	
21	Игра по теме «Достопримечательности Санкт-Петербурга».	4	2	2	
22	Игра по теме «Античные боги и герои в скульптурном убранстве Санкт-Петербурга».	4	2	2	
23	Игра по теме «Достопримечательности Выборгского района Санкт-Петербурга».	4	2	2	
24	Игра по теме «Достопримечательности Ленинградской области».	4	2	2	
25	Блиц. Учимся находить ответы на несложные вопросы на скорость.	4	2	2	
26	Суперблиц. Индивидуальный поиск ответов на вопросы.	4	2	2	
27	Вопросы по графическим изображениям. Анализ графических изображений. Выводы о закрытых фрагментах и о подписях к изображениям.	4	2	2	
28	Игра по теме «Картины русских художников».	4	2	2	
29	Чему мы научились за 3 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
30	Игра по теме «Материки и океаны»	4	2	2	
31	Игра по теме «Вода на планете Земля. Океаны, моря, реки, озёра, водопады»	4	2	2	
32	Игра по теме «Горы и возвышенности»	4	2	2	
33	Игра по теме «Города России»	4	2	2	
34	Игра по теме «Государства мира»	4	2	2	
35	Обобщение знаний о вопросах разных типов и о разных путях поиска ответа на вопрос.	4	2	2	
36	Чему мы научились за год? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»	4	1	3	Итоговая игра
	Итого	144	68	76	

Содержание 2-ого года обучения

1. Вводное занятие. Поиск ответов на вопросы разных типов.

- **Теория.** Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила игры «Что? Где? Когда?».
- **Практика.** Пробуем найти ответы на вопросы разных типов.

2. Работа с информацией. Анализ и синтез.

- **Теория.** Основные приёмы анализа текстов вопросов. Объединение имеющейся информации в единое целое.
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы разных типов.

3. Роль капитана в команде. Развиваем лидерские и организаторские способности.

- **Теория.** Какую роль в команде играет капитан? Какими качествами должен обладать капитан?
- **Практика.** Игры, развивающие лидерские качества. Игры, развивающие организаторские способности.

4. Роль капитана в команде. Руководство обсуждением.

- **Теория.** Как правильно руководить обсуждением?
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы, каждый учащийся пробует руководить обсуждением.

5. Роль капитана в команде. Учимся отбрасывать заведомо неправильные версии. Учимся выбирать самую логичную версию из имеющихся.

- **Теория.** Как выбрать правильный ответ? Как подобрать аргументы в ходе

обсуждения?

- **Практика.** Отбрасывание заведомо неверных ответов на вопросы. Выбор правильного ответа из ряда предложенных.

6. Правила работы в команде. Распределение ролей в команде.

- **Теория.** Правила работы в команде. Распределение ролей в команде.
- **Практика.** Коллективный поиск ответов. Работа в командах с разным распределением ролей.

7. Разные тактики поиска ответов на вопросы разных типов.

- **Теория.** Разные тактики поиска ответов на вопросы разных типов. Как выбрать правильную тактику?
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы разных типов.

8. Разные тактики поиска ответов на вопросы разных типов.

- **Теория.** Разные тактики поиска ответов на вопросы разных типов. Как выбрать правильную тактику?
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы разных типов.

9. Чему мы научились за 1 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»

- **Теория.** Чему мы научились за 1 четверть? Обобщение и закрепление.
- **Практика.** Итоговая игра.

10. Пословицы и поговорки разных народов. Вопросы, основанные на знании пословиц.

- **Теория.** Что такое пословицы? Что такое поговорки? Как отличить пословицу от поговорки? Пословицы разных народов, сходство и отличия.

Практика. Вопросы, основанные на знании пословиц.

11. Фразеологические обороты. Вопросы, основанные на знании фразеологических оборотов.

- **Теория.** Что такое фразеологический оборот? Значение распространённых фразеологических оборотов. Примеры употребления фразеологических оборотов в речи.
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы, связанные с фразеологическими оборотами.

12. Афоризмы. Знакомство с жанром. Поиск пропущенного в афоризме слова.

- **Теория.** Афоризм. Особенности жанра. Самые известные авторы афоризмов.
- **Практика.** Выполнение заданий, вставь в афоризм пропущенное слово, закончи афоризм.

13. Хокку. Знакомство с жанром. Поиск пропущенного в хокку слова. Поиск заключительной фразы.

- **Теория.** Хоку. Знакомство с жанром.
- **Практика.** Выполнение заданий, вставь в хокку пропущенное слово, закончи хокку.

14. Анекдоты и байки. Анализ логики построения. Поиск пропущенных фраз.

- **Теория.** Что такое анекдот? Особенности жанра. Разные структуры анекдотов. Способы достижения комического эффекта. Что такое байка? Особенности жанра.
- **Практика.** Выполнение заданий, восстанови в анекдоте или байке пропущенное слово или предложение.

15. Басня. Особенности жанра. Игра на тему «Басни».

- **Теория.** Басня. Особенности жанра. Басни И.А.Крылова, басни Л.Н. Толстова, басни С.В. Михалкова.
- **Практика.** Игра на тему «Басни».

16. Игры со словами. Вопросы, основанные на игре со словами.

- **Теория.** Игры со словами. Разные типы игр со словами. Игра слов в литературных произведениях.
- **Практика.** Вопросы, основанные на игре со словами.

17. Чему мы научились за 2 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?»

- **Теория.** Чему мы научились за 2 четверть? Обобщение и закрепление.
- **Практика.** Итоговая игра «Что? Где? Когда?»

18. Происхождение слов русского языка. Слова, пришедшие из Древней Греции и Древнего Рима.

- **Теория.** Происхождение слов русского языка. Слова, пришедшие из Древней Греции и Древнего Рима.

- **Практика.** Игра на тему «Слова, пришедшие в русский язык из Древней Греции и Древнего Рима».
19. Игра по теме «Мифы Древней Греции».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Мифы Древней Греции».
 - **Практика.** Игра по теме «Мифы Древней Греции».
20. Игра по теме «Крылатые выражения, пришедшие из мифов Древней Греции».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Крылатые выражения, пришедшие из мифов Древней Греции».
 - **Практика.** Игра по теме «Крылатые выражения, пришедшие из мифов Древней Греции».
21. Игра по теме «Достопримечательности Санкт-Петербурга».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Достопримечательности Санкт-Петербурга».
 - **Практика.** Игра по теме «Достопримечательности Санкт-Петербурга».
22. Игра по теме «Античные боги и герои в скульптурном убранстве Санкт-Петербурга».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Античные боги и герои в скульптурном убранстве Санкт-Петербурга».
 - **Практика.** Игра по теме «Античные боги и герои в скульптурном убранстве Санкт-Петербурга».
23. Игра по теме «Достопримечательности Выборгского района Санкт-Петербурга».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Достопримечательности Выборгского района Санкт-Петербурга».
 - **Практика.** Игра по теме «Достопримечательности Выборгского района Санкт-Петербурга».
24. Игра по теме «Достопримечательности Ленинградской области».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Достопримечательности Ленинградской области».
 - **Практика.** Игра по теме «Достопримечательности Ленинградской области».
25. Блиц. Учимся находить ответы на несложные вопросы на скорость.
- **Теория.** Как сэкономить время на поиск ответа и выбор правильной версии?
 - **Практика.** Ответы на несложные вопросы на скорость.
26. Суперблиц. Индивидуальный поиск ответов на вопросы.
- **Теория.** В чём отличие коллективного и индивидуального поиска ответов на вопросы? Выбор оптимальной индивидуальной тактики.
 - **Практика.** Индивидуальный поиск ответов на вопросы.
27. Вопросы по графическим изображениям. Анализ графических изображений. Выводы о закрытых фрагментах и о подписях к изображениям.
- **Теория.** Особенности анализа графических изображений. Как определить, что изображено на спрятанном фрагменте? Виды связей между изображением и подписью к изображению.
 - **Практика.** Поиск ответов на вопросы, что изображено на закрытом фрагменте, какое слово пропущено в подписи к картинке, что иллюстрировал художник серией изображений.
28. Игра по теме «Картины русских художников».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Картины русских художников».
 - **Практика.** Игра по теме «Картины русских художников».
29. Чему мы научились за 3 четверть? Итоговая игра «Что? Где? Когда?».
- **Теория.** Чему мы научились за 3 четверть? Обобщение и закрепление.
 - **Практика.** Итоговая игра «Что? Где? Когда?»
30. Игра по теме «Материки и океаны».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Материки и океаны».
 - **Практика.** Игра по теме «Материки и океаны».
31. Игра по теме «Вода на планете Земля. Океаны, моря, реки, озёра, водопады».
- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Вода на планете Земля».

Океаны, моря, реки, озёра, водопады».

- **Практика.** Игра по теме «Вода на планете Земля. Океаны, моря, реки, озёра, водопады».

32. Игра по теме «Горы и возвышенности».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Горы и возвышенности».
- **Практика.** Игра по теме «Горы и возвышенности».

33. Игра по теме «Города России».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Города России».
- **Практика.** Игра по теме «Города России».

34. Игра по теме «Государства мира».

- **Теория.** Обобщение и систематизация знаний по теме «Государства мира».
- **Практика.** Игра по теме «Государства мира».

35. Обобщение знаний о вопросах разных типов и о разных путях поиска ответа на вопрос.

- **Теория.** Разные типы вопросов. Разные пути поиска ответа на вопрос. Выбор оптимального пути поиска ответа на вопрос.
- **Практика.** Поиск ответов на вопросы разных типов.

36. Чему мы научились за год? Итоговая игра «Что? Где? Когда?».

- **Теория.** Чему мы научились за год? Обобщение и закрепление.
- **Практика.** Итоговая игра «Что? Где? Когда?».

Материально-техническое обеспечение программы

-Мультимедийное оборудование

Список литературы для педагога

1. Анашина Н.Ю. Энциклопедия интеллектуальных игр. Брейн-ринг. Своя игра. Эрудит-аукцион. Ярославль: Академия развития, 2006.
2. Анашина Н.Ю. Энциклопедия интеллектуальных игр. Эрудит-лото, «Ассоциации», Логические цепочки, Перевертыши и другие. Ярославль: академия развития, 2006.
3. Анашина Н.Ю., Галева Р.А., Мельченко И.В. Интеллектуальные праздники, викторины, Дни знаний в школе. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
4. Комарова И.И., Бородачева Е.С. Что? Где? Когда?: Искусство, приметы, мифология, мода, кухня: Блиц-энциклопедия: Вып. 1 и 2. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003.
5. Калугин М.А. Развивающие игры для 1-4 классов. Кроссворды, викторины, головоломки. – Ярославль: Академия развития, 2006.
6. Левин Б.Е. «Что? Где? Когда?». Энциклопедия головоломок/Борис Левин. – М.: Олимп: Астрель, 2010.
7. Львовский Ю.В. Эти знакомые незнакомцы. – СПб: Издательство ООО «Группа МИД», 2016.
8. Сушинская Л.Л. Викторины, конкурсы, кроссворды для начальной школы. – 2-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2012.
9. Тамберг Ю.Г. Как научить ребёнка думать: Учебное пособие. – СПб: Издательство «Михаил Сизов», 1999.
10. Что? Где? Когда? Вопросы турниров./ Е.В. Алексеев, В.Г. Белкин, Н.А. Курмашева, М.О. Поташёв, И.К. Тюрикова. – М.: Рольф, 2000.
11. Шаульская Н.А. Вопросы умникам и умницам для начальной школы. – Изд. 2 - е. – Ростов на Дону: Феникс, 2012.
12. Шаульская Н.А. Поиграем в эрудитов? Идеи для школьных викторин и олимпиад – Ростов на Дону: Феникс, 2008.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Моё открытие мира»

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Лукьянова Ольга Юрьевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Моё открытие мира» имеет социально- педагогическую направленность. В ее основе лежит использование исследовательского подхода и принципов музейной педагогики к организации процесса обучения и активному включению обучающихся в различные виды историко-культурной деятельности, в первую очередь музейной, краеведческой, экскурсионной.

Актуальность

Особую актуальность программа приобретает в связи с внедрением в образовательную деятельность школ стандартов второго поколения. В указанных стандартах уделяется особое внимание развитию метапредметных умений и навыков учащихся, в том числе исследовательских: умения работать с различными источниками информации, сопоставлять сведения, полученные из разных источников, умения ставить цель и формулировать задачи исследования, планировать свои действия по написанию научной работы и прочее.

Современное информационное общество нуждается в людях, которые могут самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способных к сотрудничеству, готовых к межкультурному взаимодействию, умеющих оперативно работать с постоянно обновляющейся информацией. Этим вызовам отвечает правильная и продуманная организация исследовательской деятельности обучающихся.

Данная программа также направлена на достижение таких личностных результатов обучения (по ФГОС) как воспитание любви и уважения к своей семье, школе, Малой Родине, на осознание судьбы Великого города, на понимание вклада его выдающихся граждан в историю страны и мира. Таким образом, она призвана способствовать духовно-нравственному развитию детей – будущих граждан России, чувствующих ответственность за судьбу страны, что также соответствует задачам, выдвигаемым ФГОС.

Новизна

1. Новизной программы является многообразие форм работы по музейной педагогике, разработанных автором.

2. Программа предусматривает актуализацию педагогического потенциала не только музейной экспозиции образовательного учреждения, но и природной и культурной среды микрорайона

3. Программа предполагает интеграцию внеурочной (дополнительной) и основной (учебной) деятельности

Педагогическая целесообразность и основное содержание

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 лет и старше.

На групповых занятиях обучающиеся осваивают различные способы получения и применения знаний. В ходе социальной практики они активно включаются в процесс поиска и сбора информации, в её обработку, в подготовку фрагментов музейных занятий и экскурсий. Дети обучаются коммуникативной культуре, во время публичных выступлений, при проведении музейных занятий возрастает их личная ответственность, заинтересованность в овладении приёмами и навыками экскурсоводческой деятельности. Занятия помогают повысить мотивацию воспитанников к обучению, развить их интерес к освоению гуманитарных наук, расширить кругозор.

Социальная практика позволяет детям приобрести опыт общественно-полезной и творческой деятельности, повысить самооценку и авторитет среди сверстников, способствует формированию гармоничной личности подростка.

Цель программы: создать условия для личностного духовно-нравственного роста обучающихся, для формирования и развития у них навыков исследовательской деятельности как универсального способа освоения действительности, для активизации личной позиции и организаторских способностей в процессе краеведческой, музейной и экскурсионной работы.

Указанная цель раскрывается в единстве трёх её взаимосвязанных компонентов: воспитательного, развивающего и образовательного:

Воспитательный компонент цели заключается:

- в воспитании личностного уважительного отношения школьника к культурно-историческому наследию страны;
- в формировании чувства любви и благодарности своей Малой Родине, своей школе и своим корням;
- в поддержании постоянного стремления к самостоятельному приобретению и усвоению новых знаний;
- в воспитании потребности активного участия в социально-творческих практиках и проектах;
- в воспитании культуры общения.

Образовательный компонент цели выражается в формировании у школьников исторического мышления, представления о музее как феномене культуры, в расширении кругозора и, конкретно, знаний о родном городе и районе.

Развивающий компонент цели предусматривает развитие духовно-нравственных основ личности, исследовательских и познавательных способностей, организаторских навыков и коммуникативной культуры школьников.

Отличительные особенности

Данная программа является частью общешкольной программы «Со-Действие: духовно-нравственное развитие школьников в соответствии с задачами, выдвигаемыми ФГОС».

Исследовательский подход в обучении — это путь знакомства детей с методами научного познания, важное средство формирования у них научного мировоззрения, развития мышления и познавательной самостоятельности. Для его осуществления используются традиционные методы проектной и учебно-исследовательской деятельности, как индивидуальные, так и групповые.

Данный подход активно применяется в музейной педагогике. Музейная педагогика — есть область научного знания, возникающая на стыке педагогики, психологии, музееведения, искусства (как части общей культуры) и краеведения (М.Ю.Юхневич). Ключевыми понятиями музейной педагогики, определяющими подходы к организации деятельности, в том числе школьного музея, являются: музейный предмет, музейная культура и музейная коммуникация. Последнее предполагает особое взаимодействие автора (творца) музейного предмета, зрителя или слушателя, их воспринимающего, и музейного педагога. Это взаимодействие строится на следующих принципах:

принцип активного отношения к музейному пространству. Экспонаты школьной выставки и объекты культурного и природного наследия микрорайона становятся источником знаний и представлений учащихся об истории и культуре города, страны. В этом случае учащиеся «ставятся» в активную позицию – позицию исследователя и интерпретатора;

принцип признания многообразия форм. Он предполагает возможность видеть многообразие форм жизни, традиций и их равное право на существование.

Использование исследовательского подхода и данных принципов позволяет глубже воздействовать на детей, активно вовлекать их в исследовательскую работу, убирать барьеры между ребёнком и экспонатом.

Материалом для исследования в нашем объединении являются экспонаты школьной музейной выставки «Материальная культура горожан» и Музея Ученика, объекты природно-культурного и историко-краеведческого наследия района, где расположена школа.

Музей Ученика посвящён истории школы, учителям и выпускникам. Мемориальная экспозиция рассказывает о выпускнике школы, спецназовце отряда «Тайфун», Герое России Тимуре Сиразетдинове, погибшем в Чечне. Музейная выставка «Материальная культура горожан» представляет предметы быта, документы, фотографии, относящиеся к истории района, города, страны 20 века.

Школа расположена в историческом районе Лесной, который является интересным объектом природно-культурного (берег Литоринового моря в Удельном парке, парк Лесотехнической академии) и культурно-исторического наследия (старинные дачи и особняки). Здесь сохранились памятные места, связанные с Великой Отечественной войной: военный аэродром в Сосновке, блокадные колодцы, дорога на Пискарёвское мемориальное кладбище. Уникальное сосредоточение научных учреждений позволяло называть этот район петербургским Кембриджем. Богатое историческое прошлое микрорайона позволяет эффективно использовать имеющееся культурное наследие в воспитательном процессе. За годы работы по краеведческому направлению сформировалась система изучения исторического района Лесной (см. Приложение 2).

Программа «Моё открытие мира» состоит из двух взаимосвязанных разделов:

I раздел. Социальная практика «Проведение музейных занятий для учащихся 1 – 11 классов»

II раздел. Работа в объединении, рассчитанная на 3 года обучения:

Музейные занятия проводятся членами музейных объединений (1-2-3 года обучения) и выпускниками объединений прошлых лет и являются для них социальной практикой. Занятия представлены разнообразными формами музейной педагогики: от экскурсии и музейной игры до самостоятельной исследовательской работы. Программа массовой работы представлена в четырёх разделах - «открытиях» и адресована учащимся 1 – 11 классов.

Занятия в объединении представлены тремя самостоятельными курсами, раскрывающими секреты основ музееведения, краеведения, организации и проведения музейных мероприятий:

- «Секрет первый: Необыкновенная история обыкновенных вещей»
- «Секрет второй: Что скрывает Лесной?»
- «Секрет организатора или практика музейной работы»

В процессе реализации данной программы сложилась определённая система работы по воспитанию духовно-нравственной и социально-активной личности. Она представлена в Приложение 1.

Сроки реализации

Программа «Моё открытие мира» ориентирована на детей 12 – 14 лет и не требует предварительной подготовки обучающихся. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп

1 год обучения — 15 человек

Режим занятий

Занятия групповые.

Проводятся:

1 год- 2 часа в неделю (72 часа в год)

2 год- 2 раза по 2 часа в неделю (144 часа)

3 год — 2 часа в неделю (72 часа в год)

Формы занятий

- практическое занятие;
- беседа;
- лекция;
- фасилитированная дискуссия;
- экскурсия;
- игровое занятие;
- праздник;
- краеведческое ориентирование;
- образовательное путешествие;
- учебная прогулка;
- виртуальное путешествие;

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая,
- индивидуально-групповая,

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. - вербальные: беседы, лекции, обсуждения, консультации, интервьюирование;
2. - наглядные: рассмотрение экспонатов, демонстрация иллюстративного материала, коллекций, прослушивание экскурсий, показ приемов работы;
3. - практические: самостоятельная работа учащихся, проведение экскурсий, музейных занятий, выполнение творческих заданий;
4. - исследовательские: исследование вещи, анализ архивных и документальных материалов, изучение разнообразны источников;
5. - проектирование: разработка и осуществление собственных проектов;
6. -поисковые: сбор материалов и документов по теме исследования, организация выставки;
7. -репродуктивные: отработка экскурсии, фрагмента занятия;

Возможно несколько вариантов проведения занятий:

-практические занятия

-традиционные учебные занятия, построенные из блоков:

1) теоретический блок в форме беседы, лекции;

2) практический блок – самостоятельная или коллективная работа учащихся.

Ожидаемые результаты

Осуществление данной программы позволит

- развить патриотические чувства;
 - расширить знания по истории Северных окрестностей Санкт-Петербурга как части общей истории Отечества, особенностях исторического и культурного развития с точки зрения новейших исследований;
 - выработать устойчивый интерес к историческому прошлому и настоящему родного города, района проживания и обучения, к истории, традициям и достижениям школы, подвигу её Героя;
 - укрепить уважение к традициям своей семьи и своего дома, стремление сохранять и приумножать их;
 - развить коммуникативные умения и навыки, необходимые для эффективного взаимодействия со сверстниками, младшими и старшими детьми, взрослыми;
 - сформировать стремление к соблюдению нравственно-этических норм, принятых в обществе, потребность и мотивацию в постоянном саморазвитии;
- приобрести
- опыт творческого сотрудничества в коллективе и личного креативного труда;
 - знания по основам экскурсоведения, опыт подготовки и проведения экскурсий (тематических, обзорных), музейных занятий (в т. ч. интерактивных), презентаций;
 - знание основ музейного дела (работа с экспонатами, экскурсионными объектами, определение профиля музея, формирование музейных коллекций);
 - знания об основных этапах научного исследования, умения и навыки проектной и исследовательской деятельности, работы с историческими источниками;
 - умение работать с литературой (подбор, анализ, оформление списка литературы, умение делать ссылки на источники информации)
 - умение оформить результаты своего исследования (в т. ч. с использованием компьютерных технологий);
 - умение представить работу на конференции; опыт участия в районных и городских конкурсах, предметных олимпиадах;
 - ключевые социальные компетентности, подготовиться к сознательному участию в различных видах общественно-полезной и личностно-значимой деятельности;

Способы проверки результатов реализации программы

1. Предметная диагностика

1. Проведение музейной экскурсии, музейного занятия - позволяет оценить уровень формирования у обучающихся следующих экскурсоводческих умений и навыков:

- 1) владение методикой показа и рассказа;
- 2) владение материалом экскурсии (занятия), компетентность экскурсовода, ведущего;
- 3) культура речи и эмоциональность экскурсовода, ведущего;
- 4) уровень коммуникативной культуры (контакт со слушателями, умение отвечать на вопросы)

2. Участие в конференции (чтениях) школьного уровня – позволяет оценить уровень формирования следующих умений и навыков исследовательской деятельности:

- 1) умение построить выступление – логика, полнота, структура выступления;
- 2) навык публичного выступления – уверенность, ответы на вопросы, владение материалом;
- 3) умение подготовить презентацию для выступления;
- 4) уровень культуры общения – умение задавать вопросы, вести диалог.

3. Анализ исследовательских работ обучающихся – позволяет наиболее точно определить, как обучающийся владеет уровнем техники исполнения и защиты исследовательской работы:

- 1) умение анализировать литературу и источники;
 - 2) способность делать авторские выводы и оценки;
 - 3) умение оригинально разработать тему;
 - 4) умение оформить работу в соответствии с требованиями;
 - 5) владение культурой речи;
 - 6) умение аргументировано и логично, кратко и ёмко изложить материал;
 - 7) владение коммуникативной культурой;
- 4.Участие воспитанников в конкурсах, краеведческих олимпиадах разного уровня.

2. Психолого-педагогическая диагностика

1. *Анкетирование* позволяет выявить основные мотивы исследовательской деятельности подростков и динамику уровня мотивации обучающихся.

2. *Психологическое тестирование «Методика оценки уровня музейно-краеведческих знаний и умений учащихся»* позволяет выявить уровень духовно-нравственного воспитания ребёнка.

3. *Анализ исследовательских работ обучающихся* способствует определению уровня самостоятельности и творческой стороны деятельности подростков.

4. *Беседы с детьми и родителями* позволяет выявить степень заинтересованности детей в личном участии в деятельности объединения.

Формы подведения итогов реализации программы

Итогом процесса обучения служат:

- завершённая самостоятельная исследовательская работа обучающегося и её защита на конференции в объединении. (Победители школьной конференции — воспитанники объединения — представляют свои работы на конкурсах и олимпиадах разного уровня: «Война. Блокада. Ленинград», «Путь в науку», краеведческая олимпиада и др.);
- выступление на конкурсе экскурсоводов школьных музеев;
- самостоятельно подготовленный фрагмент музейного занятия, образовательного путешествия, краеведческого ориентирования или экскурсии и его проведение;
- представление портфолио

Одной из форм подведения итогов может являться публикация статей или тезисов работ воспитанников объединения в научных сборниках. При составлении тезисов и, особенно, научной статьи учащиеся реализуют своё умение выражать мысли и выделять главное в своей работе, владение научным языком.

Работа в объединении «Моё открытие мира»

II.1. «Секрет первый: Необыкновенная история обыкновенных вещей» 1 год обучения

Задачи первого года обучения

Воспитательные:

- 1) способствовать воспитанию аккуратности и бережливости;
- 2) прививать терпимость, такт, уважение к людям;
- 3) воспитывать личностное отношение и ценностный подход к культурно-историческим явлениям.

Обучающие:

- 1) содействовать овладению методами и навыками взаимодействия с предметами окружающего мира, музейными экспонатами;
- 2) расширить знания в области бытовой культуры человека;
- 3) показать музеи разного типа и профиля, дать представление об особенностях музейной работы;
- 4) познакомить обучающихся с технологией научного исследования.
- 5) связать знания, полученные на уроках истории, литературы, окружающего мира со знаниями по музееведению.

Развивающие:

- 1) развивать визуальную культуру воспитанников;
- 2) развивать умения выражать свои мысли, вести диалог.
- 3) способствовать формированию навыка публичных выступлений.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения воспитанники приобретут

- знания о разнообразных исторических источниках;
- умение характеризовать предмет, экспонат;
- навык показа экскурсионного объекта;
- представление об изменениях, происходящих в области бытовой культуры;
- представление об основных этапах научного исследования;
- навык творческого общения в ходе групповой работы;
- первоначальный опыт публичных выступлений;
- опыт представления своей работы в презентации, фрагменте экскурсии;

а также:

- смогут определить профиль музея;
- получат представление о том, как формируются музейные коллекции

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Название темы	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	Необыкновенная история обыкновенных вещей	1	1	2
2	Вещи вокруг нас	Такие обыкновенные вещи (разнообразие и изучение)	2	2	4
		Вещь в музее	5	5	10
3	История вещей	Из школьного портфеля	5	5	10
		Игры и игрушки	6	6	12
		От печки (предметы деревенского быта)	9	9	18
		Дом и вещи в нём (бытовые предметы наших дней)	7	7	14
4	Зачётные занятия	Представление рассказа о выбранном экспонате и проведение фрагмента экскурсии «Экспонат рассказывает»		2	2
Итого:			35	37	72

Содержание

1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Необыкновенная история обыкновенных вещей.

Теория. Беседа об окружающем мире вещей, о сущности и особенностях исследовательской музейно-краеведческой работы. Понятие «материальная культура».

Практика. Исследование вещей. Характеристика вещи (материал, форма, декоративное оформление). Функции вещи (утилитарная, символическая, художественная).

2. Вещи вокруг нас.

Практика предшествует теории.

2.1. Такие обыкновенные вещи (разнообразие и их изучение).

Практика. Рассматриваем вещи одного назначения, созданные в разное время, с использованием различных технологий. Размышляем над тем, как назначение вещи отражается в используемых материалах и в их образах. Исследуем хорошо знакомые вещи. На основе исследования собираем объективную информацию о предмете: форма, цвет, размер, структура, материал и т. п. Составляем рассказы «от имени» вещи.

–

Теория. Социальные функции вещи. Вещь как изделие. Первичная функция вещи. Вещь как товар. Вещь как знак в системе коммуникаций. Вещь как символ. Научные методы изучения (общие сведения). Методы изучения вещи: визуальные, тактильные, осязательные и другие, связанные с использованием иных способов восприятия.

2.2. Вещь в музее.

Практика. Исследуем предлагаемый набор бытовых вещей. Определяем, какую информацию несут вещи о своём хозяине. Реконструируем его портрет. Рассматриваем репродукции портретов.

Теория. Портреты и натюрморты. Бытовая живопись. Знакомство с творчеством голландских живописцев: П.Брейгеля, Я. Веймара. Образ вещи в произведениях искусства.

Практика. Рассматриваем выбранные вещи. Выстраиваем версии о том, какие истории могли быть с ними связаны. Рассматриваем картины, на которых можно увидеть эти вещи. «Озвучиваем» картину.

Теория. Русская бытовая живопись. Знакомство с творчеством П.Федотова, В.Перова и др. Как изменяется значение вещей в контексте художественного произведения, какие смыслы и роли приобретают предметы.

Практика. Исследуем вещи и предметы из школьной коллекции (исторические вещи и мемории). Выясняем, что их может объединить в единый комплекс в пространстве музея. Определяем, какие качества приобретает вещь, попадая в музей. Составляем вопросы к вещи. Представляем вещь как экспонат.

Теория. Вещь в системе ценностей эпохи. Классификация музеев: исторические, военно-исторические, художественные и литературные, этнографические, мемориальные,

краеведческие, естественнонаучные и др. Музей: здание, экспозиция, люди. Принципы создания музейных коллекций.

Практика. Рассматриваем вещи, принесённые из дома. Выдвигаем версии о том, почему эта вещь могла бы попасть в музей. Как она должна быть выставлена? С какими предметами «сосуществовать»? Какой информацией сопровождаться? Сочиняем этикетку для вещи.

Теория. Элементы музейной экспозиции. Музейный предмет, его специфика, способы взаимодействия. Экспозиция музея — принципы построения. Экспозиционные приемы.

Практика. Проектирование музейной экспозиции.

Теория. Экспозиционный пояс. Верхний пояс, основной, подиумы и витрины.

3.История вещей.

Алгоритм проведения занятий:

Практика. Индивидуальное рассмотрение, изучение вещи, обмен впечатлениями и суждениями.

- 1.Каково назначение данной вещи?
- 2.Кто мог быть её хозяином?
- 3.Когда и где она могла быть изготовлена?
- 4.Какие требования предъявляются к подобной вещи (предмету)?
- 5.Как изменяется форма вещи во времени?
- 6.Как изменяется вещь функционально?
- 7.Как меняется её декор (в зависимости от стиля)?
- 8.Как в облике вещи отражаются культурные традиции и нормы?
- 9.Имеет ли эта вещь перспективу развития? Как она может выглядеть в будущем?

Теория. Изучение истории вещи и метаморфозы, происходящей с ней, на протяжении времени её существования.

4.Зачётные занятия.

Практика. Представление самостоятельно составленного рассказа по выбранному экспонату. Проведение фрагмента экскурсии «Экспонат рассказывает».

Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
---	---------------------------	---------------	---	------------------------	-------------------------	-----------------------

			занятия)			
1 год обучения						
1	Вводное занятие Необыкновенная история обычных вещей	Практическое занятие с элементами игры	Беседа Исследование ИКТ Игровые моменты	Предметы музейной коллекции	Опрос Обобщающее повторение	Компьютер Экран Проектор
2	Вещи вокруг нас	Практическое занятие	Беседа Рассмотрение экспонатов Исследование Обсуждение ИКТ	Предметы музейной коллекции	Заслушивание Рассказов Опрос Обобщение	Компьютер Экран Проектор
3	История вещей	Практическое занятие	Беседа Наблюдение Исследование Обсуждение ИКТ	Предметы музейной коллекции	Заслушивание Рассказов Опрос Обобщение	Компьютер Экран Проектор
4	Зачётные занятия	Практическое занятие Праздник	Самостоятельная работа Рассказывание Проведение фрагмента экскурсии ИКТ	Предметы музейной коллекции	Проведение фрагмента экскурсии	Компьютер Экран Проектор

Практические занятия первого года обучения проводятся в соответствии с программами, разработанными кафедрой прикладной культурологии Санкт-Петербургской АППО.

Коробкова Е.Н. «Вещь в культуре». - Город, открываемый заново. Научно-методический сборник. СПб. СММО Пресс. 2006.

Шейко Н.Г История и культура Санкт-Петербурга. Портфолио слушателя. - СПб.: СПбАППО, 2008.

Материально-техническое обеспечение программы

Витрины и стенды школьной выставки «Материальная культура горожан 20 века»:

Письменные принадлежности ученика дореволюционной школы.

Дамский столик начала 20 века.

Принадлежности письменного стола делового человека.

Документы и предметы, относящиеся к 30 годам.

Документы военного времени.
Печатная продукция 50-70-х годов.
Петербург. Петроград.
Ленинград в 20-30-х годах.
Блокадный Ленинград.
Ленинград в 50-70-х годах.

Музеи Лесного:
Детский исторический музей на Болотной, д. 13.
Музей центра «Союз» «Лесное: из прошлого в будущее»,
Музей Политехнического института.
Музей ВНИИТелевидения.
Музей ФТИ им. А.Иоффе.
Музей объединения «Светлана».
Музей ГФО им. Воейкова.

Список литературы.

Список литературы для педагога:

- 1.-Александрова Е.Л. Остров Рус в Литориновом море: Историческое прошлое северных окрестностей Санкт-Петербурга. - СПб., 2000.
- 2.-Баторевич Н.И., Кожицева Т.Д. Архитектурный словарь. СПб. Стройиздат, 1999.
- 3.-Виппер Б.Р. Введение в историческое изучение искусства. М. Аст-пресс книга, 2004.
- 4.-Все музеи. Каталог-справочник Санкт-Петербурга. СПб. 2005.
- 5.-Глезеров С.Е. Исторические районы Санкт-Петербурга. - СПб.: Глагол, 2004.
- 6.-Глезеров С.Е. Петербург на север от Невы. - М.: Центрполиграф, 2004.
- 7.-Глезеров С.Е. Лесной, Гражданка, Ручьи, Удельная. - М.: Центрполиграф, 2007.
- 8.-Глезеров С.Е. Удельная. Очерки истории.- М.: Центрполиграф, 2012.
- 9.-Горбачевич К.С., Хабло Е.П., Почему так названы? - Л., 1975.
- 10.-Город, открываемый заново. Научно-методический сборник. СПб. СММО Пресс. 2006.
- 11.-Гусенцова Т.М., Соломко В.С., Дьякова Г.А. По Суздальским озерам: Путеводитель. - СПб., 1999.
- 12.-Гусенцова Т.М., Добрынина И.М. Путешествие по Выборгской стороне. - СПб.: Остров, 2007.
- 13.-Зуев Г.И. Шуваловская Швейцария. Из истории предместий Санкт-Петербурга. - М.: Центрполиграф, 2005.
- 14.-Зуев Г.И. Шувалово и Озерки. - М.: Центрполиграф, 2008.
- 15.-Емельянов Б.В. Экскурсоведение. М. 2002.
- 16.-Коган А.Я., Лихтин А.А., Зазнобина Н.В. Выборгская сторона. - СПб., 2001.
- 17.-Пыляев М.И. Забытое прошлое окрестностей Петербурга. - СПб.: Лениздат, 1996.
- 18.-Санкт-Петербург. Занимательные вопросы и ответы: Учебное пособие. - СПб.: Паритет, 2004.
- 19.-Юхневич М.Ю. Образовательный музей (педагогический, школьный, детский). М.: Некоммерческое партнёрство «Современные технологии в образовательной культуре». - 2007.

20.-Школа и Музей: новое образовательное пространство. Программа. Методические рекомендации, задания к практикумам и педагогическим мастерским. СПб. 2001.

Список литературы для обучающихся:

1. Воскобойников В.М. Санкт-Петербург. Иллюстрированная история для детей. – СПб.: Золотой век, 2004. – 159 с.
2. Глезеров С.Е. Лесной. Гражданка. Ручьи. Удельная. – М.: Центрполиграф, 2006. – 479 с. Глезеров С.Е. Гражданка и окрестности. – СПб.: Полиграф-дизайн, 2005. – 228 с.
3. Глезеров С.Е. Исторические районы. – СПб.: Глагол, 2006. – 206 с.
4. Глезеров С.Е. Неизвестная Гражданка. – СПб.: Полдиз, 2008. – 287 с.
5. Глезеров С.Е. Петербург на север от Невы. – М.: Центрполиграф, 2004. – 431 с.
6. Горбачевич К.С. Почему так названы? / К.С. Горбачевич, Е.П. Хабло. - СПб.: Норинт,
7. Грабарь И.Э. Петербургская архитектура в XVIII и XIX веках.- СПб.: Лениздат, 1994. – 383
8. Гусенцова Т.М. Путешествие по Выборгской стороне /Т.М. Гусенцова, И.Н. Добрынина. - СПб.: Остров, 2007. – 239 с.
9. Даринский А.В. История Санкт-Петербурга XVIII-XIX вв./ А.В. Даринский , В.И.Старцев. - СПб.: Глагол, 2000. – 167 с.
10. Дмитриева Е.В. Санкт-Петербург. Пособие по истории города с заданиями и тестами. – СПб.: Корона принт, 2003. – 336 с.
11. Ермолаева Л.К. История и культура Санкт-Петербурга, часть 1 / Л.К. Ермолаева, И.М. Лебедева, И.З. Захваткина, Н.Г. Шейко, Ю. А. Кораблина. – СПб.: СМИО Пресс, 2009. – 240 с.
12. Ермолаева Л.К. История и культура Санкт-Петербурга, часть 2 / Л.К. Ермолаева, И.М. Лебедева, И.З. Захваткина, Н.Г. Шейко, Ю. А. Кораблина, Н.В. Казакова, Е.В. Калмыкова – СПб.: СМИО Пресс, 2009. – 304 с.
13. Ермолаева Л.К. Краеведение. Страницы жизни нашего края / Л.К. Ермолаева, И.М. Лебедева, И.З. Захваткина. – СПб.: СМИО Пресс, 2008. – 431
14. Зуев Г. И. Шуваловская Швейцария. - М.: Центрполиграф, 2005. – 415 с.
15. Калюжная А.Д. Мифы и были в скульптуре Северной Пальмиры. – СПб.: издательский дом «Литера», 2001. – 224 с.
16. Лесное глазами детей. – СПб.: ДДТ «Союз», 2003. – 170 с.
17. Платунов А.М. Так строился Петербург. - СПб.: Специальная литература, 1997. – 544 с. Прогулки по Лесному для детей и взрослых. – СПб.: ДДТ «Союз», 2007. – 242 с.
18. Пушкинский Б.К. 1000 вопросов и ответов. – СПб.: Норинт, 1997. – 429 с.
19. Пыляев М.И. Старый Петербург. - СПб.: Паритет, 2004. – 478 с.
19. Санкт-Петербург. Что? Где? Когда? – СПб.: ИД «МиМ», 1998. – 336 с.

Интернет-ресурсы (на компакт- дисках):

План Санкт-Петербурга с ближайшими окрестностями. 1913.	Издательство ВИРД, 2004-2006 www.petergen.com
Русский календарь на 1917 год А.Суворина.	Издательство ВИРД, 2006; www.petergen.com
План Ленинграда на 1925 год.	Издательство ВИРД, 2006; www.petergen.com

Алфавитный указатель жителей Ленинграда на 1934 год.	Издательство ВИРД, 2005-2006; Издательство ВИРД, 2006;
План Ленинграда 1939 г.	Издательство ВИРД, 2006; www.petergen.com
План Санкт-Петербурга с ближайшими окрестностями. 1913.	Издательство ВИРД, 2006; www.petergen.com
«4 века Рождественских праздников. Аничков дворец	
«Николаевский дворец»	

Приложение 1
Воспитание социально-активной и духовно-развитой личности
в ходе реализации программы
«Моё открытие мира»

	Основные формы музейной и краеведческой работы	Прогнозируемые результаты воздействия на личность
1-4 классы	(работа со всем классом) Проведение музейного Дня первоклассника Проведение музейных занятий по плану массовой работы (Открытие первое) силами членов музейного объединения 3 года обучения	Развитие интереса к музейному экспонату; Расширение и углубление понятий из арсенала ДНР; Появление интереса к музейному делу у воспитанников из числа потенциального актива
5 классы 6 классы	(Работа в объединениях) «Необыкновенная история обыкновенных вещей» «Мой Лесной»; Первый опыт проведения фрагментов экскурсий на зачётных занятиях;	Проявление устойчивого интереса к исследованию, проведению экскурсий; Обретение навыков юного исследователя, историка, экскурсовода; Становление духовно-нравственных основ личности;
7 классы 8 классы	(Работа в объединении в сочетании с индивидуальной работой) Знакомство с основными приёмами и методами экскурсоведения в ходе занятий «Практика музейной работы»; Проведение экскурсий и музейных занятий; работа в музейном совете;	Развитие коммуникативной культуры, навыков публичного выступления, воспитание ответственности. Активное воздействие на ДНР личности
9 — 11 классы	(Индивидуальная работа) Написание исследовательских работ и разработка экскурсии под	Развитие навыка исследовательской работы, организаторских способностей; чувств ответственности и долга;

	руководством педагога; Передача опыта музейной работы младшему составу;	Укрепление ДНР личности;
--	---	--------------------------

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Подготовка юного футболиста»

**Возраст учащихся: 9 -16 лет
Срок реализации: 3 года**

**Разработчик-
Малышев Алексей Иванович,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Подготовка юного футболиста» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в футбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность: потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Целью программы «Подготовка юного футболиста» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских спортсменов.

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Подготовка юного футболиста» рассчитана на детей 7-16 лет. Прием учащихся в программу принимают дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май(июнь)) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на три года. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание 3 лет обучения.

Первый год - 144 часа, второй год- 216 часов, третий год – 288 часов. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа реализуется на базе ГБОУ школы №534. Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 7-16 лет.

В сроках реализации: 3 года - 648 часов.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по футболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат и итогов реализации программы:

- знать правила спортивной игры футбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития футбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по футболу.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы секции «Подготовка юного футболиста» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	3 часа 2 раза в неделю
3 год	01.09.2018	31.05.2019	36	288	2 часа 4 раза в неделю

Учебно-тематический план
(4, 6, 8 часов в неделю, 144 , 216 и 288 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	Всего	теория	практика	всего	Теория	практика	Всего
1.	Общие основы футбола (теория) ПП и ТБ. Правила игры	5		5	4		4	8		8
2.	Общая и специальная физическая подготовка	2	51	53	4	40	44	2	58	60
3.	Техническая подготовка	2	41	43	4	45	49	2	68	70
4.	Тактическая подготовка	2	23	25	4	32	36	2	68	70
5.	Игровая подготовка	2	10	12	3	18	21	4	56	60
6.	Контрольные испытания и календарные игры	1	5	6	4	10	14	2	18	20
	Общее количество часов за год	14	130	144	23	193	216	20	268	288

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Содержание программы первого года обучения.

Общие основы футбола (теория).

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развития его в России. Виды соревнований по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена. Режим дня. Закаливание на природе. Значение водных процедур. О вреде курения и употреблении наркотиков.

Правила игры в футбол.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование.

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся.

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».
- Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.
- Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.
- Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.
- Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практическая работа:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление.

- Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры:

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами.

Техническая подготовка

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру. Техника игры вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча

ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».
- Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

- Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.
- Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
- Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.
- Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные испытания и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам футбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- краткую историю развития футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- гигиене, режиме дня, закаливании;
- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;
- основные технические приемы и правила игры в футбол.

уметь

- выполнять технические приемы футбола, наиболее часто применяемые в игре
- выполнять индивидуальную, групповую и командную тактику игры в футбол

Содержание программы второго года обучения.

Общие основы футбола (теория).

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Единая спортивная классификация.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу. Международные соревнования с участием российских спортсменов.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

Правила игры организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Права и обязанности судей. замечания и удаление игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 2-3 кг). Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приемов спортсменами и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия.

Удары по мячу ногами. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападении: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Контрольные испытания и календарные игры

- Бег на 60 – 100 м. (на время).
- Челночный бег 3 x 10 м. (на время).
- Набивание мяча (количество раз).
- Удары ногой по воротам.
- Удары ногой на дальность полёта.
- Преодоление футбольной полосы препятствий.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам футбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- историю развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- значение и содержание самоконтроля;
- о гигиене, режиме дня, закаливании, самоконтроле спортсмена;
- обязанности судей;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовке футболистов;
- тактическую систему и стили игры;
- основные правила игры в футбол.

уметь

- заниматься соревновательной деятельностью
- выполнять технические и тактические приемы футбола,
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, ловкости и т.д.
- выполнять технику игры вратаря.

Содержание программы третьего года обучения.

Общие основы футбола (теория).

Физическая культура и спорт в России. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Развитие футбола в России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА..

Врачебный контроль. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье человека. Влиянии физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействи судьи с судьями по линии Права и обязанности судей. Оформление протокола игры. Замечания и удаление игроков с поля.

Основные методики тренировки и обучения футболистов. Инструкторская практика.

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Занятие, его части. Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (вес до 4 кг). Акробатические упражнения.. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости.

Техническая подготовка.

Техническое мастерство футболистов. Анализ выполнения технических приемов спортсменами и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-4-2. тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападении: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря..

Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного футболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в футболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные испытания и календарные игры

- Посещение соревнований по футболу и другим видам спорта.
- Участие в первенстве школы по футболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по футболу;

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- о международном спортивном движении, олимпийских играх;
- о влиянии физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- в взаимодействии судьи с судьями по линии;
- оформление протокола игры;
- о разминке, ее значение, содержании, дозировке упражнений;
- тактическую систему и стили игры;
- правила игры в футбол.

уметь

- подавать строевые команды;
- правильно объяснять и показывать упражнения;
- подбирать упражнения для разминки и занятий;
- помогать руководителю при проведении занятий;
- самостоятельно проводить занятия с группой.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе. Спортивный зал полностью соответствует требованиям. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. скакалки
2. футбольные мячи
3. баскетбольные мячи
4. волейбольные мячи
5. гири, гантели
6. стойки для обводки мячей
7. набивные мячи и т. д.

Список литературы

1. Сушков М. П., Розин М. Б., Лукашин Ю. С. Ваш друг — «Кожаный мяч». М., 2003.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 2001.
3. Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2002.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 2002.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 2001.
6. Юный футболист. Учеб. пособие для тренеров/Под общей ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М., 2003.
7. Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Робототехника»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Шлома Сергей Николаевич,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

С началом нового тысячелетия в большинстве стран робототехника стала занимать существенное место в школьном и университетском образовании, подобно тому, как информатика появилась в конце прошлого века и потеснила обычные предметы. По всему миру проводятся конкурсы и состязания роботов для школьников и студентов: научно-технический фестиваль «Мобильные роботы» им. профессора Е.А. Девянина с 1999 г., игры роботов «Евробот» – с 1998 г., международные состязания роботов в России – с 2002 г., всемирные состязания роботов в странах Азии – с 2004 г., футбол роботов Robocup с 1993 г. и т.д. Лидирующие позиции в области школьной робототехники на сегодняшний день занимает фирма Lego (подразделение Lego Education) с образовательными конструкторами серии Mindstorms. В некоторых странах (США, Япония, Корея и др.) при изучении робототехники используются и более сложные кибернетические конструкторы.

В настоящее время активное развитие школьной робототехники наблюдается в Москве в результате целевого финансирования правительства столицы, в Челябинской области и некоторых других регионах России. Санкт-Петербург существенно отстает по количеству школ, занимающихся робототехникой, хотя уровень подготовки отдельных преподавателей и учащихся достаточно высокий. Назрела необходимость в некотором движущем центре, способном вовлечь в процесс как детей и педагогов, так и администрации школ и районов Северо-Западного региона.

Направленность программы

Направленность программы - научно-техническая. Программа направлена на привлечение учащихся к современным технологиям конструирования, программирования и использования роботизированных устройств.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность

Последние годы одновременно с информатизацией общества лавинообразно расширяется применение микропроцессоров в качестве ключевых компонентов автономных устройств, взаимодействующих с окружающим миром без участия человека. Стремительно растущие коммуникационные возможности таких устройств, равно как и расширение информационных систем, позволяют говорить об изменении среды обитания человека. Авторитетными группами международных экспертов область взаимосвязанных роботизированных систем признана приоритетной, несущей потенциал революционного технологического прорыва¹ и требующей адекватной реакции как в сфере науки, так и в сфере образования.

В связи с активным внедрением новых технологий в жизнь общества постоянно увеличивается потребность в высококвалифицированных специалистах. В ряде ВУЗов Санкт-Петербурга присутствуют специальности, связанные с робототехникой, но в большинстве случаев не происходит предварительной ориентации школьников на возможность продолжения учебы в данном направлении. Многие абитуриенты стремятся попасть на специальности, связанные с информационными технологиями, не предполагая о всех возможностях этой области. Между тем, игры в роботы, конструирование и изобретательство присущи подавляющему большинству современных детей. Таким образом, появилась возможность и назрела необходимость в непрерывном образовании в сфере робототехники. Заполнить пробел между детскими увлечениями и серьезной ВУЗовской подготовкой позволяет изучение робототехники в школе на основе специальных образовательных конструкторов.

¹

См., например,

R. Murray, Ed. (2002) Control in an information rich world: report of the panel on future directions in control, dynamics, and systems [Online], <http://www.cds.caltech.edu/~murray/cdspanel/report/cdspanel-15aug02.pdf>, а также сайт Европейского института встроенных систем <http://www.eeci-institute.eu/>

Введение дополнительной образовательной программы «Робототехника» в школе неизбежно изменит картину восприятия учащимися технических дисциплин, переводя их из разряда умозрительных в разряд прикладных. Применение детьми на практике теоретических знаний, полученных на математике или физике, ведет к более глубокому пониманию основ, закрепляет полученные навыки, формируя образование в его наилучшем смысле. И с другой стороны, игры в роботы, в которых заблаговременно узнаются основные принципы расчетов простейших механических систем и алгоритмы их автоматического функционирования под управлением программируемых контроллеров, послужат хорошей почвой для последующего освоения сложного теоретического материала на уроках. Программирование на компьютере (например, виртуальных исполнителей) при всей его полезности для развития умственных способностей во многом уступает программированию автономного устройства, действующего в реальной окружающей среде. Подобно тому, как компьютерные игры уступают в полезности играм настоящим.

Возможность прикоснуться к неизведанному миру роботов для современного ребенка является очень мощным стимулом к познанию нового, преодолению инстинкта потребителя и формированию стремления к самостоятельному созиданию. При внешней привлекательности поведения, роботы могут быть содержательно наполнены интересными и непростыми задачами, которые неизбежно встанут перед юными инженерами. Их решение сможет привести к развитию уверенности в своих силах и к расширению горизонтов познания.

Новые принципы решения актуальных задач человечества с помощью роботов, усвоенные в школьном возрасте (пусть и в игровой форме), ко времени окончания вуза и начала работы по специальности отзовутся в принципиально новом подходе к реальным задачам. Занимаясь с детьми на кружках робототехники, мы подготовим специалистов нового склада, способных к совершению инновационного прорыва в современной науке и технике.

. Цель программы

- Создание условий для мотивации, подготовки и профессиональной ориентации школьников для возможного продолжения учебы в ВУЗах и последующей работы на предприятиях по специальностям, связанным с робототехникой.

Задачи программы

Образовательные

- Использование современных разработок по робототехнике в области образования, организация на их основе активной внеурочной деятельности учащихся
- Ознакомление учащихся с комплексом базовых технологий, применяемых при создании роботов
- Реализация межпредметных связей с физикой, информатикой и математикой
- Решение учащимися ряда кибернетических задач, результатом каждой из которых будет работающий механизм или робот с автономным управлением

Развивающие

- Развитие у школьников инженерного мышления, навыков конструирования, программирования и эффективного использования кибернетических систем
- Развитие мелкой моторики, внимательности, аккуратности и изобретательности
- Развитие креативного мышления и пространственного воображения учащихся
- Организация и участие в играх, конкурсах и состязаниях роботов в качестве закрепления изучаемого материала и в целях мотивации обучения

Воспитательные

- Повышение мотивации учащихся к изобретательству и созданию собственных роботизированных систем
- Формирование у учащихся стремления к получению качественного законченного результата
- Формирование навыков проектного мышления, работы в команде

Отличительные особенности

Данная образовательная программа имеет ряд отличий от уже существующих аналогов.

- Содержание программы уникально и сформировано под научным руководством профессорско-преподавательского состава ведущих вузов Санкт-Петербурга и в сотрудничестве с ними.
- Элементы кибернетики и теории автоматического управления адаптированы для уровня восприятия детей, что позволяет начать подготовку инженерных кадров уже с 5 класса школы.
- Существующие аналоги предполагают поверхностное освоение элементов робототехники с преимущественно демонстрационным подходом к интеграции с другими предметами. Особенностью данной программы является нацеленность на конечный результат, т.е. ребенок создает не просто внешнюю модель робота, дорисовывая в своем воображении его возможности. Ребенок создает действующее устройство, которое решает поставленную задачу.
- Программа плотно связана с массовыми мероприятиями в научно-технической сфере для детей (турнирами, состязаниями, конференциями), что позволяет, не выходя за рамки учебного процесса, принимать активное участие в конкурсах различного уровня: от школьного до международного.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

- 10-13 лет – основная группа
- 14-17 лет – старшая группа

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на трехгодичный цикл обучения.

В первый год учащиеся проходят курс конструирования, построения механизмов с электроприводом, а также знакомятся с основами программирования контроллеров базового набора.

Во второй год учащиеся изучают пневматику, возобновляемые источники энергии, сложные механизмы и всевозможные датчики для микроконтроллеров. Программирование в графической инженерной среде изучается углубленно. Происходит знакомство с программированием виртуальных роботов на языке программирования, схожем с Си.

На третий год учащиеся изучают основы теории автоматического управления, интеллектуальные и командные игры роботов, строят роботов-андроидов, а также занимаются творческими и исследовательскими проектами.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа) в первый год,
во второй год обучения 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа)
третий год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Учебный план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Инструктаж по ТБ. Введение: информатика, кибернетика, робототехника	1	0	1
2	Основы конструирования	2	6	8
3	Моторные механизмы	2	6	8
4	Трехмерное моделирование	1	1	2
5	Введение в робототехнику	3	12	15
6	Основы управления роботом	2	8	10
7	Удаленное управление	1	3	4
8	Игры роботов	1	3	4
9	Состязания роботов	2	10	12
10	Творческие проекты	1	4	5
11	Зачеты	1	2	3
		17	55	72

Содержание программы первого года обучения

Знакомство с конструктором, основными деталями и принципами крепления. Создание простейших механизмов, описание их назначения и принципов работы. Создание трехмерных моделей механизмов в среде визуального проектирования. Силовые машины. Использование встроенных возможностей микроконтроллера: просмотр показаний датчиков, простейшие программы, работа с файлами. Знакомство со средой программирования Robolab и TRIK-studio, базовые команды управления роботом, базовые алгоритмические конструкции. Простейшие регуляторы: релейный, пропорциональный. Участие в учебных состязаниях.

1. Инструктаж по ТБ. Введение: информатика, кибернетика, робототехника.
2. Основы конструирования (Простейшие механизмы. Принципы крепления деталей. Рычаг. Зубчатая передача: прямая, коническая, червячная. Передаточное отношение. Ременная передача, блок. Колесо, ось. Центр тяжести. Измерения. Решение практических задач).
 - 2.1. Названия и принципы крепления деталей.
 - 2.2. Строительство высокой башни.
 - 2.3. Хватательный механизм.
 - 2.4. Виды механической передачи. Зубчатая и ременная передача. Передаточное отношение.
 - 2.5. Повышающая передача. Волчок.
 - 2.6. Понижающая передача. Силовая «крутилка».
 - 2.7. Редуктор. Осевой редуктор с заданным передаточным отношением
 - 2.8. Зачет.
3. Моторные механизмы (механизмы с использованием электромотора и батарейного блока. Роботы-автомобили, тягачи, простейшие шагающие роботы)
 - 3.1. Стационарные моторные механизмы.
 - 3.2. Одномоторный гонщик.
 - 3.3. Преодоление горки.
 - 3.4. Робот-тягач.
 - 3.5. Сумотори.
 - 3.6. Шагающие роботы.
 - 3.7. Маятник Капицы.
 - 3.8. Зачет.
4. Трехмерное моделирование (Создание трехмерных моделей конструкций из Lego)

- 4.1. Введение в виртуальное конструирование. Зубчатая передача.
- 4.2. Простейшие модели.
5. Введение в робототехнику (Знакомство с контроллером NXT. Встроенные программы. Датчики. Среда программирования. Стандартные конструкции роботов. Колесные, гусеничные и шагающие роботы. Решение простейших задач. Цикл, Ветвление, параллельные задачи.)
 - 5.1. Знакомство с контроллером NXT.
 - 5.2. Одномоторная тележка.
 - 5.3. Встроенные программы.
 - 5.4. Двухмоторная тележка.
 - 5.5. Датчики.
 - 5.6. Среда программирования Robolab.
 - 5.7. Колесные, гусеничные и шагающие роботы.
 - 5.8. Решение простейших задач.
 - 5.9. Цикл, Ветвление, параллельные задачи.
 - 5.10. Кегельринг.
 - 5.11. Следование по линии.
 - 5.12. Путешествие по комнате.
 - 5.13. Поиск выхода из лабиринта.
6. Основы управления роботом (Эффективные конструкторские и программные решения классических задач. Эффективные методы программирования: регуляторы, события, параллельные задачи, подпрограммы, контейнеры и пр.)
 - 6.1. Релейный регулятор.
 - 6.2. Пропорциональный регулятор.
 - 6.3. Защита от застреваний.
 - 6.4. Траектория с перекрестками.
 - 6.5. Пересеченная местность.
 - 6.6. Обход лабиринта по правилу правой руки.
 - 6.7. Анализ показаний разнородных датчиков.
 - 6.8. Синхронное управление двигателями.
 - 6.9. Робот-барабанщик.
7. Удаленное управление (Управление роботом через bluetooth.)
 - 7.1. Передача числовой информации.
 - 7.2. Кодирование при передаче.
 - 7.3. Управление моторами через bluetooth.
 - 7.4. Устойчивая передача данных.
8. Игры роботов (Боулинг, футбол, баскетбол, командные игры с использованием инфракрасного мяча и других вспомогательных устройств. Использование удаленного управления. Проведение состязаний, популяризация новых видов робо-спорта.)
 - 8.1. «Царь горы».
 - 8.2. Управляемый футбол роботов.
 - 8.3. Теннис роботов.
 - 8.4. Футбол с инфракрасным мячом (основы).
9. Состязания роботов (Подготовка команд для участия в состязаниях роботов различных уровней, вплоть до всемирных. Регулярные поездки. Использование микроконтроллеров NXT и RCX.)
 - 9.1. Сумо.
 - 9.2. Перетягивание каната.
 - 9.3. Кегельринг.
 - 9.4. Следование по линии.
 - 9.5. Слалом.
 - 9.6. Лабиринт.

- 9.7. Интеллектуальное сумо.
10. Творческие проекты (Разработка творческих проектов на свободную тематику. Одиночные и групповые проекты. Регулярные выставки и поездки.)
- 10.1. Правила дорожного движения.
- 10.2. Роботы-помощники человека.
- 10.3. Роботы-артисты.
- 10.4. Свободные темы.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Образовательные

Освоение принципов работы простейших механизмов. Расчет передаточного отношения. Понимание принципа устройства робота как кибернетической системы. Использование простейших регуляторов для управления роботом. Решение задачи с использованием одного регулятора. Умение собрать базовые модели роботов и усовершенствовать их для выполнения конкретного задания. Навыки программирования в графической среде.

Развивающие

Изменения в развитии мелкой моторики, внимательности, аккуратности и особенностей мышления конструктора-изобретателя проявляется на самостоятельных задачах по механике. Строительство редуктора с заданным передаточным отношением и более сложных конструкций из множества мелких деталей является регулярной проверкой полученных навыков.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий робототехникой можно считать достигнутым, если учащиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, усовершенствованию известных моделей и алгоритмов, созданию творческих проектов. Участие в научных конференциях для школьников, открытых состязаниях роботов и просто свободное творчество во многом демонстрируют и закрепляют его.

Кроме того, простым, но важным результатом будет регулярное содержание своего рабочего места и конструктора в порядке, что само по себе непросто.

Учебный план 2 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Инструктаж по ТБ	1	0	1
2	Повторение. Основные понятия	1	2	3
3	Базовые регуляторы	4	8	12
4	Пневматика	2	8	10
5	Трехмерное моделирование	1	3	4
6	Программирование и робототехника	8	24	32
7	Элементы мехатроники	2	4	6
8	Решение инженерных задач	4	10	14
9	Альтернативные среды программирования	2	6	8
10	Игры роботов	2	6	8
11	Состязания роботов	4	20	24
12	Среда программирования виртуальных роботов Ceebot	2	8	10

13	Творческие проекты	2	4	6
14	Зачеты	2	4	6
	Итого	37	107	144

Содержание программы второго года обучения

Использование регуляторов. Решение задач с двумя контурами управления или с дополнительным заданием для робота (например, двигаться по линии и объезжать препятствия). Программирование виртуальных исполнителей. Текстовые среды программирования. Более сложные механизмы: рулевое управление, дифференциал, манипулятор и др. Двусоставные регуляторы. Участие в учебных состязаниях.

1. Инструктаж по ТБ.
2. Повторение. Основные понятия (передаточное отношение, регулятор, управляющее воздействие и др.).
3. Базовые регуляторы (Задачи с использованием релейного многопозиционного регулятора, пропорционального регулятора).
 - 3.1. Следование за объектом. Одномоторная тележка. Контроль скорости. П-регулятор.
 - 3.2. Двухмоторная тележка. Следование по линии за объектом. Безаварийное движение.
 - 3.3. объезд объекта. Слалом.
 - 3.4. Движение по дуге с заданным радиусом. Спираль.
 - 3.5. Вывод данных на экран. Работа с переменными.
 - 3.6. Следование вдоль стены. ПД-регулятор.
 - 3.7. Поворот за угол. Сглаживание. Фильтр первого рода.
 - 3.8. Управление положением серводвигателей.
4. Пневматика (Построение механизмов, управляемых сжатым воздухом. Использование помп, цилиндров, баллонов, переключателей и т.п.)
 - 4.1. Пресс
 - 4.2. Грузоподъемники
 - 4.3. Евроокна
 - 4.4. Регулируемое кресло
 - 4.5. Манипулятор
 - 4.6. Штамповщик
 - 4.7. Электронасос
 - 4.8. Автоматический регулятор давления
5. Трехмерное моделирование (Создание трехмерных моделей конструкций из Lego)
 - 5.1. Проекция и трехмерное изображение.
 - 5.2. Создание руководства по сборке.
 - 5.3. Ключевые точки.
 - 5.4. Создание отчета.
6. Программирование и робототехника (Эффективные конструкторские и программные решения классических задач. Эффективные методы программирования и управления: регуляторы, события, параллельные задачи, подпрограммы, контейнеры и пр. Сложные конструкции: дифференциал, коробка передач, транспортировщики, манипуляторы, маневренные шагающие роботы и др.)
 - 6.1. Траектория с перекрестками.
 - 6.2. Поиск выхода из лабиринта.
 - 6.3. Транспортировка объектов.
 - 6.4. Эстафета. Взаимодействие роботов.
 - 6.5. Шестиногий маневренный шагающий робот.
 - 6.6. Ралли по коридору. Рулевое управление и дифференциал.
 - 6.7. Скоростная траектория. Передаточное отношение и ПД-регулятор.
 - 6.8. Плавающий коэффициент. Кубический регулятор.
7. Элементы мехатроники (управление серводвигателями, построение робота-манипулятора)

- 7.1. Принцип работы серводвигателя.
- 7.2. Сервоконтроллер.
- 7.3. Робот-манипулятор. Дискретный регулятор.
8. Решение инженерных задач (Сбор и анализ данных. Обмен данными с компьютером. Простейшие научные эксперименты и исследования.)
 - 8.1. Подъем по лестнице.
 - 8.2. Постановка робота-автомобиля в гараж.
 - 8.3. Погоня: лев и антилопа.
9. Альтернативные среды программирования (Изучение различных сред и языков программирования роботов на базе NXT.)
 - 9.1. Структура программы.
 - 9.2. Команды управления движением.
 - 9.3. Работа с датчиками.
 - 9.4. Ветвления и циклы.
 - 9.5. Переменные.
 - 9.6. Подпрограммы.
 - 9.7. Массивы данных.
10. Игры роботов (Теннис, футбол, командные игры с использованием инфракрасного мяча и других вспомогательных устройств. Программирование удаленного управления. Проведение состязаний, популяризация новых видов робо-спорта.)
 - 10.1. Управляемый футбол.
 - 10.2. Теннис.
 - 10.3. Футбол с инфракрасным мячом. Пенальти.
11. Состязания роботов (Подготовка команд для участия в состязаниях роботов различных уровней, вплоть до всемирных. Регулярные поездки. Использование различных контроллеров).
 - 11.1. Интеллектуальное Сумо.
 - 11.2. Кегельринг-макро.
 - 11.3. Следование по линии.
 - 11.4. Лабиринт.
 - 11.5. Слалом.
 - 11.6. Дорога-2.
 - 11.7. Эстафета.
 - 11.8. Лестница.
 - 11.9. Канат.
 - 11.10. Инверсная линия.
 - 11.11. Гонки шагающих роботов.
 - 11.12. Международные состязания роботов (по правилам организаторов).
12. Среда программирования виртуальных роботов Ceebot.
 - 12.1. Знакомство с языком Cbot. Управление роботом.
 - 12.2. Транспортировка объектов.
 - 12.3. Радар. Поиск объектов.
 - 12.4. Циклы. Ветвления.
 - 12.5. Цикл с условием. Ожидание события.
 - 12.6. Ориентация в лабиринте. Правило правой руки.
 - 12.7. Ралли по коридору.
 - 12.8. ПД-регулятор с контролем скорости.
 - 12.9. Летательные аппараты.
 - 12.10. Тактика воздушного боя.
13. Творческие проекты (Разработка творческих проектов на свободную тематику. Одиночные и групповые проекты. Регулярные выставки, доклады и поездки.)
 - 13.1. Человекоподобные роботы.

- 13.2. Роботы-помощники человека.
- 13.3. Роботизированные комплексы.
- 13.4. Охранные системы.
- 13.5. Защита окружающей среды.
- 13.6. Роботы и искусство.
- 13.7. Роботы и туризм.
- 13.8. Правила дорожного движения.
- 13.9. Роботы и космос.
- 13.10. Социальные роботы.
- 13.11. Свободные темы.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Образовательные

Использование регуляторов для управления роботом. Решение задачи с использованием двух регуляторов или дополнительного задания для робота. Умение конструировать сложные модели роботов с использованием дополнительных механизмов. Расширенные возможности графического программирования. Навыки программирования исполнителей в текстовой среде.

Развивающие

Изменения в развитии мелкой моторики, внимательности, аккуратности и особенностей мышления конструктора-изобретателя проявляется на самостоятельных задачах по механике. Новые алгоритмические задачи позволяют научиться выстраивать сложные параллельные процессы и управлять ими.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий робототехникой можно считать достигнутым, если учащиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, усовершенствованию известных моделей и алгоритмов, созданию творческих проектов. Самостоятельная подготовка к состязаниям, стремление к получению высокого результата.

Учебный план 3 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Инструктаж по ТБ	1	0	1
2	Повторение. Основные понятия	1	2	3
3	Знакомство с языком RobotC	4	12	16
4	Применение регуляторов	6	12	18
5	Элементы теории автоматического управления	8	16	24
6	Роботы-андроиды	4	14	18
7	Трёхмерное моделирование	1	3	4
8	Решение инженерных задач	8	16	24
9	Знакомство с языком Си для роботов	8	20	28
10	Сетевое взаимодействие роботов	6	12	18
11	Основы технического зрения	5	7	12
12	Игры роботов	4	8	12
13	Состязания роботов	4	20	24
14	Творческие проекты	2	6	8
15	Зачеты	2	4	6

Содержание программы третьего года обучения

Освоение текстового программирования в среде RobotC. Исследовательский подход к решению задач. Использование памяти робота для повторения комплексов действий. Элементы технического зрения. Расширения контроллера для получения дополнительных возможностей робота. Работа над творческими проектами. Выступления на детских научных конференциях. Участие в учебных состязаниях. Решение задач на сетевое взаимодействие роботов.

1. Инструктаж по ТБ.
2. Повторение. Основные понятия (передаточное отношение, регулятор, управляющее воздействие и др.).
3. Знакомство с языком RobotC.
 - 3.1. Вывод на экран.
 - 3.2. Управление моторами. Встроенные энкодеры.
 - 3.3. Графика на экране контроллера.
 - 3.4. Работа с датчиками. Вывод графиков показаний на экран.
 - 3.5. Подпрограммы: функции с параметрами.
 - 3.6. Косвенная рекурсия. Алгоритм «Ханойские башни».
 - 3.7. Массивы. Запоминание положений энкодера.
 - 3.8. Параллельные задачи. Воспроизведение положений энкодера.
 - 3.9. Операции с файлами.
 - 3.10. Запоминание пройденного пути в файл. Воспроизведение.
 - 3.11. Множественный выбор. Конечный автомат.
4. Применение регуляторов (задачи стабилизации, поиска объекта, движение по заданному пути).
 - 4.1. Следование за объектом.
 - 4.2. Следование по линии.
 - 4.3. Следование вдоль стенки.
 - 4.4. Управление положением серводвигателей.
 - 4.5. Перемещение манипулятора.
5. Элементы ТАУ (релейный многопозиционный регулятор, пропорциональный регулятор, дифференциальный регулятор, кубический регулятор, плавающие коэффициенты, периодическая синхронизация, фильтры)
 - 5.1. Релейный многопозиционный регулятор.
 - 5.2. Пропорциональный регулятор.
 - 5.3. Пропорционально-дифференциальный регулятор.
 - 5.4. Стабилизация скоростного робота на линии.
 - 5.5. Фильтры первого рода.
 - 5.6. Движение робота вдоль стенки.
 - 5.7. Движение по линии с двумя датчиками.
 - 5.8. Кубический регулятор.
 - 5.9. Преодоление резких поворотов.
 - 5.10. Плавающие коэффициенты.
 - 5.11. Гонки по линии.
 - 5.12. Периодическая синхронизация двигателей.
 - 5.13. Шестиногий шагающий робот.
 - 5.14. ПИД-регулятор.
6. Роботы-андроиды (построение и программирование роботов на основе сервоприводов, сервоконтроллеров и модулей датчиков)
 - 6.1. Шлагбаум.
 - 6.2. Мини-манипулятор.

- 6.3. Серво постоянного вращения.
- 6.4. Колесный робот в лабиринте.
- 6.5. Мини-андроид.
- 6.6. Робот-собачка.
- 6.7. Робот-гусеница.
- 6.8. Трехпальцевый манипулятор.
- 6.9. Роботы-пауки.
- 6.10. Роботы-андроиды.
- 6.11. Редактор движений.
- 6.12. Удаленное управление по bluetooth.
- 6.13. Взаимодействие роботов.
7. Трехмерное моделирование (Создание трехмерных моделей конструкций из Lego)
 - 7.1. Проекция и трехмерное изображение.
 - 7.2. Создание руководства по сборке.
 - 7.3. Ключевые точки.
 - 7.4. Создание отчета.
8. Решение инженерных задач (Сбор и анализ данных. Обмен данными с компьютером. Простейшие научные эксперименты и исследования.)
 - 8.1. Стабилизация перевернутого маятника на тележке.
 - 8.2. Исследование динамики робота-сигвея.
 - 8.3. Постановка робота-автомобиля в гараж.
 - 8.4. Оптимальная парковка робота-автомобиля.
 - 8.5. Ориентация робота на местности.
 - 8.6. Построение карты.
 - 8.7. Погоня: лев и антилопа.
9. Знакомство с языком Си (Изучение различных сред с языком программирования Си для микроконтроллеров.)
 - 9.1. Структура программы.
 - 9.2. Команды управления движением.
 - 9.3. Работа с датчиками.
 - 9.4. Ветвления и циклы.
 - 9.5. Переменные.
 - 9.6. Подпрограммы.
 - 9.7. Массивы данных.
10. Сетевое взаимодействие роботов (Устойчивая передача данных, распределенные системы, коллективное взаимодействие.)
 - 10.1. Устойчивая передача данных по каналу Bluetooth.
 - 10.2. Распределенные системы.
 - 10.3. Коллективное поведение.
11. Основы технического зрения (использование бортовой и беспроводной веб-камеры)
 - 11.1. Поиск объектов.
 - 11.2. Слежение за объектом.
 - 11.3. Следование по линии.
 - 11.4. Передача изображения.
 - 11.5. Управление с компьютера.
12. Игры роботов (Футбол: командные игры с использованием инфракрасного мяча и других вспомогательных устройств. Программирование коллективного поведения и удаленного управления. Простейший искусственный интеллект. Проведение состязаний, популяризация новых видов робо-спорта.)
 - 12.1. Автономный футбол с инфракрасным мячом.
 - 12.2. Теннис роботов.
 - 12.3. Футбол роботов.

13. Сорязания роботов (Подготовка команд для участия в сорязаниях роботов различных уровней, вплоть до всемирных. Регулярные поездки. Использование различных контроллеров)
 - 13.1. Интеллектуальное Сумо.
 - 13.2. Кегельринг-макро.
 - 13.3. Следование по линии.
 - 13.4. Лабиринт.
 - 13.5. Слалом.
 - 13.6. Дорога-2.
 - 13.7. Эстафета.
 - 13.8. Лестница.
 - 13.9. Канат.
 - 13.10. Инверсная линия.
 - 13.11. Гонки шагающих роботов.
 - 13.12. Линия-профи.
 - 13.13. Гонки балансирующих роботов-сигвеев.
 - 13.14. Международные сорязания роботов (по правилам организаторов).
 - 13.15. Танцы роботов-андроидов.
 - 13.16. Полоса препятствий для андроидов.
14. Творческие проекты (Разработка творческих проектов на свободную тематику. Одиночные и групповые проекты. Регулярные выставки, доклады и поездки.)
 - 14.1. Человекоподобные роботы.
 - 14.2. Роботы-помощники человека.
 - 14.3. Роботизированные комплексы.
 - 14.4. Охранные системы.
 - 14.5. Защита окружающей среды.
 - 14.6. Роботы и искусство.
 - 14.7. Роботы и туризм.
 - 14.8. Правила дорожного движения.
 - 14.9. Роботы и космос.
 - 14.10. Социальные роботы.
 - 14.11. Свободные темы.

Ожидаемые результаты третьего года обучения

Образовательные

Знакомство с языком Си. Расширенные возможности текстового программирования. Умение составить программу для решения многоуровневой задачи. Процедурное программирование. Использование нестандартных датчиков и расширений контроллера. Умение пользоваться справочной системой и примерами.

Развивающие

Способность к постановке задачи и оценке необходимых ресурсов для ее решения. Планирование проектной деятельности, оценка результата. Исследовательский подход к решению задач, поиск аналогов, анализ существующих решений.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий робототехникой можно считать достигнутым, если учащиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, усовершенствованию известных моделей и алгоритмов, созданию творческих проектов. Участие в научных конференциях для школьников, открытых сорязаниях роботов и просто свободное творчество во многом демонстрируют и закрепляют его. Способность работать в команде является результатом

проектной деятельности.

Методическое обеспечение программы

Первый год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Методы и приемы	Форма проведения итогов
1	Инструктаж по ТБ. Введение: информатика, кибернетика, робототехника	Лекция	Компьютерная база школы, конструкторы для демонстрации	Объяснительно-иллюстрационный	Опрос
2	Основы конструирования	Лекция, беседа, практикум	Конструктор, методическое пособие, рабочие листы, поля	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, зачет
3	Моторные механизмы	Лекция, беседа, практикум	Конструкторы, методическое пособие, рабочие листы, поля	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов
4	Трехмерное моделирование	Лекция, практикум	Компьютерная база, ПО: Ldraw, MLCad, Lego Digital Designer, Microsoft Power Point	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Зачет
5	Введение в робототехнику	Лекция, практикум	Компьютерная база, Конструктор 9797 "Lego Mindstorms NXT", ПО "Lego Mindstorms NXT Edu", дополнительные датчики, поля, методическое пособие	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов
6	Основы управления роботом	лекция, инд.задание	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор", дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: Robolab 2.9	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов, зачет
7	Удаленное управление	Лекция, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор" Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: Robolab 2.9	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов, зачет
8	Игры роботов	Лекция, тренировка, турнир	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT",	Объяснительно-иллюстрационный,	Практическое задание, турнир

			9648 “Ресурсный набор”, дополнительные устройства и датчики, поля	исследовательский	
9	Состязания роботов	Лекция, тренировка, турнир	Компьютерная база, Конструкторы 9797 ”Lego Mindstorms NXT”, 9648 “Ресурсный набор”, дополнительные устройства и датчики, поля, ПО “Robolab 2.9” и др.	Исследовательский	Практическое задание, состязания роботов
10	Творческие проекты	Инд.задание	Компьютерная база, весь спектр имеющегося оборудования и ПО для робототехники	Исследовательский	Защита проекта

Второй год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Методы и приемы	Форма проведения итогов
1	Инструктаж по ТБ	Лекция	Компьютерная база	Объяснительно-иллюстрационный	Опрос
2	Повторение. Основные понятия.	Лекция, практикум	Компьютерная база, конструкторы для демонстрации	Объяснительно-иллюстрационный	Опрос
3	Базовые регуляторы	Беседа, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 ”Lego Mindstorms NXT” 9648 “Ресурсный набор”, 9794 “Автоматизированные устройства”, Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: Robolab 2.9	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов, зачет
4	Пневматика	Лекция, беседа, практикум	Конструкторы 9641 “Пневматика”, 9632 “Технология и физика”, 9628 “Моторные механизмы”, методическое пособие, рабочие листы, поля	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов
5	Трехмерное моделирование	Лекция, практикум	Компьютерная база, ПО: Ldraw, MLCad, Lego Digital Designer, Microsoft Power Point	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Защита проекта

				ий	
6	Программирование и робототехника	Лекция, беседа, практикум, инд. задание	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор", 9786, 9794 "Автоматизированные устройства", дополнительные устройства и датчики, поля, ПО "Robolab 2.9", RobotC	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов, зачет
7	Элементы мехатроники		Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", контроллеры и датчики Mindsensors, серводвигатели, конструкторы Bioloid Beginner Kit, подручные материалы	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов, зачет
8	Решение инженерных задач	лекция, инд. задание	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор", 9641 "Пневматика", 9786, 9794 "Автоматизированные устройства", конструктор металлический. Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: Robolab 2.9	Исследовательский	Практическое задание, защита проекта
9	Альтернативные среды программирования	Лекция, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор" Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: RobotC, VixCC и др.	Исследовательский	Практическое задание
10	Игры роботов	Лекция, тренировка, турнир	Компьютерная база ФМЛ, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор" и др. Дополнительные устройства и датчики, поля	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, турнир
12	Состязания роботов	Лекция, тренировка	Компьютерная база ФМЛ, Конструкторы	Исследовательский	Практическое задание,

		, турнир	9797 ”Lego Mindstorms NXT”, 9648 “Ресурсный набор”, 9794 “Автоматизированные устройства“, дополнительные устройства и датчики, поля, ПО “Robolab 2.9”, RobotC и др.		соревнования роботов
13	Творческие проекты	Инд. задание	Компьютерная база ФМЛ, весь спектр имеющегося оборудования и ПО для робототехники	Исследовательский	Защита проекта

Третий год обучения

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Методы и приемы	Форма проведения итогов
1	Инструктаж по ТБ	Лекция	Компьютерная база	Объяснительно-иллюстрационный	Опрос
2	Повторение. Основные понятия	Лекция	Компьютерная база, конструкторы для демонстрации	Объяснительно-иллюстрационный	Опрос
3	Знакомство с языком RobotC	Лекция, беседа, практикум	Компьютерная база, Конструктор 9797 ”Lego Mindstorms NXT”, ПО ”RobotC 3.0”, дополнительные датчики, поля, методическое пособие	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, соревнования роботов
4	Применение регуляторов	Лекция, беседа, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 ”Lego Mindstorms NXT”, 9648 “Ресурсный набор”, 9641 “Пневматика”, , дополнительные устройства и датчики, поля, ПО “Robolab 2.9”, RobotC	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание
5	Элементы теории автоматического управления	Лекция, беседа, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 ”Lego Mindstorms NXT”, 9648 “Ресурсный набор”, 9641 “Пневматика”, Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО “Robolab 2.9”, RobotC, NXT OSEK	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, зачет

6	Роботы-андроиды	Лекция, беседа, практикум	Компьютерная база, Конструкторы Bioid, конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", контроллеры и датчики Mindsensors, серводвигатели, подручные материалы	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, состязания роботов, показательные выступления
7	Трехмерное моделирование	Лекция, практикум	Компьютерная база, ПО: Ldraw, MLCad, Lego Digital Designer, Microsoft Power Point	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Защита проекта
8	Решение инженерных задач	Лекция, инд. задание	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор", 9641 "Пневматика", 9794 "Автоматизированные устройства", Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: Robolab 2.9, RobotC	Исследовательский	Практическое задание, защита проекта
9	Знакомство с языком Си для роботов	Лекция, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор" и др. Дополнительные устройства и датчики, поля, ПО: RobotC, CeeBot, BricxCC	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, зачет
10	Сетевое взаимодействие роботов	Лекция, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор" и др. Дополнительные устройства и датчики Hitechnic, поля, ПО: RobotC, CeeBot, BricxCC	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, зачет
11	Основы технического зрения	Лекция, практикум	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор" и др. видеочамера Mindsensors, поля, ПО: RobotC, Robolab 2.9	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание,
12	Игры роботов	Лекция, тренировка, турнир	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9648 "Ресурсный набор", Дополнительные	Объяснительно-иллюстрационный, исследовательский	Практическое задание, турнир

			устройства и датчики Mindsensors и Hitechnic, поля		
13	Состязания роботов	Лекция, тренировка, турнир	Компьютерная база, Конструкторы 9797 "Lego Mindstorms NXT", 9684 "Ресурсный набор", 9786, 9794 "Автоматизированные устройства", дополнительные устройства и датчики, поля, ПО "Robolab 2.9", RobotC и др.	Исследовательский	Практическое задание, состязания роботов
14	Творческие проекты	Инд.задание	Компьютерная база, весь спектр имеющегося оборудования и ПО для робототехники	Исследовательский	Защита проекта

Формы организации занятий и деятельности детей

Основная форма занятий

Преподаватель ставит новую техническую задачу, решение которой ищется совместно. При необходимости выполняется эскиз конструкции. Если для решения требуется программирование, учащиеся самостоятельно составляют программы на компьютерах (возможно по предложенной преподавателем схеме). Далее учащиеся работают в группах по 2 человека, ассистент преподавателя (один из учеников) раздает конструкторы с контроллерами и дополнительными устройствами. Проверив наличие основных деталей, учащиеся приступают к созданию роботов. При необходимости преподаватель раздает учебные карточки со всеми этапами сборки (или выводит изображение этапов на большой экран с помощью проектора). Программа загружается учащимися из компьютера в контроллер готовой модели робота, и проводятся испытания на специально подготовленных полях. При необходимости производится модификация программы и конструкции. На этом этапе возможно разделение ролей на конструктора и программиста. По выполнении задания учащиеся делают выводы о наиболее эффективных механизмах и программных ходах, приводящих к решению проблемы. Удавшиеся модели снимаются на фото и видео. На заключительной стадии полностью разбираются модели роботов и укомплектовываются конструкторы, которые принимает ассистент. Фото- и видеоматериал по окончании урока размещается на специальном школьном сетевом ресурсе для последующего использования учениками.

Дополнительная форма занятий

Для закрепления изученного материала, мотивации дальнейшего обучения и выявления наиболее способных учеников регулярно проводятся состязания роботов. Учащимся предоставляется возможность принять участие в состязаниях самых разных уровней: от школьных до международных. Состязания проводятся по следующему регламенту.

Заранее публикуются правила, материал которых соответствует пройденным темам на уроках и факультативе. На нескольких занятиях с учащимися проводится подготовка к состязаниям, обсуждения и тренировки. Как правило, в состязаниях участвуют команды по 2 человека. В день состязаний каждой команде предоставляется конструктор и необходимые

дополнительные детали, из которых за определенный промежуток времени необходимо собрать робота, запрограммировать его на компьютере и отладить на специальном поле. Для некоторых видов состязаний роботы собираются заранее. Готовые роботы сдаются судьям на осмотр, затем по очереди запускаются на полях, и по очкам, набранным в нескольких попытках, определяются победители.

Методы организации учебного процесса

Словесные методы (беседа, анализ) являются необходимой составляющей учебного процесса. В начале занятия происходит постановка задачи, которая производится, как правило самими детьми, в сократической беседе. В процессе – анализ полученных результатов и принятие решений о более эффективных методах и усовершенствованиях конструкции, алгоритма, а, может, и самой постановки задачи. Однако наиболее эффективными для ребенка, несомненно, являются наглядные и практические методы, в которых учитель не просто демонстрирует процесс или явление, но и помогает учащемуся самостоятельно воспроизвести его. Использование такого гибкого инструмента, как конструктор с программируемым контроллером, позволяет быстро и эффективно решить эту задачу.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Образовательные

Результатом занятий робототехникой будет способность учащихся к самостоятельному решению ряда задач с использованием образовательных робототехнических конструкторов, а также создание творческих проектов. Конкретный результат каждого занятия – это робот или механизм, выполняющий поставленную задачу. Проверка проводится как визуально – путем совместного тестирования роботов, так и путем изучения программ и внутреннего устройства конструкций, созданных учащимися. Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу. Основной способ итоговой проверки – регулярные зачеты с известным набором пройденных тем. Сдача зачета является обязательной, и последующая пересдача ведется «до победного конца».

Развивающие

Изменения в развитии мелкой моторики, внимательности, аккуратности и особенностей мышления конструктора-изобретателя проявляется на самостоятельных задачах по механике. Строительство редуктора с заданным передаточным отношением и более сложных конструкций из множества мелких деталей является регулярной проверкой полученных навыков.

Наиболее ярко результат проявляется в успешных выступлениях на внешних состязаниях роботов и при создании защите самостоятельного творческого проекта. Это также отражается в рейтинговой таблице.

Воспитательные

Воспитательный результат занятий робототехникой можно считать достигнутым, если учащиеся проявляют стремление к самостоятельной работе, усовершенствованию известных моделей и алгоритмов, созданию творческих проектов. Участие в научных конференциях для школьников, открытых состязаниях роботов и просто свободное творчество во многом демонстрируют и закрепляют его.

Кроме того, простым, но важным результатом будет регулярное содержание своего рабочего места и конструктора в порядке, что само по себе непросто.

Формы подведения итогов реализации ДОП

- В течение курса предполагаются регулярные зачеты, на которых решение поставленной заранее известной задачи принимается в свободной форме (не обязательно предложенной преподавателем). При этом тематические состязания роботов также являются методом проверки, и успешное участие в них освобождает от соответствующего зачета.
- По окончании курса учащиеся защищают творческий проект, требующий проявить знания и навыки по ключевым темам.
- По окончании каждого года проводится переводной зачет, а в начале следующего он дублируется для вновь поступающих.
- Кроме того, полученные знания и навыки проверяются на открытых конференциях и международных состязаниях, куда направляются наиболее успешные ученики.
- Основные из таких конференций - «Школьная информатика и проблемы устойчивого развития», которая проводится в апреле уже много лет. С 2009 г. на базе ФМЛ №239 функционирует секция робототехники, где учащиеся делают доклады и представляют свои творческие проекты.
- Для робототехников всех возрастов и уровней подготовки возможно участие в международных состязаниях роботов, первый этап которых ежегодно проводится в Санкт-Петербурге, второй в Москве, третий – в одной из стран Азии. В 2014 г. Всемирная олимпиада роботов пройдет в России.
- Балтийский научно-инженерный конкурс проводится зимой и собирает разработки учащихся в самых разных областях науки и техники. Это конкурс доступен для ребят, серьезно занимающихся робототехникой.
- И, наконец, ведется организация собственных открытых состязаний роботов (например, командный футбол роботов и т.п.) с привлечением участников из других учебных заведений.

Список литературы

Для педагога

1. Робототехника для детей и родителей². С.А.Филиппов. СПб: Наука, 2010.
2. Санкт-Петербургские олимпиады по кибернетике М.С.Ананьевский, Г.И.Болтунов, Ю.Е.Зайцев, А.С.Матвеев, А.Л.Фрадков, В.В.Шиегин. Под ред. А.Л.Фрадкова, М.С.Ананьевского. СПб.: Наука, 2006.
3. Журнал «Компьютерные инструменты в школе», подборка статей за 2010 г. «Основы робототехники на базе конструктора Lego Mindstorms NXT».
4. The LEGO MINDSTORMS NXT Idea Book. Design, Invent, and Build by Martijn Boogaarts, Rob Torok, Jonathan Daudelin, et al. San Francisco: No Starch Press, 2007.
5. LEGO Technic Tora no Maki, ISOGAWA Yoshihito, Version 1.00 Isogawa Studio, Inc., 2007, <http://www.isogawastudio.co.jp/legostudio/toranomaki/en/>.
6. CONSTRUCTOPEDIA NXT Kit 9797, Beta Version 2.1, 2008, Center for Engineering Educational Outreach, Tufts University, http://www.legoengineering.com/library/doc_download/150-nxt-constructopedia-beta-21.html.
7. Lego Mindstorms NXT. The Mayan adventure. James Floyd Kelly. Apress, 2006.
8. Engineering with LEGO Bricks and ROBOLAB. Third edition. Eric Wang. College House Enterprises, LLC, 2007.
9. The Unofficial LEGO MINDSTORMS NXT Inventor's Guide. David J. Perdue. San Francisco: No Starch Press, 2007.
10. <http://www.legoeducation.info/nxt/resources/building-guides/>
11. <http://www.legoengineering.com/>

Для детей и родителей

12. Робототехника для детей и родителей³. С.А.Филиппов. СПб: Наука, 2010.
13. Санкт-Петербургские олимпиады по кибернетике М.С.Ананьевский, Г.И.Болтунов, Ю.Е.Зайцев, А.С.Матвеев, А.Л.Фрадков, В.В.Шиегин. Под ред. А.Л.Фрадкова, М.С.Ананьевского. СПб.: Наука, 2006.
14. Журнал «Компьютерные инструменты в школе», подборка статей за 2010 г. «Основы робототехники на базе конструктора Lego Mindstorms NXT».
15. Я, робот. Айзек Азимов. Серия: Библиотека приключений. М: Эксмо, 2002.

² С 2013 г. рекомендуется к использованию: Робототехника для детей и родителей, 3-е издание. С.А.Филиппов. СПб: Наука, 2013.

³ То же.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Самбо»

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Мальцев Максим Олегович,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа "Самбо" имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель образовательной программы:

Разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 7-12 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном кружке.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

2 раза по 2 часа в неделю на 1 и 2-ом годах обучения (144 часов в год).

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое
- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом.
3. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
4. Развить простейшие двигательные навыки.
5. Обучить основам техники борьбы

Ожидаемые результаты:

учащиеся будут знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;
- значение тактической подготовки борьбы;

будут уметь:

- выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Учебно-тематический план

3.

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	2	
2	Простейшие акробатические элементы	1	10
3	Техника самостраховки	4	20
4	Техника борьбы в стойке	1	10

5	Техника борьбы лёжа	1	10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	2	18
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты		60
8	Итоговое занятие	5	
	Итого:	16	128
	Всего часов	144 часов	

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за

руки, за одежду. Освобождение от хватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

Второй год обучения

Задачи:

1. Совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
2. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
3. Ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
4. Принимать участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

обучающие будут знать:

- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы самбо
- применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические	2	9
3.	Основы тактики спортивного самбо.	3	10
4.	Техника борьбы в стойке.	3	30

5.	Техника борьбы лежа.	3	30
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	3	
7.	Освобождение от удушений	1	14
8.	Защита от захватов и обхватов	2	14
9.	Подвижные и спортивные игры	1	16
10	Итоговое занятие	1	1
	Итого:	20	124
		Всего часов: 144	

Содержание

Вводное занятие:

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

Тема 2: Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3: Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки.

Оценка технических действий.

Тема 7: Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

Зачётный спарринг.

Тема 9: Подвижные спортивные игры.

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10: Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Обще подготовительные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".

-Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

-Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

-Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

Методическое обеспечение

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация	Повторный, дифференцированный, игровой,	Нормативы, комплексы упражнений,	Контрольные и упражнения	Спортивный зал, инвентарь:

		технического действия, практическое занятие	соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	я в спарринге	маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивного инвентаря
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий.	ПК, экран, проектор

					Наблюдение за поведением во время спаррингов	
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение.

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- гимнастические стенки
- гимнастические палки
- маты
- резиновые и набивные мячи
- скакалки
- канат
- гантели
- утяжелители
- тренажеры
- растяжки с волейбольными мячами.

Литература

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
6. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
7. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
8. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
9. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat
<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
10. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
11. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
12. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004 г.
13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2001.

Приложение

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

Контрольно-измерительные нормативы

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
---	------	-----------------------

Физическая подготовка		
<u>Скоростные качества</u>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<u>Силовые качества</u>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды	В виси на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<u>Выносливость</u>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<u>Гибкость</u>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<u>Координационные способности</u>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных	Стоя на месте и в движении по коврику без

	техничко-тактических приемов	сопротивления
2.	Выполнение отдельных техничко-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных техничко-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов техничко-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных техничко-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным техничко-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10	Сопротивление до 80%

	секунд, количество раз	максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Спортивные современные танцы. Спортивное диско»

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Зими́на Дина Низамдуновна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Современные спортивные танцы. Спортивное диско» имеет физкультурно - спортивную **направленность**. Как и любой вид спорта, спортивные танцы положительно влияют на физическое развитие ребёнка - делают тело выносливым, сильным, здоровым, стройным, красивым, пластичным, гибким. Занятия спортивными танцами способствуют воспитанию морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, стремление достижения заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему тренеру, чувство товарищества, ответственность перед партнером.

Новизна программы состоит в принципиально новом подходе к физическому и творческому развитию детей посредством спортивного танца, с целью предоставления возможности заниматься танцами всем желающим. Дети, занимающиеся по программе " Современные спортивные танцы", получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Актуальность программы в том, что за три года обучения по программе обучающиеся приобретут знания основ общей и специальной физической подготовки, приёмов музыкально- двигательной подготовки и танцевального стиля.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия спортивными танцами способствуют физическому и творческому развитию детей посредством танца, оказывают положительное воздействие на здоровье обучающихся.

Занятия оказывают положительное, успокаивающее и развивающее действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Цель программы :

создание условий для раскрытия творческих способностей ребенка, его самовыражения в танце.

Обучающие цели:

- обучить хореографическому искусству на материале спортивных танцев;
- научить грамотному и выразительному исполнению спортивных танцев.

Развивающие цели:

- развить творческий потенциал воспитанников через участие в танцевальных постановках;
- способствовать развитию личности учащихся и их индивидуальности;
- развить танцевальные способности (музыкальность, координацию, пластику,

изящество);

- развить память, внимание, мышление, воображение;
- Развить желание самовыражения через танец;

Воспитательные цели:

- воспитывать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию;
- воспитать нравственные качества: чувство товарищества, ответственность перед партнером, уважение к другим танцорам и тренерам; культуру поведения.
- способствовать воспитанию ценностного отношения к творческой деятельности, а также к её продуктам;
- воспитывать личностные качества, актуальные для творческой деятельности.
- развить чувство ответственности за результат.

Оздоровительные цели;

- способствовать формированию здорового образа жизни
- развитие физического здоровья посредством специальных упражнений.

Отличительные особенности программы:

Инновация опыта, предлагаемого, педагогом заключается в следующем:

Соединение обучения и воспитания в единое целое, что является логичным и последовательным продолжением друг друга. Постановка музыкальных композиций, участие в конкурсах различных уровней, проведение тематических концертов позволяет:

- воспитывать уважение и интереса к культуре и народам разных стран;
- формировать положительные личностные качества, общечеловеческие ценности, волю,
- трудолюбие, коллективизм, инициативность и уверенность в себе.
- развивать чувства и эмоции;

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 7-13 лет без специальной подготовки. В объединение зачисляются дети, имеющие медицинский допуск. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения 12 человек

3 год обучения- 10 человек

Режим занятий

Занятия групповые. Проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа на 1 - ом году обучения, а на 2-ом и 3-ем годах обучения (216 часов в год -2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа).

Формы занятий:

практическое

конкурсная деятельность;

концертная деятельность

репетиционно - тренировочная деятельность;

открытое занятие для родителей

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

Групповая

Индивидуально-групповая

Методы обучения:

- Словесные: устное объяснение, беседа, анализ видеоматериала и выступлений других танцоров.

- Наглядные: прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов, показ движений педагогом, наблюдение за исполнением движений педагога и обучающихся.

- Практические: тренировочные упражнения, разучивание танца.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. К концу обучения обучающиеся научатся грамотному и выразительному исполнению современных спортивных танцев, самовыражению через танец; воспитают в себе морально-волевые качества: терпение, настойчивость, самодисциплину и самоорганизацию; разовьют чувство ответственности за результат. Сохранят и укрепят своё здоровье.

Предметная диагностика проводится в форме:

опросов;

творческих отчётов;

проектов

проведение генеральных репетиций

Педагогическая диагностика предполагает:

анкетирование;

личные беседы с детьми и их родителями;
анализ продуктов деятельности обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

проведение конкурса

проведение концерта

постановка музыкальных композиций

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	2 часа 3 раза в неделю
3 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	2 часа 3 раза в неделю

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История возникновения и развития современного спортивного танца.	8	8	-
3.	Психология танца.	10	4	6
4.	Музыка и музыкальность.	12	4	8
5.	Современные детские массовые танцы. Танцы-игры.	20	-	20
6.	Общая физическая подготовка тела.	30	8	22
7.	Основы спортивного диско.	60	16	44
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	Итого	144	41	103

Содержание

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История танца Техника безопасности на занятиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

2. Теория. Ознакомление с различными танцами

Практика. Разучивание танцевальных движений.

2. История возникновения и развития современного спортивного танца.

Теория. История возникновения западноевропейских танцев (вальсы, фокстроты). История возникновения танцев. Обязательная советская программа («Рилье», «Сударушка», «Русский лирический», Россия XX века в танцевальном мире (запрет латиноамериканских танцев, подпольные турниры середины прошлого века, первый международный турнир в Прибалтике). Танцы народов мира, связанные с историческим укладом жизни людей разных эпох.

3. Психология танца.

Теория. Взаимоотношения в паре. Психологические аспекты работы в паре на повседневных тренировках. Психологические аспекты взаимоотношений пары на конкурсных выступлениях.

Практика. Психологический настрой во время выступлений.

4. Музыка и музыкальность.

Теория. Варианты музыкального сопровождения: оркестр, электронная аудиоаппаратура, один или несколько музыкальных инструментов, вокальное исполнение мелодии. Характер музыки: веселый, печальный, плавный, обрывистый, стокатированный, медленный, быстрый.

Практика. Музыкальный размер: 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

5. Современные детские массовые танцы. Танцы-игры.

Практика. Из опыта отечественных и зарубежных педагогов, авторские разработки: «Диско», «Автостоп», «Стирочка», «Модный рок», «Берлинская полька», «Танец маленьких утят», «Волчок», «Паровозик Чу-чу-чу», «Ватерлоо». Сюжетно-ролевые игры под музыку: «Я- музыкальный человек», «Солнечный танец», «Бабочка», «Старик и рыбки».

6. Общая физическая подготовка тела.

Теория. Важность спортивного подготовленного тела для правильного усвоения материала.

Практика. Различные физические упражнения, направленные на формирование необходимых групп мышц. Растяжка. Пластика.

7. Основы спортивного диско.

Теория. Индивидуальное, групповое танцевание, позиции ног, положения корпуса, положения головы.

Практика. Хореографические основы.

8. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Показ танцевальных композиций. Обсуждение результатов. Награждение.

Учебно-тематический план.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		всего	Теория	Практика

1	Вводное занятие. Введение в программу кружка	2	1	1
2	История возникновения и развития спортивного танца.	10	10	-
3	Основы актерского мастерства.	14	4	10
4.	Взаимоотношения партнеров в паре.	14	6	8
5.	Психология танца.	10	3	7
6.	Классические спортивно-хореографические упражнения.	30	-	30
7.	Конкурсное танцевание	15	-	15
8.	Европейская программа спортивных танцев	90	30	60
9.	Современные модные танцевальные направления.	30	5	25
10.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	216	59	157

Содержание

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Опрос «Правила техники безопасности».

2. История возникновения и развития спортивного танца.

Теория. Великие танцоры прошлого и современного.

3. Основы актерского мастерства.

Теория. Эмоциональность исполнения танца. Мимика и жесты в танце.

Практика. Создание определенного художественного образа в танце. Основы сценического движения.

4. Взаимоотношения партнеров в паре.

Теория. права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Причины возникновения и способы улаживания конфликтов. Совместное творчество в паре. «Двое в паре – это больше чем ты и я, двое – это МЫ»

Практика. Постановка детей в пары.

5. Психология танца.

Теория. Психологический настрой во время тренировок.

Практика. Формирование и совершенствование психологического настроения во время выступлений, конкурсов, тренировок.

6. Классические хореографические упражнения.

Практика. Простые упражнения, деми-плие, гранд-плие, батман-тандю, батман-жете, гранд – батман. Растяжка

7. Конкурсное танцевание.

Практика. Подготовка и участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца. Знакомство с регламентом проведения турниров. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: прическа, костюм макияж. Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки.

8. Европейская программа спортивных танцев

Теория. Общие принципы построения движения в европейских танцах

Практика. Медленный вальс, Венский Вальс, Квик-степ: Базовые композиции, техника исполнения, работа корпуса, музыкальность, «свинг», «свей», характер танца через ритм.

9. Современные модные танцевальные направления.

Теория. Сотрудничество, особенности общения в танце.

Практика. R'nB, Сальса, Свинг, Хип-Хоп, Брейк д

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выступление. Обсуждение результатов. Награждение

Учебно-тематический план.

3 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Психология танца	4	2	2
3	Классические хореографические упражнения	12	-	12
4	Европейская программа спортивных танцев	64	4	60
5	Современная программа чемпионатов по спортивному диско	64	4	60
6	Танцевание в объединении	26	4	22
7	Публичное танцевание	32	2	30
8	Современные танцевальные направления	12	2	10
9	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого	216	19	197

Содержание 3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Опрос «Правила техники безопасности».

2. Психология танца.

Теория: Самостоятельная Практика – психология успешных тренировок, психологический настрой во время выступлений.

Практика: Формирование и совершенствование психологического настроения во время выступлений, конкурсов, тренировок.

3. Классические хореографические упражнения.

Практика: Усложненные упражнения, связки, растяжка.

4. Европейская программа спортивных танцев .

Теория: Повторение общих принципов построения движения в европейских танцах.

Практика: Три обязательных танца программы. Базовые композиции, согласно правилам Российской Федерации танцевального спорта, техника исполнения.

5. Современная программа чемпионатов по спортивному диско.

Теория: Углубленное изучение общих принципов современных танцев. ПРАКТИКА: Три обязательных танца программы «Е» класса. Базовые композиции, композиции «Е» класса, техника фигур.

6. Танцевание в объединении.

Теория: Танцевание в группе, как стимул для развития индивидуального мастерства.

Практика: Formation направления. Разучивание и отработка постановочных танцев на основе стандарта.

7. Публичное танцевание.

Теория: Оптимальное влияние родителей на танцевальный процесс для достижения наилучшего результата.

Практика: Активное участие в конкурсах исполнителей спортивного бального танца, выступления на различных мероприятиях. Зависимость танцевальных композиций от характеристик танцевальной площадки. Развитие танца для достижения призовых мест.

8. Современные танцевальные направления.

Практика: R'nB, Сальса, Свинг, Хип-Хоп, Брейк данс, Джаз.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Показ танцевальных композиций. Обсуждение результатов. Награждение

Методическое обеспечение программы.

№	Разделы программы	Формы занятий	Методы	Дидактический материал.	Форма подведения итогов.
1.	Европейские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски, специальная литература, магнитофон, Проектор, ноутбук	Открытые занятия, конкурсные, концертные выступления
2.	Латиноамериканские танцы	Беседа, практические занятия, тренировки (отработка шагов, фигур и комбинаций)	Словесные, наглядные методы обучения	Аудио и видео диски специальная литература, тематические папки с иллюстрационным материалом, музыкальный центр Проектор, ноутбук	Открытые, занятия, конкурсные, концертные выступления

Материально техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Музыкальный центр
3. Аудио и Видео диски

Литература

1. Боттомер П.. Уроки танца. Эксмо, 2003.
2. Зуев Е.И.. Волшебная сила растяжки.-М.,1990.
3. Мур А.. Пересмотренная техника европейских танцев.- Перевод и ред.Ю.Пина.- М.,С-П.,2003.
4. Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-Лондон . Имперское общество учителей танцев. Перевод и редакция Ю.Пина.-М., 2002.
5. Перспективные направления и Формы обучения танцам.-Перевод и ред Ю.Пина.- М.,2001.
6. Положение ФТСР о допустимых танцах и фигурах
7. Положение ФТСР о начислении очков и присвоении классов
8. Правила спортивного костюма ФТСР

9. Рубинштейн Н.И.. Психология танца.-М.,2000.
10. Строганов В.М.. Современный бальный танец.-М.,2001.

Список литературы для обучающихся:

- 1.Звёзды над паркетом//Газета для танцоров. 2000-2009г.г.
- 2.Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2002.
- 3.Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2001.
4. Формейшн для двоих.// «Квик».-№ 4,2006.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Спортивные игры»

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 2 года

**Разработчик-
Устинова Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» имеет физкультурно-спортивную направленность. Направлена на создание условий для гармоничного физического и нравственного развития учащихся, для укрепления их здоровья.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, очень популярны среди молодёжи. Занятия спортивными играми - это мощное средство для развития быстроты, ловкости, координации, скоростно-силовых качеств, выносливости. Укрепляются нервная, сердечно – сосудистая, дыхательная системы. Всё это положительно сказывается на физическом развитии детей и состоянии их здоровья, что очень *актуально*, в условиях современного общества когда высок процент детей имеющих ряд функциональных заболеваний.

Новизна программы связана с тем, что эти виды спорта очень популярны среди подрастающего поколения, а поэтому интересны детям. Занимающиеся могут охватить сразу несколько видов командных игр, а это значит развивается чувство коллективизма, потребность в живом общении, а не через виртуальный мир.

Актуальность программы заключается в её новизне. Она стимулирует готовность пробовать свои силы в различных видах спорта, реализовать свои желания участвовать в соревнованиях, в общественной жизни класса и школы. Основой подготовки занимающихся в секции спортивные игры является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол), формируют у ребёнка такие нравственные качества, как трудолюбие, толерантность, коллективизм. Дети учатся действовать коллективно, чувствовать своих партнёров по игре, предугадывать их действия, доверять им.

Цели программы:

- ❖ Создание условий для физического и морального развития ребенка и здорового образа жизни детей через занятия спортивными играми.

Задачи:

Обучающие:

- ❖ Научить основным техническим и тактическим приёмам игры в баскетбол, волейбол, футбол.
- ❖ Дать представление комплекса рациональной разминки перед игрой, комплекс упражнений развивающих силу, выносливость, быстроту реакции, координацию, гибкость.
- ❖ Сформировать знания о правилах судейства.

Развивающие:

- ❖ Развить способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- ❖ Способность развитию работоспособность организма.
- ❖ Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, двигательную и другие системы.
- ❖ Повышать уровень физической подготовленности.

Воспитывающие:

- ❖ Развивать чувство коллективизма.
- ❖ Способствовать воспитанию чувства ответственности.
- ❖ Воспитывать трудолюбие.

Отличительные особенности программы в том, что на занятия приходят подростки в сложном подростковом возрасте, которые знают что такое компьютерные игры и привлечение их к здоровому образу жизни через занятия спортивными играми, работа в

коллективе, гармоничное развитие, трудолюбие должны в дальнейшем сформировать здорового, гармонично развитого человека.

Сроки реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Спортивные игры**» ориентирована на детей 11-17 лет без специальной подготовки. В объединение зачисляются дети, имеющие медицинский допуск. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые.

Проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа на 1-ом году (144 часа)

2 раза по 3 часа в неделю на 2-ом году обучения (216 часов).

Формы занятий:

- практическое

- соревнование

- турниры.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- индивидуально-групповая

- групповая

Методы обучения:

-вербальные (беседы, анализ проделанной работы – обсуждение игровых ситуаций, правильности выполнения связок);

-наглядные (просмотр игр высшей лиги, выполнение индивидуальных заданий занимающимся друг для друга);

- практические (наблюдение, самостоятельная работа).

Ожидаемые результаты:

К концу обучения воспитанники:

- имеют представления о правилах спортивных игр;

- приобретут знания из области здорового образа жизни;

- разовьют глазомер, координацию движений, ловкость, выносливость;

- будут уметь выполнять основные технические и простейшие тактические приёмы волейболиста, футболиста и баскетболиста;

-приобретут навыки игры как технически, так и тактически;

- овладеть приёмами самоконтроля во время занятий спортивными играми, научиться играть в коллективе, добиваться намеченной цели.

Предметная диагностика проводится в форме:

-зачетов;

- тестов;

-соревнований.

Педагогическая диагностика предлагает:

- анкетирование;

- личные беседы с детьми и их родителями;

- анализ продуктов деятельности обучающихся.

Формой подведения итогов:

- проведение итоговых нормативов;

- участие в соревнованиях.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	3 часа 2 раза в неделю

Учебно-тематический план первого года обучения:

№ п/п	Темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория	8	8	-
2	Общая физическая подготовка.	20	2	18
3	Специальная физическая подготовка.	30	2	28
4	Техника и тактика игр.	58	-	58
5	Спортивные соревнования.	25	-	25
6	Тестирование и контрольные упражнения.	3	-	3
ИТОГО:		144	12	132

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

Правила игры.

Теория. Терминология. Правила и организация игр. Организация судейства, навыки судейства. Методика спортивной тренировки.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Основные качества интенсивности исполнения упражнений, длительность и сложность их выполнения.

Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения общего воздействия: с использованием спортивного инвентаря и гимнастических снарядов и без их использования.

3. Техника нападения.

Практика.

волейбол: верхние и нижние передачи и приёмы мяча, подачи различными способами, приёмы подач, нападающие удары, блоки, обманные действия на месте и в движении.

баскетбол: передачи и приёмы мяча различными способами на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, в сочетании с передачами, бросками, на месте и в прыжке, броски в кольцо дальние и ближние, с места и в движении, в прыжке и после ускорения.

футбол: ведение и обводка с мячом, удары и приёмы мяча, обманные движения, ускорения с остановками, с поворотами, передачи мяча с зрительным и без зрительного контроля.

4. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Объяснение тактики поведения на поле противника.

Практика. Тактика ведения игры (в волейбол, баскетбол, футбол).

Тактика нападения. Тактика защиты. Расстановка игроков, различные комбинации в нападении и защите.

5. Соревнования по игре в волейбол, баскетбол, футбол.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Правила поведения спортсменов.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивным играм согласно календарному плану

6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересных вопросов.

Практика. По мере прохождения программы учащимся предлагается выполнение тестов и контрольных упражнений. (См. приложение №1).

Учебно-тематический план второго года обучения:

№ п/п	Темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка.	26	2	24
3	Специальная физическая подготовка.	44	2	42
4	Техника и тактика игр.	50	-	50
5	Спортивные соревнования.	40	-	40
6	Тестирование и контрольные упражнения.	10	-	10
ИТОГО:		180	14	166

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория. Здоровый образ жизни, двигательный режим, гигиена, самоконтроль, первая помощь пострадавшему, пагубность влияния вредных привычек. Этика и эстетика спортивных игр.

2. Общая и специальная подготовка.

Теория. Характеристика основных умений для достижения спортивного мастерства. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Упражнения на развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, координации, выносливости, силы, гибкости, быстроты. Задания, способствующие формированию навыков и умений игровой деятельности. Прием и передача мяча в парах. Пас неудобной рукой. Упражнения на пас назад в отрыв. Быстрая атака. Встречные эстафеты на время.

1. Физическое развитие и физическая подготовленность.

Теория. Физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Практика. Общие развивающие и специальные упражнения для повышения физической подготовки и выносливости: походный и строевой шаг, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля. Упражнения в сопротивлении. Упражнения с утяжелителями.

2. Правила соревнований, их организация и проведение. Судейство.

Теория. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

3. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные действия, зонная защита. Блокировка.

Практика. Совершенствование ранее изученных приемов. Ведение и передача мяча, броски в движении и на месте на точность, подача в определенную зону, передача мяча в центр, его остановка и обработка. Работа игроков при коллективном отборе мяча, стенка

перед воротами. Подстраховка и взаимозаменяемость. Переход от обороны в атаку и наоборот.

4. Тактика защиты.

Теория. Блокировка противника. Выбор правильного положения корпуса при игре в защите.

Практика. Выбор места при атаке противника. Отработка приемов при атаке и контратаке. Защита ворот.

5. Игры, соревнования.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Участие в районных и городских играх.

6. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий.

Занятия проводятся в форме тренировок, игр, турниров, соревнований, тестирований.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Чтобы достичь поставленной цели программы, используются разнообразные методы обучения:

1. Словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение).
2. Наглядные (показ, демонстрация).
3. Практические (выполнение упражнений, тренировки, соревнования).

Как правило, занятие включает в себя теоретическую часть (это беседа, рассказ, объяснение) и практическую часть- показ упражнений и приемов педагогом или наиболее подготовленными учениками и их освоение воспитанниками. Для закрепления изученного применяются многократные повторения упражнений в простейших условиях, постепенно усложняя их по мере усвоения (принцип «от простого к сложному»). Упражнения соответствуют физической подготовленности детей (принцип доступности). Изучая сложные упражнения, сначала формируется общее представление об упражнении, а затем оно изучается по частям.

Изученные упражнения применяются в учебных играх и во время

соревнований.

№	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Теория	Инструктаж, беседа,	Рассказ, объяснение		Опрос	Компьютер, экран, проектор
2	ОФП	Индивидуальная, групповая	Выполнение упражнений	Карточки с упражнениями	Тестирование	Набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая	Выполнение упражнений	Карточки с упражнениями	Контрольные упражнения	Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи.
4	Техника и тактика игр	Соревнования	Игры		Результат соревнований	Спортивное оборудование и

					й	спортивный инвентарь
--	--	--	--	--	---	----------------------

Материально-техническое обеспечение программы:

Оборудование:

- Спортивный зал.
- Стадион с футбольными воротами.
- Волейбольные стойки.

4. Гимнастическое оборудование.

Спортивный инвентарь:

1. Баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи.
2. Набивные мячи.
3. Маты.
4. Скакалки.
5. Теннисные мячи.

Формами подведения итогов по каждому пройденному разделу являются контрольные тесты и упражнения (см. приложения №1,2,3), участие детей в соревнованиях по спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для педагога

1. Рубцов А.Т. Общеукрепляющие упражнения. – М., ФиС, 2000.
2. Железняк Ю.Д. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. – М., ФИС, 2001.
3. Залетаев И.П. Физическая культура. – М., Высш. шк., 2011.
4. Буйлин Ю.Р. Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. - М., 2003.
5. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. - М., 2012.
6. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. - М., 2012.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М., 2000.
8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки - М.,2003.
9. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М., Просвещение, 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ТАБЛИЦА

очков по **ОФП** (контрольные испытания)

Очки	Юноши						Очки	Девушки					
	Дл.с места		Подтягив.		Бр.пресс			Дл.с места		Скакалка		Бр.пресс	
	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.		Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.
20	250	230	25	20	60	56	20	220	210	180	160	60	56
19	245	225	24	19	58	54	19	215	205	175	155	58	54
18	240	220	23	18	56	52	18	210	200	170	150	56	52
17	235	215	22	17	54	50	17	205	195	165	145	54	50
16	230	210	21	16	52	48	16	200	190	160	140	52	48
15	225	205	20	15	50	46	15	195	185	155	135	50	46
14	220	200	19	14	48	44	14	190	180	150	130	48	44
13	215	195	18	13	46	42	13	185	175	145	125	46	42
12	210	190	17	12	44	40	12	180	170	140	120	44	40
11	205	185	16	11	42	38	11	175	165	135	115	42	38
10	200	180	15	10	40	36	10	170	160	130	110	40	36
9	195	175	14	9	38	34	9	165	155	125	105	38	34
8	190	170	13	8	36	32	8	160	150	120	100	36	32

7	185	165	12	7	34	30	7	155	145	110	90	34	30
6	180	160	11	6	32	28	6	150	140	100	80	32	28
5	175	155	10	5	30	26	5	145	135	90	70	30	26
4	170	150	9	4	25	22	4	140	130	80	60	28	24
3	165	145	8	3	20	18	3	135	125	70	50	26	22
2	160	140	6	2	15	15	2	130	120	60	40	24	20
1	150	130	4	1	10	10	1	125	115	50	30	20	15

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Таблица контрольных тестов и нормативов по физической культуре.

Классы		Подтягивание			Брюшной пресс			Бег 60 м			Бег 1,2,3 км		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
3 класс	мальчики	5	3	2	22	17	12	5,8 сек	6,4 сек	6,8 сек	без учета времени		
	девочки	12	7	3	20	15	10	6 сек	6,5 сек	7 сек	без учета времени		
5 класс	мальчики	6	4	2	27	22	17	10,0 сек	10,6 сек	11,2 сек	5 мин, 30 сек	6 мин 30 сек	7 мин 30 сек
	девочки	15	10	8	25	20	15	10,4 сек	10,8 сек	11,4 сек	6 мин	7 мин	8 мин
6 класс	мальчики	7	5	4	29	24	19	9,8 сек	10,4 сек	11,1 сек	5 мин	6 мин	7 мин
	девочки	17	14	9	27	22	17	10,3 сек	10,6 сек	11,2 сек	5 мин 30сек	6 мин 30 сек	7 мин 30 сек
7 класс	мальчики	8	5	4	32	27	22	9,4 сек	10,2 сек	11,0 сек	4 мин 40 сек	5 мин 40 сек	6 мин 40 сек
	девочки	19	15	11	29	24	19	9,8 сек	10,4 сек	11,2 сек	5 мин 10 сек	6 мин 10 сек	7 мин 10 сек
8 класс	мальчики	9	7	5	34	29	24	9,0 сек	9,7 сек	10,5 сек	4 мин 30 сек	5 мин 30 сек	6 мин 30 сек
	девочки	15	10	6	32	27	22	9,7 сек	10,2 сек	10,7 сек	5 мин	6 мин	7 мин
9 класс	юноши	10	8	4	38	30	25	8,4 сек	9,2 сек	10,0 сек	9 мин 20 сек /2 км/	10 мин 00 сек	11 мин 00 сек
	девушки	14	9	5	32	28	20	9,4 сек	10,0 сек	10,5 сек	4 мин 20 сек /1 км/	5 мин 20 сек	6 мин 20 сек
											10 мин 10 сек /2 км/	11 мин 30 сек	12 мин 30сек

											4мин 50сек /1км/	5мин 50сек	6мин 50сек
10 класс	юноши	11	9	8	42	35	30	8,2	8,8	10,0	9 мин 10сек /2км/	9 мин 45 сек	10 мин 45 сек
	девушки	14	10	6	33	29	20	9,3 сек	9,9 сек	10,5 сек	4 мин 10 сек /1 км/	5мин 30 сек	6 мин 30 сек
11 класс	юноши	12	10	8	45	40	35	8,0 сек	8,5 сек	9,0 сек	9 мин 00 сек /2 км/	9 мин 30 сек	10 мин 30 сек
	девушки	14	10	8	34	30	20	9,2 сек	9,8 сек	10,5 сек	13 мин 00сек /3км/	15 мин 00 сек	10 мин 30 сек
											4 мин 20 сек /1 км/	5 мин 20 сек	6 мин 20 сек
											10 мин 00сек /2км/	11 мин 30 сек	12 мин 20 сек

- Брюшной пресс: лёжа на спине, руки за головой, ноги не закреплены, прямые, за 1 минуту.
- Подтягивание для девушек: Подтягивания в висе лёжа (высота перекладины такая, чтобы угол наклона тела при согнутых руках составлял 45 градусов), подбородок должен коснуться перекладины, тело прямое, ноги не закреплены.

Подтягивание для девушек: Подтягивания в висе лёжа (высота перекладины такая, чтобы угол наклона тела при согнутых руках составлял 45 градусов), подбородок должен коснуться перекладины, тело прямое, ноги не закреплены.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

НОРМАТИВЫ определения физической подготовленности детей, занимающихся в объединении «Спортивные игры».

Воз раст (лет)	Челночный бег (сек) 4x10 м	Подтяги вание- (кол-во раз)	Наклоны вперёд из положения сидя (см)	Поднимани е туловища (кол-во раз в 1 мин.)	Бег на 1500 м (мин., сек.)
----------------------	-------------------------------	--------------------------------------	---	---	-------------------------------

	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
10	10,3	10,8	6	3	+10,0	+15,0	45	40	7,57	9,19
11	10,0	10,5	6	3	+10,0	+16,5	47	42	7,32	9,02
12	9,8	10,4	7	2	+10,0	+18,0	50	45	7,11	8,23
13	9,5	10,2	7	2	+9,0	+18,0	53	46	6,50	8,13
14	9,1	10,1	10	2	+11,5	+20,5	56	47	6,26	7,59
15	9,0	10,0	11	2	+12,5	+20,5	57	48	6,20	8,08

Примечание: дети, не справляющиеся с указанными нормативами, работают по улучшению собственных результатов.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Спортивный туризм»

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Волнухина Вера Александровна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Спортивный туризм – новый вид спорта. Годом его становления можно назвать 2008 год, когда впервые разделили две туристские деятельности: походы и соревнования. Сформировался новый вид спорта по двум дисциплинам: «маршрут» и «дистанция». Конечно, данный вид спорта имеет под собой прочный фундамент – туристское многоборье.

Спортивный туризм – специфичный вид спорта, которым круглый год можно заниматься в условиях природной среды, что благоприятно сказывается на здоровье детей. Активное дыхание в условиях леса – залог очищения лёгких, так необходимый для оздоровления. Однако, поскольку это спорт, то и предъявляются к участникам ряд требований: быстрота и высокая техническая подготовка. Значительное место в программе занимают занятия по общей физической и специальной физической подготовке.

В основу программы «Спортивный туризм.» легли программы для системы дополнительного образования детей, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

1. Программа Махова И.И. «Юные туристы-многоборцы». М.: ФЦДЮТиК, 2007.
2. Программа Дрогова И.А. «Юные туристы-спасатели». М.: ЦДЮТиК, 2004.
3. Программа Воронова Ю. С. «Спортивное ориентирование». М.: ЦДЮТиК, 2005.

На основании данных программ определена цель, а также объем и качественное содержание общеобразовательной программы «Спортивный туризм.».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна: данная программа адаптирована для школы, предусматривает совершенствование умений и навыков не только в условиях природной среды, но и в условиях спортивного зала.

Актуальность.

Современный век – век компьютерных технологий – требует новых форм активной деятельности с целью сохранения и улучшения здоровья. Спортивный туризм является одной из форм активного отдыха. Гиперактивные дети и дети, склонные к риску и авантюризму, могут себя полностью реализовать в данном виде спорта.

Данный вид спорта предусматривает не только индивидуальную работу туриста – спортсмена, но и работу командой, что способствует социализации учащихся, развитию их способности устанавливать связи внутри группы между отдельными участниками и развитию коммуникативной культуры.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа способствует развитию двигательной активности детей. Большие физические нагрузки в совокупности с пребыванием в условиях природной среды хорошо влияют на формирование познавательной и эмоциональной сферы человека.

По окончании обучения по данной программе, учащиеся могут продолжить дальнейшее обучение в объединениях дополнительного образования детей, спортивных школах или заняться самостоятельным туризмом.

Цель программы: развитие личностных качеств учащихся посредством вовлечения их в туристскую спортивную деятельность.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает решение следующих **задач:**

Образовательные:

1. Сформировать стройную систему основных понятий, используемых в спортивном туризме.
2. Сформировать систему знаний, умений и навыков организации и проведения спортивного похода.
3. Обучить теоретическим основам тактических и технических решений.
4. Обучить приемам работы с картой и компасом.
5. Ознакомить с методикой судейства соревнований по спортивному туризму.
6. Дать навыки самостоятельной работы при выполнении технических приемов.
7. Приобщить к культуре спорта.

Развивающие:

1. Развить индивидуальные особенности, инициативу и коммуникативные качества учащихся.
2. Научить детей концентрировать внимание на правильном выполнении технических приемов.
3. Развить физические качества (силу, ловкость, скорость, гибкость, выносливость).
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.

Воспитательные:

1. Воспитать потребность в физическом самосовершенствовании и активности.
2. Привить навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного и внимательного отношения друг к другу, взаимоуважения;
3. Привить чувство ответственности в выполнении совместной деятельности.

Возраст детей: 8-18 лет.

Срок реализации: 2 года.

Этапы реализации программы

Образовательный компонент	Год обучения/общая учебная нагрузка	
	1 год	2 год
Начальная подготовка	144	144

Формы занятий: групповые.

Режим занятий.

Занятия подразделяются на 2 вида:

1. Теоретическая подготовка;
2. Практическая подготовка.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 выезд на местность в месяц.

Возможно изменение режима занятий в соответствии с индивидуальным планом тренера (педагога дополнительного образования).

На каждом занятии используется комплекс тренировочных упражнений. Комплекс программы состоит из трех основных частей:

1. Вводная: обще-развивающие упражнения (разминка для всех групп мышц).
2. Основная: (теоретическая подготовка, тренировочные упражнения для освоения технических приёмов, упражнения и задачи на выбор тактических решений, упражнения по общей физической подготовке – ОФП и специальной физической подготовке - СФП).
3. Заключительная: (упражнения на растяжку, а также игры и эстафеты, учебные соревнования).

Специфика занятий предполагает совмещение практики с теоретическим объяснением упражнений.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

К концу обучения обучающиеся должны *знать*:

1. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях по спортивному туризму;
2. Субъективные показатели состояния организма спортсмена – туриста;
3. Группы дисциплин в спортивном туризме;
4. Тактические и технические приёмы на дистанции I класса;
5. Условные знаки топографических и спортивных карт.

Должны *уметь*:

1. Измерять пульс.
2. Вязать туристские узлы;
3. Подобрать личное специальное снаряжение для участия на дистанции I класса;
4. Определять точку стояния, двигаться по линейным ориентирам;
5. Преодолевать неклассифицированные этапы и этапы дистанции I класса.
6. Выполнить нормативы по общей физической подготовке.

Способы определения результативности: зачёты, практические работы в помещении и на местности, учебные соревнования, сдача нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы: соревнования, конкурсы, спортивные походы.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2019	31.05.2020	36	144	2 часа 2 раза в неделю
3 год	01.09.2020	31.05.2021	36	144	2 часа 2 раза в неделю

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена – туриста.	2
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного туризма.	4
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.	2
1.8.	Основы туристской подготовки	4
	Итого:	24
2.1.	Узлы, применяемые в туризме	6
2.2.	Основы ориентирования и топографии	12
2.3.	Общая физическая подготовка	30
2.4.	Специальная физическая подготовка	28
2.5.	Техническая подготовка	20
2.6.	Тактическая подготовка	6
2.7.	Контрольные упражнения и соревнования	18
	ВСЕГО:	144

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена – туриста.	2
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного туризма.	4
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.	2
1.8.	Основы туристской подготовки	4
	Итого:	24
2.1.	Узлы, применяемые в туризме	6
2.2.	Основы ориентирования и топографии	12
2.3.	Общая физическая подготовка	30
2.4.	Специальная физическая подготовка	28
2.5.	Техническая подготовка	20
2.6.	Тактическая подготовка	6
2.7.	Контрольные упражнения и соревнования	18
	ВСЕГО:	144

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	2
1.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена – туриста.	2
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	6
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного туризма.	4
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	2
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.	2
1.8.	Основы туристской подготовки	4
	Итого:	24
2.1.	Узлы, применяемые в туризме	6
2.2.	Основы ориентирования и топографии	12
2.3.	Общая физическая подготовка	30
2.4.	Специальная физическая подготовка	28
2.5.	Техническая подготовка	20
2.6.	Тактическая подготовка	6
2.7.	Контрольные упражнения и соревнования	18
	ВСЕГО:	144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.

Порядок и график работы спортивной секции. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в городе, области, России. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Значение ориентирования в спортивном туризме.

Крупнейшие городские и всероссийские соревнования по спортивному туризму. Массовые соревнования.

Просмотр видеофильмов о спортивной секции, спортивных походах и сборах.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена – туриста.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочные занятия. Техника безопасности при проведении занятий на местности, соревнований, учебно-тренировочных сборов. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников на соревнованиях: аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки.

Личное и групповое снаряжение спортсмена – туриста. Страховочная система. Надевание страховочной системы на себя. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением.

Особенности одежды спортсменов – туристов при различных погодных условиях.

Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Кости. Мышцы. Их взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков. Жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической карты. Условные знаки топографической карты.

Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного туризма.

Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Техника прохождения различных этапов. Технические этапы на неклассифицированной дистанции, дистанции I класса.

Организация работы команды на технических этапах неклассифицированной дистанции и дистанции I класса.

Техника вязки туристских узлов, их назначение и использование.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсмена – туриста. Последовательность действий спортсменов – туристов при прохождении отдельных технических этапов.

Распределение обязанностей между членами команды на командных дистанциях. Взаимодействие членов команды на дистанции, обязанности капитана и замыкающего участника, взаимопомощь при работе командой.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.

Правила соревнований. Группа дисциплин в спортивном туризме. Виды соревнований по спортивному туризму.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. Схема дистанции. Контрольное время.

Состав судейской коллегии, состав и обязанности судей.

1.8. Основы туристской подготовки

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовления пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Узлы, применяемые в туризме

Узлы, применяемые на дистанциях по спортивному туризму и в спортивных походах (прямой, схватывающие, проводники, булинь и другие). Техника вязки, применение.

2.2. Основы ориентирования и топографии

Работа с топографической и спортивной картами. Держание карты. Держание компаса. Работа со спутниковыми навигаторами. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение объектов по ходу движения. Взятие контрольных пунктов (КП). Выбор вариантов движения между КП. Раскладка сил на дистанции соревнований по ориентированию. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Ориентирование в лабиринте и в закрытых помещениях.

2.3. Общая физическая подготовка

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменениями направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Понимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»;
- выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

2.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесия. Слалом между деревьями.

Упражнения на развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

2.5. Техническая подготовка

Подбор снаряжения для занятия спортивным туризмом. Работа с личным и групповым снаряжением.

Страховочная система, распознавание элементов страховочной системы. Надевание страховочной системы на себя.

Карабины, виды карабинов, назначение и использование. Верёвки, работа с верёвками. Каска, назначение, применение.

Определение вида естественного препятствия, преодоление естественных и искусственных препятствий. Знакомство с понятием «самостраховка». Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа».

Преодоление естественных и искусственных препятствий: преодоление болота (по кочкам и жердям), движение по бревну, по параллельным верёвкам, подъемы и спуски.

Подбор снаряжение для проведения учебно-тренировочного сбора. Подбор, подгонка и работа с личным и групповым снаряжением.

Рюкзаки, типы рюкзаков. Укладка рюкзака. Подгонка системы рюкзака.

Движение на маршруте.

Выбор места бивака, разбивка и сворачивание бивака. Разведение костра, работа с костром, приготовление пищи на костре.

2.6. Тактическая подготовка

Понятие «тактика».

«Старт». Действия спортсмена – туриста на старте.

Тактические приемы преодоления отдельных этапов дистанции. Планирование путей прохождения дистанции.

Тактические действия спортсмена – туриста в аварийной ситуации и в случае потери ориентировки на дистанции.

«Финиш». Действия спортсмена – туриста на финише. Восстановительные мероприятия по завершении дистанции.

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута.

Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

2.7. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 1-2 соревнованиях по ОФП, 2-3 соревнованиях по спортивному ориентированию и в 2-4 соревнованиях по спортивному туризму в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

- общая выносливость: 5-минутный бег с учётом пройденного расстояния (м);
- быстрота: бег на 30 метров с ходу (с);
- скоростно-силовые способности: пятикратный прыжок в длину с места (см);
- сила: комплексное упражнение на силу;
- подтягивание у мальчиков и отжимание у девочек;
- прыжки через скакалку (раз в минуту).

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1. Теоретическая подготовка					
1.1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Видеофильмы, ноутбук, проектор.	тест
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена – туриста.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация объектов, фотографий, иллюстраций, видеоматериалов) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Инструкции по охране труда. Губаненков С.М. «Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований», 2007 г.	тест
1.3	Строение и функции организма человека, питание, режим. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация предметов и явлений) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Дневник самоконтроля, таблицы «Строение организма человека», муляжи внутренних органов	Оформление дневника самоконтроля
1.4	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация предметов и явлений) <i>Практические</i> (практические	Топографические и спортивные карты, тематическая подборка «Условные знаки топографических карт»,	Практическая работа «Распознавание топонимов и знаков

			задания, упражнения)	«Условные знаки спортивных карт», компасы, таблицы «Ориентирование»	спортивных карт»
1.5	Краткая характеристика техники спортивного туризма.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Тематическая подборка «Этапы соревнований по спортивному туризму»	Практические работы
1.6	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Тематическая подборка «Техника туризма»	Практические работы
1.7	Основные положения правил соревнований по спортивному туризму.	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	«Правила по спортивному туризму», «Регламент. Пешеходный туризм»	тест
1.8	Основы туристской подготовки	Групповая Беседа	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Наглядные</i> (демонстрация иллюстраций, фотографий, объектов) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Тематические подборки «Личное снаряжение», «Групповое снаряжение», «Костры»	зачёт
2. Практическая подготовка					
2.1	Узлы, применяемые в туризме	Групповая	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Стенд «Узлы»	соревнование
2.2	Основы ориентирования и топографии	Групповая	<i>Словесные</i> (объяснение понятий, беседа) <i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Топографические и спортивные карты, тематическая подборка «Условные знаки топографических карт», «Условные знаки спортивных	соревнование

				карт», компасы, таблицы «Ориентирование»	
2.3	Общая физическая подготовка	Групповая	<i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Спортивные снаряды	Сдача нормативов
2.4	Специальная физическая подготовка	Групповая	<i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Спортивные снаряды	Сдача нормативов
2.5	Техническая подготовка	Групповая	<i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Личное и групповое снаряжение, специальное снаряжение	Соревнование
2.6	Тактическая подготовка	Групповая	<i>Практические</i> (практические задания, упражнения)	Личное и групповое снаряжение, специальное снаряжение	Соревнование
2.7	Контрольные упражнения и соревнования	Групповая	<i>Практические</i> (практические задания, упражнения)		Сдача нормативов, соревнования

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ТУРИСТСКОГО СНАРЯЖЕНИЯ И ИНВЕНТАРЯ (на 15 человек)

1. Веревка основная (50 м)	4 шт.
2. Веревка основная (40 м)	6 шт.
3. Веревка основная (25 м)	4 шт.
4. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5. Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6. Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 шт.
7. Карабины с закручивающейся муфтой	20 шт.
8. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	60 шт.
9. Жумар	15 шт.
10. Устройство для спуска по вертикальным перилам типа «лепесток», «восьмерка», «рамка»	15 шт.
11. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
12. Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
13. Призмы для ориентирования на местности	10 шт.
14. Компостеры для отметки прохождения КП	10 шт.
15. Секундомер электронный	2 шт.
16. Спальники	15 шт.
17. Палатки туристские походные	5 шт.
18. Тент	2 шт.

Оборудование спортзала для проведения физической подготовки

1. Шведские стенки.
2. Турники или кронштейны на шведскую стенку.
3. Канат.
4. Ворота для мини футбола.
5. Крюки для крепежа навесной и параллельной переправ, перил.
6. Маты гимнастические.
7. Призмы для контрольных пунктов.
8. Компостеры

Литература

Для педагога :

1. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодёжи, -- М.: ФЦДЮТиК, 2006
2. Ю.С. Константинов. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие., М.: ЦДЮТ и К МО РФ, 2000.
3. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков, -- СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
5. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод.пособие. – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. – М.:ФЦДЮТиК, 2005.
7. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учеб. пособие. – Ростов н/Д.: Феникс., 2006.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004.
9. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом
Протокол

Приказ

от 29 августа 2018 г. №1

от 29 августа 2018 г. №221

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

Директор школы

от 29 августа 2018 г. №4



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ТРИЗ (творческое решение изобретательских задач)»

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Китенко Тамара Николаевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (развивающая) программа « ТРИЗ» имеет социально- педагогическую направленность.

Новизна программы

В отношении содержания интеллектуальных операций в процессе традиционного образования используют преимущественно его символический и семантический типы, оставляя гораздо менее развитым образный тип, который лежит в основе творческого воображения.

Что касается результата операций, то сегодняшняя школа формирует способность организовывать получение знаний в виде относительно самостоятельных сведений в их совокупность в силу какого-то общего свойства и определенного характера связей между ними, однако творческие формы интеллектуальной обработки информации: трансформация и импликация – остаются практически вне поля зрения образовательных программ. Но, именно они (трансформация – изменение под необычным углом зрения привычной информации, объектов, явлений; импликация – моделирование объектов, явлений, информации, выходящих за пределы имеющихся объектов, явлений, и информации, но косвенно связанных с ними или предполагаемых ими) – особенно присущи творческим людям.

Чтобы восполнить недостающие звенья, разрабатываются развивающие интеллектуальные способности программы (Дж. Рензулли, Эдвард де Боно, Ю.Б. Гатанов). Наиболее плодотворными оказываются программы, разработанные на основе ТРИЗ, РТВ и ТРТЛ (Г.Г. Братцева, А.В. Кислов, Т.А. Таратенко).

Эти отечественные интеллектуальные технологии, насыщенные методологией творчества, созданы Генрихом Сауловичем Альтшуллером и блестящей плеядой его учеников для решения изобретательских задач в технике. В силу своей универсальности они стали основой инновационных программ формирования продуктивного мышления, отличающегося системностью, диалектичностью, творческим воображением, интуицией, целостностью мировидения.

Актуальность программы в том, что занятия научно-технической деятельностью в детском возрасте дают начало инновационным навыкам. Мышление человека, изучающего ТРИЗ, РТВ, ТРТЛ, многомерно, активно. Такой человек из потребителя информации превращается в генератора идей, созидателя нового в любой области деятельности, у него рано формируется достойная цель, и он владеет методами ее достижения, так как ТРИЗ, РТВ и ТРТЛ с их системно-диалектическим теоретическим и методологическим наполнением вооружают творческого человека арсеналом методов и приемов решения изобретательских задач.

Педагогическая целесообразность программы в том, чтобы активизировать и сделать более эффективным процесс познания системы дисциплин, преподаваемых в школе.

Цель программы: раскрытие и развитие интеллектуальных способностей и формирование продуктивного мышления, активное проявление которого у творческой личности приводит к

достойной цели и программе для ее достижения.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основами ТРИЗ, РТВ и ТРТЛ, вооружить практическими навыками решения проблемных, изобретательских задач, научить генерировать новые идеи.
2. Раскрыть интеллектуальные способности обучающихся, развить креативность и воображение, системность и диалектичность мышления, сформировать целостное активное мышление, направленное на продуктивную деятельность.
3. Способствовать формированию «многомерного» человека – целостной, самоорганизующейся, творческой личности, имеющей достойную цель.
4. Воспитать социальный интеллект, как способность правильно понимать поведение людей.

Отличительные особенности программы.

Основной задачей курса является раскрытие и развитие интеллектуальных способностей ребёнка, преподавание трансформируется во взаимное задавание вопросов, ответов, задач, решений на основе:

1. Атмосферы удивления, радости и успеха, возникающей от самооткрытия в себе способности решать, отгадывать, сочинять, воображать, видеть необычное в обычном, понимать стройность мироздания – приобщаться к культуре постижения мира.
2. Поддержания постоянного интереса и динамизации занятия за счет введения в него нескольких подсистем, привлечения воспитанников к организации и проведению занятий и наличия новизны в каждом из них для ребёнка и педагога (как они будут «решать?»).
3. Диалогической формы проведения занятия: организации дискуссии, проблемной ситуации и поиска ее многовариантного разрешения.
4. «Самооткрытия» сути предлагаемой педагогом или другими обучающимися темы.
5. Введения этапа «вообрази-изобрази» при выполнении любой работы и заполнения образами элементов ТРИЗ и РТВ индивидуальных карт ТРИЗ.
6. Стимулирование обучающихся – генераторов задач.
7. Системы оценивания, состоящей из подсистем – оценка педагогом творческой активности обучающихся; звания, полученные по результатам работы на занятии («Великий логик», «Отличный диалектик», «Замечательный воображала» и т.п.); сумма баллов, полученных за самостоятельную итоговую работу, выводящую на «ступени успеха» («Классный специалист 1 степени» и т.д.); оценка обучающимися творческих работ своих соучеников с «выходом» на отличные оценки и звания; оценка обучающимися заданий педагога (радостные или

печальные «мордашки» на полях тетради) для последующего анализа педагогом с целью выявления творческих предпочтений.

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 9-11 лет без специальной подготовки. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

Режим занятий

Занятия групповые. Проводятся:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), на 2-ом и 3-ем году обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)

Формы занятий:

- практическое
- конференция
- выставка
- конкурс
- соревнование
- олимпиады

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- вербальные (беседы, работа по алгоритму решения изобретательских задач, анализ проделанной работы)
- наглядные (работа по методам и приемам фантазирования на заданную тему);
- практические (самостоятельная, творческая работа)
- эвристические, поисковые при разрешении противоречий
- ИКТ (информационно-коммуникационные технологии)

Ожидаемые результаты

1. Раскрытие и развитие особенности креативного мышления:

- исследовательская;
- прогностическая;
- поисково-эвристическая;
- конструктивно-преобразующая;
- оценочно-селективная;

- интегративная.

2. Сформированные способности:

- моделировать задачи;

- находить варианты их решения;

- выбирать и обосновывать «идеальный» (в зависимости от требований ситуации и по результатам оценочного ФСА) вариант.

3. Потребность генерировать идеи и способность разрабатывать программу их реализации.

Творческая активность в учебном процессе в целом и способы её проверки:

1. Конкурсы индивидуальных работ.
2. Перекрестный опрос (не что, а как ты думаешь).
3. Игровые конкурсы.
4. Отзыв – анкета.
5. Школьные олимпиады.
6. Городские олимпиады по ТРИЗ.

Педагогическая диагностика предполагает:

- анкетирование;
- личные беседы с детьми и их родителями;
- анализ продуктов деятельности обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение конкурсов на каждом занятии
- проведение итоговых конференции и конкурса
- проведение школьной олимпиады
- участие в городской олимпиаде в Санкт-Петербургском Центре детского технического творчества.

Учебно-тематический план.

1 год обучения			
1 полугодие			
Раздел	Тема	Упражнения, игры, задачи	Часы
Введение	Знакомство, Твое первое изобретение – визитная карточка.	Конкурс	2
Системность. Воображение	Как стать изобретателем с детства. Г.С. Альтшуллер – автор ТРИЗ	Упражнения на развитие внимательности и наблюдательности. Игра в картошку.	2
С и с т	Предмет и его свойства	Игра в мешок	4

	Существенный признак предмета, явлений.	Задача «Повар китайского ресторана».	4
	Объединение предметов по существенным признакам	Развитие внимательности и наблюдательности.	3
	Несущественные признаки	Игра «Фотоаппарат» Игра «Сундук»	3
Логика воображения	От частного к общему.	Упражнение «Создание предмета по точкам»	2
		Упражнение «Вообрази-изобрази предмет по его части».	4
Системность	Система. Подсистема. Надсистема. Прошлое и будущее системы,	Игра «Да – Нет». Игра в карточки. Упражнение «Школа». «Системное» сочинение.	12
II полугодие			
Система Функция	Вообрази и изобрази систему из заданных подсистем.	«Снеговик» Найди лишнюю систему	6
	Сравнение системы.		2
	Функция системы.		2
	Полезная и вредная функция.		2
Диалектика	ИКР – идеальный конечный результат – направление решения задачи. Противоречие – ядро задачи. Подсказки и приемы разрешения противоречий. Ресурс.	Задачи: «Роза» «Змея» «Карлсон»	14
Воображение	Приемы фантазирования: - Уменьшение - Увеличение - Бином фантазии Вообрази школу будущего	Упражнения «Кот и чайник» Твой первый проект	6
	Школьная олимпиада		2
	Итоги года		2
2 год обучения			
I полугодие			
	Итоги летней ТРИЗ	Задачи детей	4
Воображение	Вообрази и изобрази образ	Игра «Фотоаппарат»	2
Диалектика	Мини АРИЗ Рисунок задачи. НКР. Противоречие. Ресурс Решение.	Задачи «Шарик в цирке», «Сокровища пиратов».	8
Системность	Система. Подсистема. Признаки систем. Каналы приема информации.	Фокус-стих «Сундук» Игра «Сундук»	6

Воображение	Карта ТРИЗ Планета ТРИЗ. Друзья и враги ТРИЗ.	Задачи детей. Игра «Мафия».	2
Диалектика	Ресурсы внутри системы. Метод моделирования маленькими человечками – МММЧ. Приемы и подсказки к приемам разрешения противоречий.	Задачи «Игрушка Карлсон», «Шоссе», Игра «Хорошо – плохо».	6
Воображение. Система.	Метод «Робинзона Крузо» Одна система – много функций.	Задание на дом. Рисунки к методу.	2
Логика	Причинно-следственные связи. От общего к частному и наоборот.	Игра «Сыщик»	4
	Итоговое занятие по 1 полугодю.	Задача детей.	2
II полугодие			
Диалектика	Место и время решения задачи. Оперативное время и оперативная зона. Приемы разрешения противоречий. Ресурсы вне системы.	Игра «Фотоаппарат». Задачи «Два Федора», «Овцы на горной дороге». Игра в карточки.	10
	Школьная олимпиада.		6
Система. Воображение. Комбинаторика	Вообрази-изобрази новую систему из заданных подсистем. Одна функция – много систем. Альтернатива и Антисистема.	Упражнение «Анаграмма – система – функция». Игра «Отгадай систему».	4
	Задачи детей.		2
Логика	Аналогия. Ассоциации.	Упражнение: «Сочини загадку по аналогии». «Поле ассоциации».	4
Система. Функция	Морфологический анализ – синтез.	Упражнение: «Морфологический шкаф»	4
	Карта ТРИЗ. Игра «Мафия»		4
	Итоговое занятие.	Задачи детей.	2

**Содержание курса
Воображение – фантазия**

Специфическая функция воображения состоит в способности видеть действительность так, как она не может быть увидена при обычном восприятии. Воображение ставит своей целью явственно увидеть то, что от нас далеко, то, что сейчас отсутствует, то, что затемнено, имеется в виду не только история, литература, география, основы естественных наук; геометрия и арифметика также содержат много такого, что можно понять лишь с помощью воображения. (Дьюи)

Власть диалектики распространяется и на область воображения. (Дж. Родари)

<i>Раздел. Тема</i>	
1-й год обучения	
1.	Понятие о стереотипе и психологической инерции.
2.	«Двойные» приемы фантазирования.
3.	Блок приемов «Фантастическая математика».
4.	«Идеальный конструктор».
5.	Метод «Робинзон Крузо» (воображение + системность).
6.	Метод «Гамлета» (воображение + диалектичность)
7.	Детство замечательных предсказателей будущего, открывателей тайн природы.
2-й год обучения	
8.	Двойственный характер психологической инерции мышления
9.	«+» и «-» аналогий.
10.	Метод эмпатии.
11.	Методы РТВ: - системный оператор (воображение + системность) - «Золотая рыбка» - «Снежный ком» (воображение + анализ – синтез) - числовая ось РВС (воображение + диалектичность)
12.	Фантазия – реальность в произведениях Ж. Верна, Г. Уэльса, А. Толстого и др.
3-й год обучения	
13.	Виды психологической инерции и способы ее преодоления.
14.	Методы стимулирования подсознания.
15.	Виды воображения.
16.	Методы РТВ: - системный оператор с системой осей - ступенчатый эвритм - метод «Колумба».
17.	«Стрелы ассоциаций в творческом воображении».
18.	Управляемое воображение.

Система – функция

Если мы рассмотрим что-то

(С – система)

Это что-то для чего-то,

(Ф – функция)

Это что-то из чего-то,

(ПС – подсистема)

Это что-то часть чего-то,

(НС – надсистема)

Чем-то было раньше что-то,

ПрС – прошлое системы)

Что-то будет с этим что-то,

(БуС – будущее системы)

Есть противники у что-то,

(АнтиС – антисистемы)
 Много есть друзей у что-то
 (НеС – несистемы)
 Что-то ты теперь возьми.
 На экранах рассмотри

Раздел. Тема.
1-й год обучения
1. Многообразие материальных объектов и явлений, система их свойств.
2. Части объекта, являющегося частью окружающего мира.
3. Система, подсистема, надсистема.
4. Идеальные системы в сказках, романах Ж. Верна – прообразы современных реальных систем.
5. Прошлое, настоящее, будущее системы.
6. Система вопросов – один ответ.
7. Система ответов на один вопрос.
8. Система отсекающих вопросов с альтернативными ответами.
9. Назначение – функция объекта.
10. Одна функция – много систем.
11. Одна система – много функций.
2-й год обучения
12. Системный анализ.
13. Признаки системы (существенные – главные, несущественные – главные?!).
14. Системные переходы.
15. Развитие системы в направлении повышения идеальности.
16. Линия жизни системы.
17. Закономерность – система.
18. Функция. Правила формулирования. Виды функций, их диалектика.
19. Виды системы. Стремление систем к динамичности и согласованию.
20. Ресурсы, их роль в развитии науки и техники. Ресурсы веществ и полей, времени и пространства внутри и вне системы.
21. Закономерность – внутренний ресурс системы.
22. Сохранение ресурсов – повышение идеальности системы.
23. Системное мышление: порядок, правило, закономерность, закон. Цельное восприятие окружающего мира.
4 класс
24. ТРИЗ – система инструментов изобретения.
25. Многоэкранная схема системного мышления.
26. Многоосевой системный оператор (СО) в системно-функциональном анализе. Алгоритм работы по СО.
27. Закон повышения уровня идеальности систем. Пути повышения идеальности.
28. Затраты необходимые и избыточные.
29. Психологическая инерция – один из источников избыточных затрат.
30. Анализ основных этапов жизни системы.

Диалектика: противоречие и идеальный результат

Говорят, что между двумя противоположными мнениями находится истина. Ни в коем случае! Между ними лежит проблема. (Вольфганг Гете).
 Мысль возникает из парных понятий. Понятие «мягкий» появляется не до и не после появления понятия «жесточкий», а одновременно с ним, в процессе их столкновения, который и есть созидание «Анри Валлон»).

Раздел. Тема.	
1-й год обучения	
1.	Тайна «двойного».
2.	Изобретательские задачи – это интересно.
3.	Место и время решения задач.
4.	Мечта – прообраз решения.
5.	Способы разрешения противоречий: «наоборот», «матрешка», «посредник», «копирование».
6.	Помощники разрешения противоречий – ресурсы.
2-й год обучения	
7.	Изобретательские задачи во всем, что нас окружает: противоречивость, противоположность.
8.	Анализ задачи, Изделие, инструмент, оперативная зона, оперативное время. Идеальный конечный результат – компас для решения.
9.	Формула противоречия: «что (кто), должно и не должно, где когда, зачем».
10.	Приемы разрешения противоречий.
11.	Ресурсы – обеспечение разрешения противоречий.
12.	Цепочка противоречий.
13.	Классический детектив – система противоречий и их разрешения.
14.	Классические законы диалектики в ТРИЗ.
3-й год обучения	
15.	Противоречие – ядро ТРИЗ.
16.	Инструменты изобретателя при решении проблемной задачи.
17.	Макро- и микро- задачи. ИКР.
18.	Виды противоречий.
19.	Правила формулирования технического и физического противоречий (ТП и ФР).
20.	Принципы и приемы разрешения противоречий.
21.	Роль «дешевых» вещественно-полевых ресурсов (СПР) в выборе варианта решения.
22.	Творческие задачи в технике, искусстве, менеджменте, маркетинге.
23.	Алгоритм решения изобретательских задач (АРИЗ).
24.	Аналог и прототип.
25.	Формула изобретения.
26.	Особенности биологических, экономических, технических систем.
27.	Ресурсы в изобретательской задаче. Информационный фонд – ресурс ТРИЗ.
28.	Основы функционально-стоимостного анализа.
29.	Основы вепольного анализа.
30.	Система жизненных ценностей творческой личности.
31.	Некоторые качества творческой личности.
32.	Биографии творческих людей, знаменитых изобретателей.

Логика – Эвристика

«... для развития логического мышления нет нужды жертвовать воображением – как раз наоборот». (Дж. Родари).

Раздел. Тема.	
1-й год обучения	
1.	Предмет и его свойства.
2.	Существенные и несущественные признаки.
3.	От общего к частному и от частного к общему.
4.	Причинно-следственные связи.

5. «Похожесть» предметов и явлений.
6. «Поля» ассоциаций.
7. Как решать и придумывать: хитрые задачи, шарады, нестандартные задачи, противоположные пословицы, таинственные ребусы и пр.
2-й год обучения
8. От «слепого» поиска решения к логике закономерности.
9. Анализ – синтез. Комбинаторное решение.
10. Дедукция – индукция.
11. Аналогия. Виды аналогий. Аналогии в технике, искусстве.
12. Ассоциации – отражение реальных связей предметов и явлений.
13. Логиконы на системе ассоциаций.
3-й год обучения
14. Стереотипы логического мышления.
15. Эвристические методы изобретателя: - Метод проб и ошибок? – удач! - Морфологический анализ. - Метод фокальных объектов. - Метод мозгового штурма. - Метод контрольных вопросов. - Синектика.
16. Моделирование на основе аналогий и ассоциаций.
17. Интуиция и творчество.

Упражнения, задачи, игры

«Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда он играет». (Ф. Энгельс)

Стимул к воображению и в этой игре тоже рождается интуитивным улавливанием новой связи между двумя элементами, волей случая поставленными рядом: позаимствовав лексикон у лингвистов, это можно было назвать «формами выражения» или «формами содержания», по разному себя проявляющими, но в основе взаимодействия – все тот же двойной ритм. Власть диалектики распространяется и на область воображения. (Дж. Родари – об игре «Рисунок в несколько рук»).

Воображение – Фантазия

1. Вообрази систему по элементам: система-рисунок по чужим «слепым» точкам; системы-рисунки – разные по одинаковым точкам; системы-рисунки по одинаковым подсистемам с последующим объединением их в надсистему.
2. Трансформируй систему-рисунок в несколько рук.
3. Отгадай систему по их подсистемам.
4. «Великий комбинатор» - упорядочи системы-слова, скомбинируй из слов-систем, имеющих общую подсистему, новую систему-слово, вообрази и изобрази новую систему.
5. «Как я думаю» - вообрази и представь в нескольких кадрах-рисунках свое состояние при решении проблемы, задачи.
6. Вообрази-изобрази различные системы «маленькими человечками».
7. Задачи на преодоление психологической инерции.
8. Упражнения «Я – Робинзон Крузо» и по другим методам РТВ.
9. Упражнения по Оксюмарону.
10. Вообрази и изобрази элементы ТРИЗ и РТВ на карте ТРИЗ.

Система-Функция

1. Надели полезными и вредными функциями системы, «воображенные и изображенные» тобой по элементам, подсистемам.

2. Игра в карточки – моно-биполисистемы.
3. Игры «Фотоаппарат», «Сыщик» - обнаружение изменений в подсистемах.
4. «Командное» сочинение на доске – объединение подсистем в систему с заданной функцией.
5. Изобретаем систему по системному оператору.
6. Задачи на системно-функциональные переходы и ресурсы: маркировка яиц, - пломба, - 2 меню, - 2 каталога, - 2 машины, - 2 картины, - катама-ран, - Пирамида Хеопса, - Медведь и рой, - Кот и птенцы, - Огородное пугало, - уровень бензина и др.
7. Мини-рефераты по ЗРТС.

Логика – Эвристика

1. Изобрети «тайный язык» для написания своего имени.
2. Наполни морфологический шкаф известными предметами и вынь их него новые изделия.
3. Игра в «мешок» - предмет и его свойства.
4. «Отгадай» систему по существенным признакам.
5. Упражнения по «фантастической математике».
6. Загадки – аналогии.
7. Загадки – ассоциации.
8. Логиконы.
9. Закономерности.
10. Цепочки ассоциаций.

Диалектика

1. Найди слова – антонимы.
2. Найди противоположную пословицу.
3. Упражнение на «две стороны медали» (объектив и явление).
4. Варианты игр «Хорошо – плохо», «Наоборот».
5. Игра-конкурс: «Чье противоречие лучше?»
6. Задачи: - оглохший охотник (по Федосееву), - обмен (по Джеку Лондону), - шкатулка Клеопатры, - качели, - светофор, - шоссе, - Карлсон, - цыплята в инкубаторе, - прорубь, - свеча Яблочкова, - мышеловка, - укладка фруктов, - затонувший корабль, - 2 задачи о библиотеке, - 2 задачи о бассейне, - овцы на горной дороге и др.
7. «Играем» детектив Конан Дойла «Москательщик на покое» и решаем противоречие по приемам ТРИЗ.
8. Сочиняем детектив по составленному алгоритму с «начинкой» из противоречий.
9. Обсуждения – диалоги по материалам из жизни творческих людей.

5. Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	2	3	4	5	6	7
		Игра	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Карточки-задания	Опрос, конкурс	Компьютер, экран, проектор

Материально-техническое обеспечение программы

- 1.Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- 2.Доска
3. Карточки с заданиями

Список литературы для педагога

1. Альтов Г.И. И тут появился изобретатель. М.: «Детская литература»
2. Альтшуллер Г.С., Верткин И.М. Как стать гением. Минск: Беларусь, 2001
3. Весник ОИРШ №1(13) октябрь 2001г. «Свободный урок». Материалы открытого конкурса ОИРШ. Санкт-Петербург.2001г.
4. ГИН С.И. Мир логики: Методические пособие для учителя начальной школы./Библиотека учителя начальной школы.М:Вита-Пресс .2001-ISBN5-7755-0187-X
5. Женщина и наука-история и современность. СПб: Изд-во Политехн. Университета. 2007, 448с, ISBN-7422-1738-2
6. Китенко Т.Н., Арсентьева Л.В. и др. Преподавание ТРИЗ-активизирующая компонента в воспитании творческой личности.// Программа и сборник тезисов международной конференции «Женщины фундаментальной науки», Спб, 2000г.
7. Китенко Т.Н. Успешное формирование изобретательских навыков у девочек.// Программа и сборник тезисов 3-й Международной конференеренции «Женщины в фундаментальной науке», СПб, 2004.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«ТРИЗ (творческое решение изобретательских задач)»

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик-

**Клименко Анна Ильинична,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (развивающая) программа « ТРИЗ» имеет научно-техническую направленность.

Новизна программы

В отношении содержания интеллектуальных операций в процессе традиционного образования используют преимущественно его символический и семантический типы, оставляя гораздо менее развитым образный тип, который лежит в основе творческого воображения.

Что касается результата операций, то сегодняшняя школа формирует способность организовывать получение знаний в виде относительно самостоятельных сведений в их совокупность в силу какого-то общего свойства и определенного характера связей между ними, однако творческие формы интеллектуальной обработки информации: трансформация и импликация – остаются практически вне поля зрения образовательных программ. Но, именно они (трансформация – изменение под необычным углом зрения привычной информации, объектов, явлений; импликация – моделирование объектов, явлений, информации, выходящих за пределы имеющихся объектов, явлений, и информации, но косвенно связанных с ними или предполагаемых ими) – особенно присущи творческим людям.

Чтобы восполнить недостающие звенья, разрабатываются развивающие интеллектуальные способности программы (Дж. Рензулли, Эдвард де Боно, Ю.Б. Гатанов). Наиболее плодотворными оказываются программы, разработанные на основе ТРИЗ, РТВ и ТРТЛ (Г.Г. Братцева, А.В. Кислов, Т.А. Таратенко).

Эти отечественные интеллектуальные технологии, насыщенные методологией творчества, созданы Генрихом Сауловичем Альтшуллером и блестящей плеядой его учеников для решения изобретательских задач в технике. В силу своей универсальности они стали основой инновационных программ формирования продуктивного мышления, отличающегося системностью, диалектичностью, творческим воображением, интуицией, целостностью мировидения.

Актуальность программы в том, что занятия научно-технической деятельностью в детском возрасте дают начало инновационным навыкам. Мышление человека, изучающего ТРИЗ, РТВ, ТРТЛ, многомерно, активно. Такой человек из потребителя информации превращается в генератора идей, создателя нового в любой области деятельности, у него рано формируется достойная цель, и он владеет методами ее достижения, так как ТРИЗ, РТВ и ТРТЛ с их системно-диалектическим теоретическим и методологическим наполнением вооружают творческого человека арсеналом методов и приемов решения изобретательских задач.

Педагогическая целесообразность программы в том, чтобы активизировать и сделать более эффективным процесс познания системы дисциплин, преподаваемых в школе.

Цель программы: раскрытие и развитие интеллектуальных способностей и формирование

продуктивного мышления, активное проявление которого у творческой личности приводит к достойной цели и программе для ее достижения.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основами ТРИЗ, РТВ и ТРТЛ, вооружить практическими навыками решения проблемных, изобретательских задач, научить генерировать новые идеи.
2. Раскрыть интеллектуальные способности обучающихся, развить креативность и воображение, системность и диалектичность мышления, сформировать целостное активное мышление, направленное на продуктивную деятельность.
3. Способствовать формированию «многомерного» человека – целостной, самоорганизующейся, творческой личности, имеющей достойную цель.
4. Воспитать социальный интеллект, как способность правильно понимать поведение людей.

Отличительные особенности программы.

Основной задачей курса является раскрытие и развитие интеллектуальных способностей ребёнка, преподавание трансформируется во взаимное задавание вопросов, ответов, задач, решений на основе:

1. Атмосферы удивления, радости и успеха, возникающей от самооткрытия в себе способности решать, отгадывать, сочинять, воображать, видеть необычное в обычном, понимать стройность мироздания – приобщаться к культуре постижения мира.
2. Поддержания постоянного интереса и динамизации занятия за счет введения в него нескольких подсистем, привлечения воспитанников к организации и проведению занятий и наличия новизны в каждом из них для ребёнка и педагога (как они будут «решать»?).
3. Диалогической формы проведения занятия: организации дискуссии, проблемной ситуации и поиска ее многовариантного разрешения.
4. «Самооткрытия» сути предлагаемой педагогом или другими обучающимися темы.
5. Введения этапа «вообрази-изобрази» при выполнении любой работы и заполнения образами элементов ТРИЗ и РТВ индивидуальных карт ТРИЗ.
6. Стимулирование обучающихся – генераторов задач.
7. Системы оценивания, состоящей из подсистем – оценка педагогом творческой активности обучающихся; звания, полученные по результатам работы на занятии («Великий логик», «Отличный диалектик», «Замечательный воображала» и т.п.); сумма баллов, полученных за самостоятельную итоговую работу, выводящую на «ступени успеха» («Классный специалист 1 степени» и т.д.); оценка обучающимися творческих работ своих соучеников с «выходом»

на отличные оценки и звания; оценка обучающимися заданий педагога (радостные или печальные «мордашки» на полях тетради) для последующего анализа педагогом с целью выявления творческих предпочтений.

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей 9-11лет без специальной подготовки. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

Режим занятий

Занятия групповые. Проводятся:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год), на 2-ом и 3-ем году обучения: 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год)

Формы занятий:

- практическое
- конференция
- выставка
- конкурс
- соревнование
- олимпиады

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- вербальные (беседы, работа по алгоритму решения изобретательских задач, анализ проделанной работы)
- наглядные (работа по методам и приемам фантазирования на заданную тему);
- практические (самостоятельная, творческая работа)
- эвристические, поисковые при разрешении противоречий
- ИКТ (информационно-коммуникационные технологии)

Ожидаемые результаты

1. Раскрытие и развитие особенности креативного мышления:

- исследовательская;
- прогностическая;
- поисково-эвристическая;
- конструктивно-преобразующая;

- оценочно-селективная;
- интегративная.

2. Сформированные способности:

- моделировать задачи;
- находить варианты их решения;
- выбирать и обосновывать «идеальный» (в зависимости от требований ситуации и по результатам оценочного ФСА) вариант.

3. Потребность генерировать идеи и способность разрабатывать программу их реализации.

Творческая активность в учебном процессе в целом и способы её проверки:

1. Конкурсы индивидуальных работ.
2. Перекрестный опрос (не что, а как ты думаешь).
3. Игровые конкурсы.
4. Отзыв – анкета.
5. Школьные олимпиады.
6. Городские олимпиады по ТРИЗ.

Педагогическая диагностика предполагает:

- анкетирование;
- личные беседы с детьми и их родителями;
- анализ продуктов деятельности обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение конкурсов на каждом занятии
- проведение итоговых конференции и конкурса
- проведение школьной олимпиады
- участие в городской олимпиаде в Санкт-Петербургском Центре детского технического творчества.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	2 часа 3 раза в неделю

Учебно-тематический план.

1 год обучения			
I полугодие			
Раздел	Тема	Упражнения, игры, задачи	Часы
Введение	Знакомство, Твое первое изобретение – визитная карточка.	Конкурс	2
Системность. Воображение	Как стать изобретателем с детства. Г.С. Альтшуллер – автор ТРИЗ	Упражнения на развитие внимательности и наблюдательности. Игра в картошку.	2
Системность. Логика	Предмет и его свойства	Игра в мешок	4
	Существенный признак предмета, явлений.	Задача «Повар китайского ресторана».	4
	Объединение предметов по существенным признакам	Развитие внимательности и наблюдательности.	3
	Несущественные признаки	Игра «Фотоаппарат» Игра «Сундук»	3
Логика воображения	От частного к общему.	Упражнение «Создание предмета по точкам»	2
		Упражнение «Вообрази-изобрази предмет по его части».	4
Системность	Система. Подсистема. Надсистема. Прошлое и будущее системы,	Игра «Да – Нет». Игра в карточки. Упражнение «Школа». «Системное» сочинение.	12
II полугодие			
Система Функция	Вообрази и изобрази систему из заданных подсистем.	«Снеговик» Найди лишнюю систему	6
	Сравнение системы.		2
	Функция системы.		2
	Полезная и вредная функция.		2
Диалектика	ИКР – идеальный конечный результат – направление решения задачи. Противоречие – ядро задачи. Подсказки и приемы разрешения противоречий. Ресурс.	Задачи: «Роза» «Змея» «Карлсон»	14
Воображение	Приемы фантазирования: - Уменьшение - Увеличение - Бином фантазии Вообрази школу будущего	Упражнения «Кот и чайник» Твой первый проект	6
	Школьная олимпиада		2
	Итоги года		2
2 год обучения			
I полугодие			
	Итоги летней ТРИЗ	Задачи детей	4

Воображение	Вообрази и изобрази образ	Игра «Фотоаппарат»	2
Диалектика	Мини АРИЗ Рисунок задачи. НКР. Противоречие. Ресурс Решение.	Задачи «Шарик в цирке», «Сокровища пиратов».	8
Системность	Система. Подсистема. Признаки систем. Каналы приема информации.	Фокус-стих «Сундук» Игра «Сундук»	6
Воображение	Карта ТРИЗ Планета ТРИЗ. Друзья и враги ТРИЗ.	Задачи детей. Игра «Мафия».	2
Диалектика	Ресурсы внутри системы. Метод моделирования маленькими человечками – МММЧ. Приемы и подсказки к приемам разрешения противоречий.	Задачи «Игрушка Карлсон», «Шоссе», Игра «Хорошо – плохо».	6
Воображение. Система.	Метод «Робинзона Крузо» Одна система – много функций.	Задание на дом. Рисунки к методу.	2
Логика	Причинно-следственные связи. От общего к частному и наоборот.	Игра «Сыщик»	4
	Итоговое занятие по 1 полугодю.	Задача детей.	2
II полугодие			
Диалектика	Место и время решения задачи. Оперативное время и оперативная зона. Приемы разрешения противоречий. Ресурсы вне системы.	Игра «Фотоаппарат». Задачи «Два Федора», «Овцы на горной дороге». Игра в карточки.	10
	Школьная олимпиада.		6
Система. Воображение. Комбинаторика	Вообрази-изобрази новую систему из заданных подсистем. Одна функция – много систем. Альтернатива и Антисистема.	Упражнение «Анаграмма – система – функция». Игра «Отгадай систему».	4
	Задачи детей.		2

Логика	Аналогия. Ассоциации.	Упражнение: «Сочини загадку по аналогии». «Поле ассоциации».	4
Система. Функция	Морфологический анализ – синтез.	Упражнение: «Морфологический шкаф»	4
	Карта ТРИЗ. Игра «Мафия»		4
	Итоговое занятие.	Задачи детей.	2

Содержание курса

Воображение – фантазия

Специфическая функция воображения состоит в способности видеть действительность так, как она не может быть увидена при обычном восприятии. Воображение ставит своей целью явственно увидеть то, что от нас далеко, то, что сейчас отсутствует, то, что затемнено, имеется в виду не только история, литература, география, основы естественных наук; геометрия и арифметика также содержат много такого, что можно понять лишь с помощью воображения. (Дьюи)

Власть диалектики распространяется и на область воображения. (Дж. Родари)

<i>Раздел. Тема</i>	
1-й год обучения	
1.	Понятие о стереотипе и психологической инерции.
2.	«Двойные» приемы фантазирования.
3.	Блок приемов «Фантастическая математика».
4.	«Идеальный конструктор».
5.	Метод «Робинзон Крузо» (воображение + системность).
6.	Метод «Гамлета» (воображение + диалектичность)
7.	Детство замечательных предсказателей будущего, открывателей тайн природы.
2-й год обучения	
8.	Двойственный характер психологической инерции мышления
9.	«+» и «-» аналогий.
10.	Метод эмпатии.
11.	Методы РТВ: - системный оператор (воображение + системность) - «Золотая рыбка» - «Снежный ком» (воображение + анализ – синтез) - числовая ось РВС (воображение + диалектичность)
12.	Фантазия – реальность в произведениях Ж. Верна, Г. Уэльса, А. Толстого и др.
3-й год обучения	
13.	Виды психологической инерции и способы ее преодоления.
14.	Методы стимулирования подсознания.
15.	Виды воображения.
16.	Методы РТВ: - системный оператор с системой осей - ступенчатый эвроритм - метод «Колумба».
17.	«Стрелы ассоциаций в творческом воображении».

Система – функция

Если мы рассмотрим что-то
 (С – система)
 Это что-то для чего-то,
 (Ф – функция)
 Это что-то из чего-то,
 (ПС – подсистема)
 Это что-то часть чего-то,
 (НС – надсистема)
 Чем-то было раньше что-то,
 ПрС – прошлое системы)
 Что-то будет с этим что-то,
 (БуС – будущее системы)
 Есть противники у что-то,
 (АнтиС – антисистемы)
 Много есть друзей у что-то
 (НеС – несистемы)
 Что-то ты теперь возьми.
 На экранах рассмотри

Раздел. Тема.
1-й год обучения
1. Многообразие материальных объектов и явлений, система их свойств.
2. Части объекта, являющегося частью окружающего мира.
3. Система, подсистема, надсистема.
4. Идеальные системы в сказках, романах Ж. Верна – прообразы современных реальных систем.
5. Прошлое, настоящее, будущее системы.
6. Система вопросов – один ответ.
7. Система ответов на один вопрос.
8. Система отсекающих вопросов с альтернативными ответами.
9. Назначение – функция объекта.
10. Одна функция – много систем.
11. Одна система – много функций.
2-й год обучения
12. Системный анализ.
13. Признаки системы (существенные – главные, несущественные – главные?!).
14. Системные переходы.
15. Развитие системы в направлении повышения идеальности.
16. Линия жизни системы.
17. Закономерность – система.
18. Функция. Правила формулирования. Виды функций, их диалектика.
19. Виды системы. Стремление систем к динамичности и согласованию.
20. Ресурсы, их роль в развитии науки и техники. Ресурсы веществ и полей, времени и пространства внутри и вне системы.
21. Закономерность – внутренний ресурс системы.
22. Сохранение ресурсов – повышение идеальности системы.
23. Системное мышление: порядок, правило, закономерность, закон. Цельное восприятие окружающего мира.
4 класс

24. ТРИЗ – система инструментов изобретения.
25. Многоэкранная схема системного мышления.
26. Многоосевой системный оператор (СО) в системно-функциональном анализе. Алгоритм работы по СО.
27. Закон повышения уровня идеальности систем. Пути повышения идеальности.
28. Затраты необходимые и избыточные.
29. Психологическая инерция – один из источников избыточных затрат.
30. Анализ основных этапов жизни системы.

Диалектика: противоречие и идеальный результат

Говорят, что между двумя противоположными мнениями находится истина. Ни в коем случае! Между ними лежит проблема. (Вольфганг Гете). Мысль возникает из парных понятий. Понятие «мягкий» появляется не до и не после появления понятия «жестокый», а одновременно с ним, в процессе их столкновения, который и есть созидание «Анри Валлон).

Раздел. Тема.
1-й год обучения
1. Тайна «двойного».
2. Изобретательские задачи – это интересно.
3. Место и время решения задач.
4. Мечта – прообраз решения.
5. Способы разрешения противоречий: «наоборот», «матрешка», «посредник», «копирование».
6. Помощники разрешения противоречий – ресурсы.
2-й год обучения
7. Изобретательские задачи во всем, что нас окружает: противоречивость, противоположность.
8. Анализ задачи, Изделие, инструмент, оперативная зона, оперативное время. Идеальный конечный результат – компас для решения.
9. Формула противоречия: «что (кто), должно и не должно, где когда, зачем».
10. Приемы разрешения противоречий.
11. Ресурсы – обеспечение разрешения противоречий.
12. Цепочка противоречий.
13. Классический детектив – система противоречий и их разрешения.
14. Классические законы диалектики в ТРИЗ.
3-й год обучения
15. Противоречие – ядро ТРИЗ.
16. Инструменты изобретателя при решении проблемной задачи.
17. Макро- и микро- задачи. ИКР.
18. Виды противоречий.
19. Правила формулирования технического и физического противоречий (ТП и ФР).
20. Принципы и приемы разрешения противоречий.
21. Роль «дешевых» вещественно-полевых ресурсов (СПР) в выборе варианта решения.
22. Творческие задачи в технике, искусстве, менеджменте, маркетинге.
23. Алгоритм решения изобретательских задач (АРИЗ).
24. Аналог и прототип.
25. Формула изобретения.
26. Особенности биологических, экономических, технических систем.
27. Ресурсы в изобретательской задаче. Информационный фонд – ресурс ТРИЗ.

28. Основы функционально-стоимостного анализа.
29. Основы вепольного анализа.
30. Система жизненных ценностей творческой личности.
31. Некоторые качества творческой личности.
32. Биографии творческих людей, знаменитых изобретателей.

Логика – Эвристика

«... для развития логического мышления нет нужды жертвовать воображением – как раз наоборот». (Дж. Родари).

Раздел. Тема.
1-й год обучения
1. Предмет и его свойства.
2. Существенные и несущественные признаки.
3. От общего к частному и от частного к общему.
4. Причинно-следственные связи.
5. «Похожесть» предметов и явлений.
6. «Поля» ассоциаций.
7. Как решать и придумывать: хитрые задачи, шарады, нестандартные задачи, противоположные пословицы, таинственные ребусы и пр.
2-й год обучения
8. От «слепого» поиска решения к логике закономерности.
9. Анализ – синтез. Комбинаторное решение.
10. Дедукция – индукция.
11. Аналогия. Виды аналогий. Аналогии в технике, искусстве.
12. Ассоциации – отражение реальных связей предметов и явлений.
13. Логиконы на системе ассоциаций.
3-й год обучения
14. Стереотипы логического мышления.
15. Эвристические методы изобретателя: <ul style="list-style-type: none"> - Метод проб и ошибок? – удач! - Морфологический анализ. - Метод фокальных объектов. - Метод мозгового штурма. - Метод контрольных вопросов. - Синектика.
16. Моделирование на основе аналогий и ассоциаций.
17. Интуиция и творчество.

Упражнения, задачи, игры

«Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда он играет». (Ф. Энгельс)

Стимул к воображению и в этой игре тоже рождается интуитивным улавливанием новой связи между двумя элементами, волей случая поставленными рядом: позаимствовав лексикон у лингвистов, это можно было назвать «формами выражения» или «формами содержания», по разному себя проявляющими, но в основе взаимодействия – все тот же двойной ритм. Власть диалектики распространяется и на область воображения. (Дж. Родари – об игре «Рисунок в несколько рук»).

Воображение – Фантазия

1. Вообрази систему по элементам: система-рисунок по чужим «слепым» точкам; системы-рисунки – разные по одинаковым точкам; системы-рисунки по одинаковым подсистемам с последующим объединением их в надсистему.
2. Трансформируй систему-рисунок в несколько рук.
3. Отгадай систему по их подсистемам.
4. «Великий комбинатор» - упорядочи системы-слова, скомбинируй из слов-систем, имеющих общую подсистему, новую систему-слово, вообрази и изобрази новую систему.
5. «Как я думаю» - вообрази и представь в нескольких кадрах-рисунках свое состояние при решении проблемы, задачи.
6. Вообрази-изобрази различные системы «маленькими человечками».
7. Задачи на преодоление психологической инерции.
8. Упражнения «Я – Робинзон Крузо» и по другим методам РТВ.
9. Упражнения по Оксюмарону.
10. Вообрази и изобрази элементы ТРИЗ и РТВ на карте ТРИЗ.

Система-Функция

1. Надели полезными и вредными функциями системы, «воображенные и изображенные» тобой по элементам, подсистемам.
2. Игра в карточки – моно-биполисистемы.
3. Игры «Фотоаппарат», «Сыщик» - обнаружение изменений в подсистемах.
4. «Командное» сочинение на доске – объединение подсистем в систему с заданной функцией.
5. Изобретаем систему по системному оператору.
6. Задачи на системно-функциональные переходы и ресурсы: маркировка яиц, - пломба, - 2 меню, - 2 каталога, - 2 машины, - 2 картины, - катама-ран, - Пирамида Хеопса, - Медведь и рой, - Кот и птенцы, - Огородное пугало, - уровень бензина и др.
7. Мини-рефераты по ЗРТС.

Логика – Эвристика

1. Изобрети «тайный язык» для написания своего имени.
2. Наполни морфологический шкаф известными предметами и вынь из него новые изделия.
3. Игра в «мешок» - предмет и его свойства.
4. «Отгадай» систему по существенным признакам.
5. Упражнения по «фантастической математике».
6. Загадки – аналогии.
7. Загадки – ассоциации.
8. Логиконы.
9. Закономерности.
10. Цепочки ассоциаций.

Диалектика

1. Найди слова – антонимы.
2. Найди противоположную пословицу.
3. Упражнение на «две стороны медали» (объектив и явление).
4. Варианты игр «Хорошо – плохо», «Наоборот».
5. Игра-конкурс: «Чье противоречие лучше?»
6. Задачи: - оглохший охотник (по Федосееву), - обмен (по Джеку Лондону), - шкатулка Клеопатры, - качели, - светофор, - шоссе, - Карлсон, - цыплята в инкубаторе, - прорубь, - свеча Яблочкова, - мышеловка, - укладка фруктов, - затонувший корабль, - 2 задачи о библиотеке, - 2 задачи о бассейне, - овцы на горной дороге и др.
7. «Играем» детектив Конан Дойла «Москательщик на покое» и решаем противоречие по приемам ТРИЗ.

8. Сочиняем детектив по составленному алгоритму с «начинкой» из противоречий.
9. Обсуждения – диалоги по материалам из жизни творческих людей.

5. Методическое обеспечение

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	2	3	4	5	6	7
		Игра	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Карточки-задания	Опрос, конкурс	Компьютер, экран, проектор

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Доска
3. Карточки с заданиями

Список литературы для педагога

1. Альтов Г.И. И тут появился изобретатель. М.: «Детская литература»
2. Альтшуллер Г.С., Верткин И.М. Как стать гением. Минск: Беларусь, 2001
3. Весник ОИРШ №1(13) октябрь 2001г. «Свободный урок». Материалы открытого конкурса ОИРШ. Санкт-Петербург.2001г.
4. ГИН С.И. Мир логики: Методические пособие для учителя начальной школы./Библиотека учителя начальной школы.М:Вита-Пресс .2001-ISBN5-7755-0187-X
5. Женщина и наука-история и современность. СПб: Изд-во Политехн. Университета. 2007, 448с, ISBN-7422-1738-2
6. Китенко Т.Н., Арсентьева Л.В. и др. Преподавание ТРИЗ-активизирующая компонента в воспитании творческой личности.// Программа и сборник тезисов международной конференции «Женщины фундаментальной науки», Спб, 2000г.
7. Китенко Т.Н. Успешное формирование изобретательских навыков у девочек.// Программа и сборник тезисов 3-й Международной конференеренции «Женщины в фундаментальной науке», СПб, 2004.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Умелые руки»

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Петровская Валерия Евгеньевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Умелые руки» имеет социально-педагогическую и художественную направленности.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование художественно-эстетического сознания личности ребенка, располагающей определенным объемом знаний, умений и навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать систему знаний в области декоративно-прикладного творчества
- сформировать у учащихся интерес к разным видам народного творчества
- изучить приёмы работы в разных видах рукоделия
- познакомить с различными материалами для рукоделия

Развивающие:

- развитие мелкой моторики
- развитие трудовых навыков
- повышение интереса учащихся к разным видам творчества и рукоделия
- расширение творческого кругозора учащихся.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, прилежания, аккуратности, исполнительности, бережливости
- воспитание чувства ответственности доведения начатого дела до конца
- воспитание умения работать в коллективе.

Срок реализации программы-2 года (288 часов).

1- й год обучения-144 часа.

2- 2- й год обучения-144 часа.

Возраст детей 7- 12 лет

Форма и режим занятий

По расписанию занятия проводятся первый год обучения 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа, второй год обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятий.

Групповые занятия.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в итоговой школьной выставке декоративно-прикладного творчества учащихся;
- участие в районной выставке декоративно-прикладного творчества учащихся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу второго года обучения учащиеся должны уметь:

- Правильно пользоваться ручными инструментами.
- Соблюдать правила безопасности труда и личной гигиены во всех видах творческого труда.
- Организовать рабочее место и поддерживать на нём порядок во время работы.
- Бережно относиться к инструментам и материалам.
- Экономно размечать материал с помощью шаблонов, линейки, угольника.
- Самостоятельно изготавливать изделия по образцу.

- Правильно выполнять изученные технологические операции по всем видам труда; различать их по внешнему виду.

должны знать:

- требования, предъявляемые к качеству готовых изделий;
- правила по охране труда;
- ассортимент хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, искусственных видов тканей;
- назначение ручных стежков;
- правила работы с лекалами или выкройками;

должны уметь:

- организовать рабочее место и соблюдать правила техники безопасности и личной гигиены при выполнении всех практических работ;
- пользоваться лекалами и выкройками для изготовления мягких игрушек;
- выполнять ручные швы, изготавливать сувениры;
- работать на световом столе;
- пользоваться литературой по данным видам рукоделия.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю

**Учебно- тематический план
1 год обучения**

№	Тема	Всего часов	Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	2	
2	Работа с природным материалом	23	8	15
3	Работа с бумагой и картоном.	49	8	41
4	Работа с пластилином	29	4	25
5	Работа с бросовым материалом	18	2	16
6	Работа с бисером	12	3	9
7	Работа с тканью	10	5	5
8	Итоговое занятие	1		1
	Всего	144	32	112

**Учебно- тематический план
2 год обучения**

№	Тема	Всего часов	Теоретических	Практических
---	------	-------------	---------------	--------------

1	Вводное занятие	2	2	
2	Работа с природным материалом	23	8	15
3	Работа с бумагой и картоном.	49	8	41
4	Работа с пластилином	29	4	25
5	Работа с бросовым материалом	18	2	16
6	Работа с бисером	12	3	9
7	Работа с тканью	10	5	5
8	Итоговое занятие	1		1
	Всего	144	32	112

Содержание:

Тема. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория 2 ч.

- Беседа, ознакомление детей с особенностями объединения.
- Требования к поведению учащихся во время занятий.
- Соблюдения порядка на рабочем месте.
- Соблюдение правил по технике безопасности. Проведение входного контроля

Тема: Работа с природным материалом.

Теория 8 ч.

- Знакомство с видами природного материала
- Беседа о правильном сборе и хранении природного материала
- История поделок из природного материала
- Виды поделок из природного материала
- Технологии работы с природным материалом

Практика 15 ч.

- Экскурсия в природу с целью сбора природных материалов
- Изготовление композиции из засушенных листьев.
- Выставка работ с презентацией
- Работа с ореховой скорлупой, шишками и желудями, семенами
- Выставка работ с презентацией

Тема. Работа с бумагой и картоном.

Теория 8 ч.

- Знакомство с бумагой (виды бумаги)
- История создания бумаги.
- Коллекция бумаги
- Свойства бумаги и картона
- Техника безопасности при работе с ножницами
- Техника безопасности при работе с дыроколом и стиплером
- Понятие симметрии, симметричное вырезывание
- Знакомство с техникой «Оригами»

Практика 41 ч.

- Изготовление сплошной мозаики из обрывных кусочков Симметричное вырезывание из листьев бумаги, сложенных пополам, изображений овощей, фруктов, листьев.
- Изготовление аппликации по образцу.
- Изготовление ёлочных гирлянд, игрушек.
- Изготовление карнавальных масок.
- Изготовление поздравительных открыток (по образцу).
- Конструирование из бумаги.

- Изготовление открыток-сувениров.
- Гофрированные изделия
- Выставка готовых изделий
- Окрашивание бумаги способом
- Изготовление книжки-малышки
- Техническое моделирование.

Тема. Работа с тканью.

Теория 5 ч.

- Знакомство с видами швов («вперёд иголка», «через край»).
- Путешествие в историю ткачества и художественной вышивки.
- Выбор изделия, технология его выполнения.
- Знакомство с мягкой игрушкой (виды мягкой игрушки).

Практика 5ч.

- Изготовление салфетки с бахромой (по образцу).
- Знакомство с шитьём мягкой игрушки (работа с шаблоном, выбор швов, наполнитель мягкой игрушки, художественное оформление).
- Изготовление мягкой игрушки.
- Выставка готовых изделий.

Тема. Работа с бросовым материалом.

Теория 2 ч.

- Бросовый материал (виды бросового материала).
 - Виды изделий из бросового материала.
 - Путешествие в историю пластика, картона.
 - Выбор изделия, технология его выполнения.

Практика 16 ч.

- Конструирование дома для сказочных героев.
- Конструирование игрушек из прямоугольных коробок.
- Игрушки из пластмассовых бутылок и банок.
- Коллективное панно из пластиковых крышек
- «Фантиковая фантазия». Коллективная творческая работа.
- Выставка готовых изделий

Тема. Работа с пластилином.

Теория 4 ч.

- История рождения пластилина
- Виды пластичных материалов и работа с ними (пластилин, глина).
- Из истории народных промыслов.
- Знакомство с разными техниками при работе с пластичными материалами

Практика 25 ч.

- Лепка людей, животных, овощей (по образцу).
- Пластилиновая аппликация на картоне (по коллективно составленному плану).
- Лепка по замыслу детей.
- «Рисование» пластилиновыми жгутиками .
- Дымковская игрушка.
- Городецкая роспись.
- Хохломская роспись.

- Выставка готовых изделий.

Тема: Работа с бисером

Теория 3 ч.

- Знакомство с бисером (виды бисера).
- Основные виды бисерного искусства.
- Техника безопасности при работе с иглой и проволокой.

Практика 9 ч.

- Параллельное низание. Плоскостные миниатюры в технике параллельного низания
- Низание крестиками
- Изготовление сувенира («Веточка сакуры»)

Тема. Итоговое занятие.

Практика 1 ч.

Проведение итогового контроля. Выставка готовых изделий.

Методическое обеспечение программы.

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение Занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности Правила поведения	Беседа	Инструкции по технике безопасности памятки	Учебный кабинет (столы, стулья, интерактивная доска)	Опрос
2	Работа с бумагой и картоном	Беседа	Памятка работы с инструментами	простой карандаш, линейка, фломастеры, угольник, циркуль, цветные карандаши, ножницы канцелярские с закруглённым и концами, кисточка для клея и красок, шило, выкроек, трафареты букв.	Выставка
3	Работа с тканью и мехом	Беседа	Методическая литература	простой карандаш, линейка,	Выставка

				<p>угольник, циркуль, портновский мел, ножницы канцелярские с закруглённым и концами, иголки швейные, для вышивания, портновские булавки, шило, крючок, пальцы, шаблоны выкроек.</p>	
4	Работа с природным материалом	Беседа	Методическая литература	<p>простой карандаш, линейка, фломастеры, угольник, циркуль, цветные карандаши, ножницы канцелярские с закруглённым и концами, кисточка для клея и красок, шило.</p>	Самостоятельная работа, выставка
5	Работа с пластилином	Беседа	Методическая литература	<p>простой карандаш, циркуль, стеки, досточка для пластилина, ка ртон, нить для резки пластилина, бе лила, краски, лак, гуашь.</p>	Самостоятельная работа, выставка
6	Работа с бросовым материалом	Беседа	Методическая литература	<p>простой карандаш, ножницы канцелярские с</p>	Открытое занятие для родителей

				закруглённым и концами, кисточка для клея и красок, картон, шило.	
	Работа с бисером	Беседа	Методическая литература	простой карандаш, ножницы канцелярские с закруглённым и концами, схемы по бисероплетению.	Выставка
	Итоговое занятие	Мастер-класс			Проведение итогового контроля

План учебно-воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Участие группы ребят в оформлении школы к праздничным мероприятиям		Сентябрь Декабрь Март Апрель Май	Школа №534	
2.	Участие в выставках творческих работ		В течении года	Школа №534	
3.	Экскурсия		сентябрь		
4.	Индивидуальные и групповые беседы: <ul style="list-style-type: none"> • о правилах поведения в природе, • бережном и экономном отношении к бумаге и картону, • о технике безопасности при работе с острыми и режущими инструментами.. 		В течении года	Школа №534	

**План работы с одаренными детьми в объединении «Умелые руки»
2018-2019 уч. год**

№	Содержание работы	Сроки	Результат
1	Изучение нормативных документов по организации работы с одарёнными детьми	Сентябрь	Изучение и реализация
2	Корректировка списков мотивированных учащихся	Сентябрь	Списки
3	Планирование работы	Сентябрь	План
4	Составление и корректировка карты одарённости детей: <ul style="list-style-type: none"> • тип одарённости • способности ребёнка • определение креативности обучающегося • экспертная оценка одарённости 	Октябрь Ноябрь	Карта одарённости
5	Еженедельные индивидуальные и групповые занятия	В течение года	
6	Участие в конкурсах творческих работ	В течение года	Участие
7	Участие в районных мероприятиях	В течение года	
8	Участие в оформлении школьных выставок	В течение года	
9	Выполнение индивидуальных работ по технологической карте	В течение года	
10	Изучение более сложных техник для художественного оформления изделий	В течение года	
11	Участие во всероссийских конкурсах:	В течение года	Сертификаты
12	Подведение итогов	Май	Анализ работы

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание	2	29.08.18	Школа №534	По приглашению классных руководителей
2.	Индивидуальные беседы	1,2	В течении года	Школа №534	По необходимости
3.	Участие в конкурсах, выставках	1,2	В течении года	Школа №534	По плану школы, ИМЦ, и др.
4.	«День открытых дверей»	1,2	октябрь,	Школа №534	По плану ОУ

			декабрь		
5.	Мастер - класс	1,2	В течении года	Школа №534	По запросу родителей
6.	Организация итоговой выставки	1,2	май	Школа №534	отчёт

**Календарно-тематический план
рабочей программы «Умелые руки»
для группы 2 года обучения**

№п/п	Дата занятия	Факт дата	Раздел/Тема занятия	Количество часов	Примечание
Вводное занятие. Техника безопасности. Теория (2часа).					
1	1.09		Вводное занятие. Проведение контроля. Беседа, ознакомление детей с особенностями объединения.	1	
2	1.09		Правила по технике безопасности. Соблюдение порядка на рабочем месте. Требования к поведению детей во время занятия.	1	
Работа с природным материалом 23 часа Теория 8 часов					
3	6.09		Знакомство с видами природного материала	1	
4	8.08		Беседа о правильном сборе и хранении природного материала	1	
5	13.09		История поделок из природного материала	1	
6	15.09		Виды поделок из природного материала	1	
7-8	20.09 22.09		Технологии работы с природным материалом	2	
9-10	27.09 29.09		Выбор изделия	2	
Практика 15 часов					
11	6.09		Экскурсия в природу с целью сбора природных материалов	1	
12	8.09		Аппликация из листьев «Зайчик»	1	
13	13.09		Аппликация из листьев «Цветочная поляна»	1	
14	15.09		Аппликация из листьев «Осенний лес»	1	
15	20.09		Изготовление композиции из	1	

			засушенных листьев.		
16	22.09		Выставка работ с презентацией	1	
17	27.09		Работа с ореховой скорлупой	1	
18	29.09		Работа с ореховой скорлупой	1	
19	4.10		Работа с шишками и желудями	1	
20	4.10		Работа с шишками и желудями	1	
21	6.10		Работа с семенами	1	
22	6.10		Работа с семенами	1	
23-24	11.10 11.10		Работа с семенами. Коллективное панно.	2	
25	13.10		Выставка работ с презентацией	1	
Работа с бумагой и картоном 49 часов <i>Теория 8 часов</i>					
26	13.10		Знакомство с бумагой (виды бумаги) История создания бумаги.	1	
27	18.10		Коллекция бумаги	1	
28	20.10		Свойства бумаги и картона	1	
29	25.10		Техника безопасности при работе с ножницами	1	
30	27.10		Техника безопасности при работе с дыроколом и стиплером	1	
31	1.11		Понятие симметрии, симметричное вырезывание	1	
32	3.11		Знакомство с техникой «Оригами»	1	
33	8.11		Выбор изделия	1	
Практика 41 час					
34	18.10		Симметричное вырезывание из листьев бумаги, сложенных пополам, изображений овощей, фруктов, листьев.	1	
35	20.10		Симметричное вырезывание из листьев бумаги, сложенных пополам, изображений овощей, фруктов, листьев.	1	
36	25.10		Коллективная	1	

			творческая работа		
37	27.10		Знакомство с оригами. Приемы сгибания. Изготовление изделия	1	
38	1.11		Знакомство с оригами. Приемы сгибания. Изготовление изделия	1	
39	3.11		Коллективная творческая работа	1	
40	8.11		Изготовление сплошной мозаики из обрывных кусочков	1	
41	10.11		Изготовление сплошной мозаики из обрывных кусочков	1	
42	10.11		Изготовление сплошной мозаики из обрывных кусочков	1	
43	15.11		Изготовление сплошной мозаики из обрывных кусочков	1	
44	15.11		Изготовление ёлочных игрушек	1	
45	17.11		Изготовление ёлочных игрушек	1	
46	17.11		Изготовление ёлочных гирлянд	1	
47	22.11		Изготовление ёлочных гирлянд	1	
48	22.11		Изготовление карнавальных масок	1	
49	24.11		Изготовление карнавальных масок	1	
50	24.11		Гофрированные изделия	1	
51	29.11		Гофрированные изделия	1	
52	29.11		Выпуклая аппликация	1	
53	1.12		Выпуклая аппликация	1	
54	1.12		Изготовление поздравительных открыток (по замыслу)	1	
55	6.12		Изготовление поздравительных открыток (по замыслу)	1	
56	6.12		Изготовление поздравительных открыток (по замыслу)	1	
57	8.12		Изготовление поздравительных открыток (по замыслу)	1	
58	8.12		Подвесная игрушка	1	
59	13.12		Подвесная игрушка	1	

60	13.12		Изготовление блокнота	1	
61	15.12		Изготовление блокнота	1	
62	15.12		Окрашивание бумаги способом «Набрызг»	1	
63	20.12		Окрашивание бумаги способом «Набрызг»	1	
64	20.12		Изготовление книжки-малышки	1	
65	22.12		Изготовление книжки-малышки	1	
66	22.12		Оформление книжки-малышки	1	
67	27.12		Техническое моделирование. Изготовление самолета.	1	
68	27.12		Техническое моделирование. Изготовление самолета.	1	
69	29.12		Техническое моделирование. Изготовление машинки.	1	
70	29.12		Техническое моделирование. Изготовление машинки.	1	
71			Движущиеся аппликации.	1	
72			Движущиеся аппликации.	1	
73			Коллективная творческая работа.	1	
74			Выставка работ с презентацией.	1	
Работа с пластилином 29 часов <i>Теория 4 часа</i>					
75			История рождения пластилина	1	
76			Виды пластичных материалов и работа с ними (пластилин, глина).	1	
77			Из истории народных промыслов.	1	
78			Знакомство с разными техниками при работе с пластичными материалами	1	
Практика 25 часов					
79			Пластилиновая аппликация на картоне с использованием природного материала.	1	
80			Пластилиновая	1	

			аппликация на картоне с использованием природного материала.		
81			Посуда из пластилиновых жгутов	1	
82			Посуда из пластилиновых жгутов	1	
83			Лепка сказочных персонажей	1	
84			Лепка сказочных персонажей	1	
85			Узор в круге (с использование пластиковой крышки)	1	
86			Узор в круге (с использование пластиковой крышки)	1	
87-88			«Рисование» пластилиновыми жгутиками . Дымковская игрушка.	2	
89-90			«Рисование» пластилиновыми жгутиками . Городецкая роспись.	2	
91-92			«Рисование» пластилиновыми жгутиками . Хохломская роспись.	2	
93			Лепка людей «Дымковская игрушка»	1	
94			Лепка людей «Дымковская игрушка»	1	
95			Лепка людей «Дымковская игрушка»	1	
96			Лепка людей «Дымковская игрушка»	1	
97			Художественное оформление изделия	1	
98			Лепка животных	1	
99			Лепка животных	1	
100			Коллективная творческая работа	1	
101			Пластилиновая аппликация «Мир вокруг нас»	1	
102			Пластилиновая аппликация «Мир вокруг нас»	1	
103			Выставка работ с презентацией.	1	

Работа с бросовым материалом 18 часов					
<i>Теория 2 часа</i>					
104			Виды бросового материала. Путешествие в историю пластика и картона.	1	
105			Виды изделий из бросового материала. Выбор изделия, технология его выполнения	1	
<i>Практика 16 часов</i>					
106			Работа с рулончиками от бумажных полотенец. Изделие «Ракета»	1	
107-108			Работа с рулончиками. Сказка «Теремок» Инсценировка сказки.	2	
109			Работа с рулончиками. Техника нашего города.	1	
110			Изделие из музыкальных дисков	1	
111-112			Аппликация из пуговиц. Коллективная творческая работа.	2	
113			Конструирование из спичечных коробков	1	
114			Конструирование из спичечных коробков	1	
115-116			Коллективное панно из пластиковых крышек	2	
117-118			Конструирование дома для сказочных героев.	2	
119-120			«Фантиковая фантазия». Коллективная творческая работа.	2	
121			Выставка готовых изделий	1	
Работа с бисером 12 часов					
<i>Теория 3 час</i>					
122			Знакомство с бисером (виды бисера).	1	
123			Основные виды бисерного искусства.		
124			Техника безопасности при работе с иглой и проволокой.		
<i>Практика 9 часов</i>					
125			Параллельное низание. Плоскостные	1	

			миниатюры в технике параллельного низания		
126			Параллельное низание. Плоскостные миниатюры в технике параллельного низания	1	
127			Параллельное низание. Плоскостные миниатюры в технике параллельного низания	1	
128			Параллельное низание. Плоскостные миниатюры в технике параллельного низания	1	
129			Низание крестиками	1	
130			Низание крестиками	1	
131			Работа по замыслу	1	
132			Работа по замыслу	1	
133			Выставка готовых изделий	1	
Работа с тканью 10 часов <i>Теория 5 часов</i>					
134			Знакомство с видами швов «вперёд иголка»	1	
135			Знакомство с видами швов «через край»	1	
136			Знакомство с видами швов «тамбурный шов»	1	
137			Стиль, стилевое единство (беседа с показом иллюстраций)	1	
138			Технология работы с тканью	1	
Практика 5 часов					
139			Аппликация из разных кусочков ткани (Лоскутная графика)	1	
140			Аппликация из разных кусочков ткани (Лоскутная графика)	1	
141			Сервировочная салфетка	1	
142			Сервировочная салфетка	1	
143			Изготовление куклы из ткани и ниток	1	
Итоговое занятие 1 час <i>Теория 1 час</i>					
144			Выставка работ с презентацией.	1	

Материалы: бумага цветная для аппликаций, самоклеющаяся бумага, ватман, калька копировальная, альбом, бархатная бумага, картон переплётный, цветной картон, ткань, мех, вата, ватин, тесьма, нитки швейные - белые, чёрные цветные, мулине; проволока тонкая мягкая, леска, клей ПВА, обойный, бисер, стеклярус; корни, стебли, соломка, цветы, соцветия, шишки; спичечные коробки, яичная скорлупа, пластмассовые бутылки, открытки, обрезки кожи, пенопласт, поролон, шерстяная пряжа.

Список литературы:

1. А.Бахметьев, Т.Кизяков «Очумелые ручки» Москва 1998г
2. Н.С.Ворончихин «Сделай сам из бумаги» Москва 1998г
3. Т.М.Геронимус «150 уроков труда в 1-4 классах: Методические рекомендации к планированию занятий» 1997г.
4. Т.М.Геронимус «Морская трудового обучения в 1-4 классах: Методические рекомендации» 1997г.
5. Т.М.Геронимус «Работаем с увлечением» 1998г.
6. С.И. Гудилина «Чудеса своими руками»
7. А.М. Гусакова «Рукоделие в начальных классах»
8. А.М. Гусакова «Аппликация»
9. А.М. Гусакова «Подарки и игрушки своими руками»
10. С.О.Докучаева, Е.В.Вольнова «Капитошка даёт уроки» Москва 1999г
11. Н.Докучаева «Сказки из даров природы»
12. Т.И.Ерёменко, Л.Лебедева «Стежок за стежком»
13. Т.И.Ерёменко «Рукоделие»
14. «Искусство бисероплетения»
15. «Игрушка»
16. М.М.Калинич, Л.М.Павловская, В.П.Савиных «Рукоделие для детей»
17. Т.А.Канурская, Л.А.Маркман «Бисер»
18. Н.М.Коньшева «Чудесная мастерская»
19. Н.М.Коньшева «Наш рукотворный мир»
20. Н.М.Коньшева «Умелые руки»
21. Н.М.Коньшева «Секреты мастеров»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Ушу и здоровье школьника»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик-
Ладыгин Борис Африканович,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Воспитание, охрана здоровья и физическое развитие подрастающего поколения - дело государственной важности. Своевременная забота о здоровье гарантирует правильное развитие организма, хорошую осанку и координацию движений.

По итогам областной диспансеризации в общеобразовательных школах самый большой процент заболеваемости детей наблюдается с нарушением опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, сутулость, плоскостопие).

Долгое сидение за компьютером, малоподвижность детей, неправильно подобранная обувь - всё это приводит к ухудшению физического здоровья детей.

Постоянное нахождение в стрессе приводит к нарушению баланса в организме: процессы напряжения преобладают над процессами расслабления. Современные городские жители, особенно дети постоянно находятся в тревожно-напряженном состоянии. Это состояние становится несознаваемым фоном его жизни.

Мышечная система отражает на себе все психические процессы.

Психические напряжения, не отреагированные негативные эмоции сохраняются в теле в форме мышечных **зажимов, спазмов, психоэнергетических блокировок** (негативный эмоциональный заряд, удерживаемый мышечным напряжением).

Программа по профилактике и восстановлению здоровья (коррекции осанки и плоскостопия) является важным и неотъемлемым компонентом в процессе формирования у детей навыков здорового образа жизни, способствует привитию внимательного отношения к своему здоровью.

Низкий уровень грамотности нашего населения в отношении здоровья диктует необходимость формирования системы обучения и воспитания детей, основанной на прочных знаниях закономерностей развития организма и личности, на устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья.

Нарушения опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространены в среде дошкольников и школьников младшего возраста. Нарушения осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани и, что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга

Данная программа корригирующей гимнастики для детей школьного возраста, предназначена для предупреждения и исправления различных нарушений опорно-двигательного аппарата: асимметрия лопаток, сколиозы I и II степени, сутулая спина, плоскостопие.

Мы постоянно находимся под воздействием стрессогенных факторов. Хотим мы этого или нет, воздействие не прекращается и идет помимо нашего сознания.

Организм отвечает на стресс мобилизацией своих адаптивных ресурсов: учащением сердечных сокращений, замедлением процессов пищеварения, напряжением мышц и т.д.

Программа «Профилактика и восстановление здоровья» направлена на улучшение психического и физического здоровья детей разных возрастных групп (от младшего возраста до выпускников) методами психофизических упражнений, накопленных человечеством к данному времени (Основное внимание направлено на исправление нарушений ОДА: асимметрии лопаток, сколиозы, сутулость, плоскостопие).

Актуальность программы

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

Программа «Профилактика и восстановление Здоровья школьника» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Актуальность программы определяется также тем, что занятия по данной программе дают возможность детям в процессе занятий повысить качество жизни и укрепить здоровье

Также решаются наиболее острые на сегодняшний момент проблемы:

- повышение занятости детей в свободное время,
- развитие качеств личности : смелости, коммуникабельности, упорства в достижении цели,

- поддержка и развитие талантливых ребят ,
- адаптация в обществе,
- физическое развитие и оздоровление,
- ранняя профессиональная ориентация.
- доступность для детей с разным уровнем физического развития и функциональных возможностей.

Особенности организации учебного процесса

Программный объем тренировки в спортивно-оздоровительных группах разработан на 3 года обучения, и рассчитан на детей от 7 до 17 лет.

1 год обучения – для занимающихся 7-11 лет программа рассчитана на 144 часа;

2 год обучения – для занимающихся 12-14 лет – на 216 часов;

3 год обучения – для занимающихся 14-17 лет – на 216 часов;

На этапе 1 года обучения большая часть времени отводится общефизической подготовке и корригирующей гимнастике, через динамические игровые упражнения, основе азбуки дыхания, самомассажа (по основным биологически активным точкам тела).

К концу первого года обучения занимающиеся научатся:

- выполнять правильно все виды основных базовых движений;
- выполнять физические упражнения в разном темпе;
- сохранять правильную осанку;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений;
- активно участвовать в подвижных играх

На этапе 2 года обучения исходя от принципа “от простого к сложному”, постепенно увеличивается нагрузка. Ранее изученные упражнения продолжают закрепляться и совершенствоваться на каждом занятии. Добавляются новые упражнения.

Освоение базовых упражнений работы с палкой, мячами

Знакомство с волновыми принципами движения

На этапе 3 года обучения добавляются новые упражнения и отрабатываются:

- совершенствовать ранее изученные упражнения,
- подготовить свой организм к физическим нагрузкам;
- самостоятельно регулировать нагрузку физических упражнений;
- активно участвовать в играх с элементами спортивных игр.
- активное освоение комплексов работы с палкой . мячами и др. предметами
- освоение комплекса спиральной гимнастики

Новизна программы

Новизна образовательной программы заключается в развитии творческого потенциала ребенка через различные виды и формы психо физическим упражнениям, через активное включение ребенка в процесс самостоятельной работы над решением проблем со здоровьем

Кроме того, новизна упражнений еще в том, что в основном используются упражнения и комплексы проверенные временем, дошедших до настоящего времени (восточные и славянские оздоровительные практики)

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в том, что каждому ребенку, не зависимо от его природных способностей предоставляется возможность скорректировать и развить свои физические данные.

Содержание программы построено с учетом того, что в группе могут занимаются дети с разными физическими данными.

Индивидуальный подход к обучению каждого ребенка, обеспечивают формирование здорового тела и крепкого здоровья.

Отличительной особенностью образовательной программы является использование **авторских** методических разработок

Цель данной программы:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств.

Задачи

В соответствии с этим предлагаемая программа ориентируется на достижение следующих практических задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.
- здоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности
- создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через активную творческую работу с телом

Профилактика Здоровья, в первую очередь коррекция осанки, плоскостопия у детей школьного возраста через организацию физкультурно-оздоровительных занятий в школе.

В старших группах расширять понятие Здоровье, не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Это достигается методами восстановления целостности организма не только на физическом уровне, но и на психическом и социальном.

Готовить учащихся к самостоятельной жизни, т.е. сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности.

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации вести здоровый образ жизни и к занятиям спортом.

Предлагаемая программа позволяет последовательно решать следующие *задачи*

Образовательные задачи:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие задачи

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями

Воспитательные задачи:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями
- воспитывать у детей ответственное отношение к своему здоровью.
- приобретать знания, навыки необходимы для формирования стереотипа здорового образа жизни;
- формировать знания и представления о влиянии физических упражнений на осанку, здоровье, красоту и силу человека;
- приобщить родителей к активной совместной деятельности для формировании здорового образа жизни.
- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих
- формировать личность ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

Оздоровительно – развивающие задачи

- научить детей и родителей методам профилактики и коррекции опорно двигательного аппарата (плоскостопия и сколиоза)
- работать над формированием у детей понятия здорового образа жизни следования ему.
- улучшить функционального состояние организма;
- повысить физическую и умственную работоспособность;
- мобилизовать защитные силы организма
- улучшить концентрацию внимания
- улучшить координацию движения
- формировать правильную осанку и походку.
- адаптировать занимающихся к повышенным физическим нагрузкам, а в дальнейшем и к занятиям спортом;
- привить интерес к систематическим физкультурным занятиям.
- способствовать снижению заболеваемости.

Обучающие задачи

- улучшить здоровье занимающихся методами психофизических упражнений, физкультуры и спорта.
- освоить комплексы оздоровительной физической культуры, рекомендованные педагогом с учетом отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата, возраста и функциональных особенностей ребенка;
- развить и совершенствование двигательных функций

Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 7-17 лет..

Первый год обучения – 15 человек,

Второй год обучения – 12 человек,

Третий год- пятый год обучения – 10 человек.

Режим занятий

I год обучения:

2 раза в неделю по 2 часа (академических)

2 –3 год обучения:

3 раза в неделю по 2 часа

Сроки реализации

Программа рассчитана на 3 года

Отличительные особенности программы является то, что на занятия могут приходить дети всех возрастных групп и их родители

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей от 7-17 лет без специальной подготовки, рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 12 человек
- 3 год обучения – 10 человек

Формы занятий:

- занятия в спортзале
- показательные выступления перед родителями

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая
- индивидуально-групповая

Методы обучения:

1. Разминочные комплексы (суставная гимнастика, элементы йоги и восточных оздоровительных гимнастик, комплекс «Приветствие Солнцу»)
2. Работа с позвоночником
3. Работа на создание целостности организма (спиральная гимнастика, волновая гимнастика)
4. Работа с мячами (большими и малыми)
5. Работа с ракетками (тайцзы-теннис)
6. Комплекс «Целительный посох»
7. Соматические упражнения (восстановление и коррекция связи голова – тело)
8. Дыхательные упражнения
9. Упражнения на расслабление
10. Упражнения на растяжку
11. Силовые упражнения

Каждое занятие включает в себя

1. Разминка
2. Упражнение на ощущение глубоких мышц спины и выработки навыков управления ими
3. Упражнения на растяжку
4. Дыхательно-силовая гимнастика на выстраивание тела и выправления осанки (под контролем преподавателя)
5. Специальная гимнастика с гимнастической палкой по программе «Целительный посох»
6. Упражнения на укрепление мышечного каркаса
7. Упражнения с пиалами
8. Упражнения с мячами
9. Упражнения на расслабление
10. Дыхательные упражнения

Методическое обеспечение

Программа предусматривает практическую деятельность: спортивно-прикладные физические упражнения; гимнастические корригирующие физические упражнения (общеразвивающие, специальные и дыхательные);

Для выполнения, которой необходим спортивный зал с и гимнастической стенкой, скамейками и матами.

спортивный инвентарь на каждого ребенка:

- гантели от 0,5кг – 2кг,
- скакалки, гимнастический обруч,
- резиновые мячи разного диаметра, волейбольные и футбольные мячи
- набивные мячи (по 1-3 кг), фитбол,
- гимнастические палки, пиалы
- ракетки и мячи для тайцзы-тенниса

Учебно-методическая литература:

Наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии; учебные видео клипы и фильмы

Основной ожидаемый результат реализации программы это:

- улучшение осанки за счет создания мышечного корсета, увеличения мышечного тонуса;
- улучшение функциональных данных сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня общей физической подготовки;
- освоение комплексов физкультурно-оздоровительной гимнастики, которые способствуют исправлению коррекции осанки и позволяет самостоятельно продолжать процесс деятельности;
- формирование и развитие ценностного отношения к своему психическому и физическому здоровью, получение информации по здоровому образу жизни; овладение навыками самостоятельного ведения занятий с соблюдением терминологии;

МЕТОДЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

- Наблюдение
- Опрос
- Анкетирование
- Учебные тесты
- Беседа

Двигательные действия и умения:

1 год обучения

- выполнять правильно все виды основных движений;
- выполнять физические упражнения в разном темпе;
- сохранять правильную осанку;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений;
- активно участвовать в подвижных играх

2 год обучения

- выполнять разнообразные комплексы физических упражнений;
- самостоятельно подбирать упражнения для утренней зарядки;
- выполнять массаж и самомассаж.

3 год обучения

- подготовить свой организм к физическим нагрузкам;
- самостоятельно регулировать нагрузку физических упражнений;
- активно участвовать в играх с элементами спортивных игр.

Требования к уровню подготовки

Знать. Понимать.

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминутки), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств, силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости

- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий

- соблюдения правил и норм поведения в коллективной и индивидуальной двигательной деятельности

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга

Предметная диагностика проводится в форме:

тестов.

Педагогическая диагностика предполагает:

- анкетирование;

- личные беседы с детьми и их родителями;

- анализ результатов тренировок обучающихся.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итогового показательного выступления перед родителями

- проведение итоговой фотовыставки

Работа с родителями предполагает:

1. Проведение родительских собраний

2. Проведение открытых занятий

3. Проведение консультаций.

4. Мастер – классы.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	2 часа 3 раза в неделю

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела (тема)	Часы
Теория		
1	Что такое здоровье	1
2	Причины нарушения здоровья	1
3	Способы восстановления здоровья	1
4	Влияние занятий на здоровье	2
5	Закаливание организма	2
6	Принципы правильного дыхания	2
7	Что такое расслабление (релаксация)	2
8	Принципы правильного питания	4
9	Что такое правильная осанка	2
10	Способы восстановления правильной осанки	2
11	Плоскостопие. Способы коррекции	2
12	Элементарные способы диагностики по суточным ритмам	2
13	Способы контроля	1
Итого		24
Практика		
1	Вводное занятие	1
2	Разминка с элементами восточных оздоровительных гимнастик	30
3	Буддийский разминочный комплекс (Приветствие Солнцу)	6
4	Упражнения на исправление осанки	32
5	Дыхательные упражнения	12
6	Упражнения на расслабление	12
7	Базовые упражнения с палкой	12
8	Базовые упражнения с мячами	12
9	Заключительное занятие	1
Итого		120
Итого всего за год		144

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		всего	теория	практ
1	Вводное занятие: цель занятий, план занятий, ТБ (техника безопасности, форма (костюм, обувь, принадлежности и др.) Знакомство с помещением, тесты, правила ТБ	1	0,5	0,5
2	Что такое Здоровье Знакомство с разминкой (с элементами восточных оздоровительных практик (приложение 1)	1	0,5	0,5
3	Что такое Здоровье Разминка. Изучение упражнений стоя (пр.1)	1	0,5	0,5
4	Разминка. Изучение упражнений сидя (пр. 1) Дыхание и расслабление	1	0,5	0,5
5	Причины нарушения здоровья Разминка Упражнения лежа на спине (пр. 1)	1	0,5	0,5
6	Дыхательные упражнения (знакомство с пранаямой) Знакомство с дыхательными упражнениями йогов	1		1
7	Причины нарушения здоровья Разминка Упражнения лежа на животе (пр. 1)	1	0,5	0,5
8,10	Изучение дыхательных упражн. (виды дыханий, полное дыхание, очистительное дыхание, дыхание по Стрельниковой и т.д.) (пр.1)	2		2
9	Способы восстановления здоровья Разминка Упражнения перевернутые позы (пр.1)	1	0,5	0,5
11	Способы восстановления здоровья	1	0,5	

	Разминка. Разгрузочные упражнения, позы отдыха (пр.1)			0,5
12	Дыхательные упражнения	1		1
13	Влияние занятий на Здоровье	1	1	
14	Разминка Компл. 1 Расслабляющие упражн. для спины (пр.1)	1		1
15	Влияние занятий на Здоровье	1	1	
16	Разминка Компл. 2 Упражн. для ног, ступней и голеностопов	1		1
17	Закаливание организма	1	1	
18	Разминка Компл. 3 Упр. для спины, плеч и рук (пр.1)	1		1
19	Закаливание организма	1	1	
20	Разминка Компл. 4 Упражнения для ног (пр.1)	1		1
21	Принципы правильного дыхания	1	1	
22	Разминка Компл. 5 Упражнения для поясницы, таза, паха и разгибателей бедра (пр.1)	1		1
23	Принципы правильного дыхания	1	1	
24	Разминка Компл. 6 Упражнения для спины, таза и ног(пр.1)	1		1
25,27	Что такое релаксация (расслабление)	2	2	
26	Разминка Компл. 7 Перевернутые позы (ноги выше гол.) (пр.1)	1		1
28	Разминка Компл. 8 Упражн. для ног и таза в полож. стоя (пр.1)	1		1
29,31	Принципы правильного питания	2	2	
30	Разминка Компл. 9 Упражн. для туловища в полож. стоя (пр.1)	1		1
32	Разм. Компл.10 Упражн. для кистей, запястий и предпл. (пр.1)	1		1
33,35	Принципы правильного питания	2	2	
34	Разминка Компл. 11 Упражнения в положении сидя (пр.1)	1		1
36	Разминка Компл. 12 Упражнения на растяжку ног и паха в положении лежа (пр.1)	1		1
37,39	Что такое правильная осанка	2	2	
38	Разм.Компл. 13 Растяжка таза и паха в полож. сидя, ноги врозь	1		1
40	Разминка Компл. 14 Подготовит. упражнения для шпагата (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	1		0,5 0,5
41,43	Способы восстановления правильной осанки	2	2	
42,44	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	2		1 1
45	Плоскостопие	1	1	
46,48	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	2		1 1
47	Способы коррекции плоскостопия	1	1	
49,51	Элементарные способы диагностики	2	2	
50,52, 55	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	3		1,5 1,5
53	Способы контроля	1	1	
54,57, 59	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) ОРУ (обще-развивающие упр. на исправление осанки) (пр.2)	3		1,5 1,5
56,62	ОРУ (обще-развивающие упр. на исправление осанки) (пр.2) Дыхательные упражнения	2		1 1
58,60	Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2) Дыхательные упражнения	2		1 1
61,63	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил"	2		1 1

	(пр.2)			
64	ОРУ (обще-развивающие упр. на исправление осанки) (пр.2) Дыхательные упражнения	1		0,5 0,5
65,67	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	2		1 1
66,68	ОРУ с гимнастической палкой (пр.2) Дыхательные упражнения	2		1 1
69,71	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	2		1 1
70,72 74,76	ОРУ с гимнастической палкой (пр.2) Дыхательные упражнения	4		2 2
73,75 77,79	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Упражн. на испр. осанки . К-с для позвоночн. "Крокодил" (пр.2)	4		2 2
78,80, 82	ОРУ с резиновым жгутом (пр.2) Дыхательные упражнения	3		1,5 1,5
81,83, 85,87	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Корректирующие упр. при асимметрии лопаток (пр.2)	4		2 2
84,86	ОРУ с резиновым жгутом (пр.2) Дыхательные упражнения	2		1 1
88	ОРУ с резиновым жгутом (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	1		0,5 0,5
89	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Корректирующие упр. при асимметрии лопаток (пр.2)	1		0,5 0,5
90	Упражнения на расслабление основных мышечных групп Корректирующие упр. при сутулости (пр.2)	1		0,5 0,5
91	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Корректирующие упр. при сколиозе (пр.2)	1		0,5 0,5
92,94	Корректирующие упр. при асимметрии лопаток (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	2		1 1
93,95, 97	Разминка Выборочный комплекс (пр.1) Корректирующие упр. при сутулости (пр.2)	2		1 1
96,98	Корректирующие упр. при асимметрии лопаток (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	2		1 1
99, 101	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1) Корректирующие упр. при сколиозе (пр.2)	2		1 1
100, 102	Корректирующие упр. при сутулости (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	2		1 1
101, 103	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1) Корректирующие упр. при сколиозе (пр.2)	2		1 1
104	Корректирующие упр. при плоскостопии (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	1		0,5 0,5
105, 107	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу»(пр.1) Корректирующие упр. при сколиозе (пр.2)	2		1 1
106, 108	Корректирующие упр. при сутулости (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	2		1 1
107, 109	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1) Корректирующие упр. при сколиозе (пр.2)	2		1 1
108	Корректирующие упр. при сутулости (пр.2) Упражнения на расслабление основных мышечных групп	1		0,5 0,5
110	Упражнения на расслабление основных мышечных групп Базовые упр. с палкой Разминка. (пр.7)	1		0,5 0,5
111	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1)	1		0,5

	Базовые упр.с палкой Разминка. (пр.7)			0,5
112, 114	Упр. с палкой для восст.целостности организма (видео с семин) Упражнения на расслабление	2		1 1
113, 115	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1) Базовые упр. с палкой Разминка. (пр.7)	2		1 1
116, 118	Упр. с палкой для восст.целостности организма (видео с семин) Упражнения на расслабление	2		1 1
117, 119	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1) Базовые упр. с палкой Разминка. (пр.7)	2		1 1
120, 122	Упр. с палкой для восст.целостности организма (видео с семин) Упражнения на расслабление	2		1 1
121	Разучивание комплекса «Приветствие Солнцу» (пр.1) Базовые упр. с палкой Разминка. (пр.7)	1		0,5 0,5
123, 125	Базовые упражнения с мячем (работа с одним мячиком) Базовые упр. с палкой Разминка. (пр.7)	2		1 1
124, 126	Упр. с палкой для восст.целостности организма (видео с семин) Упражнения на расслабление	2		1 1
125	Базовые упражнения с мячем (работа с одним мячиком) Базовые упр. с палкой Разминка. (пр.7)	1		0,5 0,5
127, 129	Базовые упражнения с мячем (работа с одним мячиком) Базовые упражнения с палкой (баланс)	2		1 1
128, 130	Упр. с палкой для восст.целостности организма (видео с семин) Упражнения на расслабление	2		1 1
129, 131	Базовые упражнения с мячем (работа с одним мячиком) Базовые упражнения с палкой (баланс)	2		1 1
132	Упр. с палкой для восст.целостн. организма (видео с семин) Упражнения на расслабление	1		0,5 0,5
133	Базовые упражнения с палкой (работа в парах) Базовые упражнения с мячем (работа с двумя мячиками)	1		0,5 0,5
134, 135	Упражнения с мячами (работа с двумя мячиками)	2		2
136, 137, 138	Упражнения с мячами (работа с тремя мячиками)	3		3
139, 140	Упражнения с пиалами (упражнения с одной пиалой)	2		2
141, 142	Упражнения с пиалами (упражнения с двумя пиалами)	2		2
143	Заключительное занятие Подведение итогов	1		1
144	Заключительное занятие. Выступление перед родителями	1		1
	Итого за год:	Теория	24	
		Практика		120
		Всего	144	

Учебно-тематический план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела (тема)	Часы
Т е о р и я		
1	Что такое здоровье	1
2	Что такое профилактика	1

3	Знакомство с системой «Живая Осанка» (по Борщенко)	6
4	Партерная гимнастика для позвоночника и суставов	2
5	Силовая гимнастика «Хаду» (по Звиаду Арабули)	2
6	Растяжки (стретчинг)	4
7	Релаксация (расслабление)	4
8	Дыхание - основа жизни	8
9	Даосский самомассаж	8
10	«Целительный посох» (по Левшинову)	2
11	Способы диагностики	5
12	Способы контроля	5
Итого		56
П р а к т и к а		
1	Вводное занятие	1
2	Система «Живая Осанка» по Борщенко	32
3	Партерная гимнастика	8
4	Силовая гимнастика «Хаду» Звиада Арабули	16
5	Растяжки (гибкость)	5
6	Релаксация (расслабление)	8
7	Дыхательные упражнения йогов (пранаяма)	20
8	Дыхательные упражнения Стрельниковой	10
9	Даосский самомассаж	20
10	Базовые упражнения с палкой	16
11	Комплекс с палкой «Целебный посох» Левшинова	10
12	Базовые упражнения для жонглирования мячами	10
13	Заключительное занятие	2
Итого		160
Итого всего за год		216

Учебно-тематический план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Вводное занятие: цель занятий, план занятий, ТБ (техника безопасности, форма (костюм, обувь, принадлежн. и др.) Знакомство с помещением, тесты, правила ТБ	1	0,5	0,5
2	Что такое Здоровье Понятие расслабления и сосредоточения	1	0,5 0,5	
3	Что такое Здоровье Постановка и поддержание осанки. Система упражн. (пр.3)	1	0,5 0,5	
4	Как заниматься по системе «ЖО» (пр.3) Что такое стретчинг (растяжки)	1	0,5 0,5	
5	Что такое профилактика Знак-во с сист. «Живая Осанка» Осанка – ключ к здоровью(пр.3)	1	0,5 0,5	
6	Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 упр.1-8) Как правильно выполнять растяжки	1	0,5 0,5	
7	Что такое профилактика Сист. «ЖО» немного физиологии (пр.3)	1	0,5 0,5	
8	Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 упр.1-8) Упражнения на растяжку мышц спины	1		0,5 0,5
9	Сист. «ЖО» Биомеханика тела (пр.3) Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.1-8)	1	0,5	0,5
10	Осн. курс.ЖО Положения головы и шеи (пр.3 Упр.1-8) Упражнения на растяжку мышц ног, ступней, голеностопа	1		0,5 0,5
11	Сист. «ЖО» Биомеханика позвоночника (пр.3) Осн. курс ЖО . Положения головы и шеи (пр.3 Упр.1-8)	1	0,5	0,5

12	Осн. курс ЖО . Положения головы и шеи (пр.3 Упр.1-8) Упражнения на растяжку мышц спины, плеч, рук	1		0,5 0,5
13	Сист. «ЖО» Болезни, нарушающие осанку (пр.3) Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.9-15)	1	0,5	0,5
14	Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.9-15) Упражнения на растяжку мышц ног	1		0,5 0,5
15	Сист. «ЖО» Походка (пр.3) Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.9-15)	1	0,5	0,5
16	Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.9-15) Упражнения на растяжку мышц поясницы, таза и бедра	1		0,5 0,5
17	Сист. «ЖО» Дети и их рюкзаки (пр.3) Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.9-15)	1	0,5	0,5
18	Осн. курс ЖО. Положения головы и шеи (пр.3 Упр.9-15) Упражнения на растяжку мышц спины, таза, ног	1		0,5 0,5
19	Сист. «ЖО» Система упражнений (пр.3) Осн. курс ЖО. Положение поясницы (пр.3 Упр.16-20)	1	0,5	0,5
20	Осн. курс ЖО. Положение поясницы (пр.3 Упр.16-20) Упражнения на подъем ног выше головы	1	0,5	0,5
21	Осн. курс ЖО. Положение поясницы (пр.3 Упр.16-20) Осн. курс ЖО. Положение поясницы (пр.3 Упр.16-20)	1		0,5 0,5
22	Упражнения на растяжку мышц ног и таза (стоя) Упражнения на растяжку мышц туловища (стоя)	1		0,5 0,5
23	ЖО. Походка, форм. осанку Правила поддержания осанки во время движения (пр.3) ЖО Походка, формирующая осанку (пр.3 Упр.1-5)	1	0,5	0,5
24	ЖО. Походка, формирующая осанку (пр.3 Упр.1-5) Упражнения на растяжку мышц всего тела	1		0,5 0,5
25	ЖО.Походка, формирующая осанку (пр.3 Упр.1-5)	1		1
26	ЖО.Походка, формирующая осанку (пр.3 Упр.6-10) Что такое релаксация	1	0,5	0,5
27	ЖО.Походка, формирующая осанку (пр.3 Упр.6-10)	1		1
28	ЖО.Походка, формирующая осанку (пр.3 Упр.6-10) Рекомендации по выполнению релаксации	1	0,5	0,5
29	ЖО.Динамическая осанка (пр.3 Упр.1-5)	1		1
30	Шавасана Поза полного расслабления тела	1		1
31	ЖО.Динамическая осанка (пр.3 Упр.1-5)	1		1
32	Упражн. расслабление отдельных мышечн. групп тела Асаны йоги используемые при расслаблении	1		0,5 0,5
33	ЖО.Динамическая осанка (пр.3 Упр.6-10)	1		1
34	Расслабляющи комплекс""Приветствие Луны"	1		1
35	ЖО.Динамическая осанка (пр.3 Упр.6-10)	1		1
36	ЖО.Бытовая гимнастика (пр.3 Упр.1-5) Комплекс упражнений для релаксации	1		0,5 0,5
37	ЖО.Бытовая гимнастика (пр.3 Упр.1-5)	1		1
38	Психофизические упражнения на расслабление Даосские БАТ для запуска систем саморегуляции организма	1	0,5	0,5
39	ЖО.Бытовая гимнастика (пр.3 Упр.1-5) ЖО.Бытовая гимнастика (пр.3 Упр.6-10)	1		0,5 0,5
40	Общие рекомендации по выполнению самомассажа Понятие Ци	1	0,5 0,5	
41	Бытовая гимнастика (пр.3 Упр.6-10)	1		1
42	Изометрическая гимн. Методика занятий (пр.3) Минимальный комплекс (общие сведения)	1	0,5 0,5	
43	Бытовая гимнастика (пр.3 Упр.6-10)	1		0,5

	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.1-5)			0,5
44	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.1-5) Начальный комплекс (общие сведения)	1		0,5 0,5
45	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.1-5)	1		1
46	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.6-10) Основной комплекс 1 (общие сведения)	1	0,5	0,5
47	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.6-10)	1		1
48	Основной комплекс 2 (общие сведения) Минимальный комплекс (1-15)	1	0,5	0,5
49	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.6-10) Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.11-15)	1		0,5 0,5
50	Расширенный комплекс (общие сведения) Минимальный комплекс (1-15)	1	0,5	0,5
51	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.11-15)	1		1
52	Минимальный комплекс (1-15)	1		1
53	Упр. к-са изометрической гимнастики (пр.3 Упр.11-15) «Игровая гимн.» для постановки осанки детям (пр.3 Упр.1-6)	1		0,5 0,5
54	«Игровая гимн.» для постановки осанки детям (пр.3 Упр.1-6) Минимальный комплекс (1-15)	1		0,5 0,5
55	«Игровая гимн.» для постановки осанки детям (пр.3 Упр.1-6)	1		1
56, 58 60, 62	Начальный комплекс (1-34) Основной комплекс 1 (1-65)	4		2 2
57	«Игровая гимн.» для постановки осанки детям (пр.3 Упр.1-6)	1		1
59, 61 63	«Игровая гимн.» для постан. осанки детям (пр.3 Упр.7-12)	3		3
64,66	Основной комплекс 2 (1-72)	2		2
65	Партерная гимнастика (ПГ) (отдых и тренировка) (пр.3) Упражнения для поясничного отдела (пр.3)	1	0,5	0,5
67	ПГ. Поза расслабления в партерной гимнастике (пр.3) Упражнения для шейного отдела (пр.3)	1	0,5	0,5
68	Упражнения для грудного отдела (пр.3) Расширенный комплекс (1-63)	1		0,5 0,5
69	ПГ. Самодиагностика в ПГ, тест (пр.3) Упражнения ПГ для суставов рук (пр.3)	1	0,5	0,5
70,72	Упражнения ПГ для суставов рук (пр.3) Расширенный комплекс (1-63)	2		1 1
71	ПГ. Правила выполнения основных позиций (пр.3) Упражнения ПГ для суставов ног (пр.3)	1	0,5	0,5
73	Силовая трен. (по Арабули) (пр.6) Необходимая мотивация Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20)	1	0,5	0,5
74	Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20) Расширенный комплекс (1-63)	1		0,5 0,5
75	Силовая трен. (по Арабули) (пр.6) Выносливость или сила Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20)	1	0,5	0,5
76,78, 80	Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20) Расширенный комплекс (64-108)	3		1,5 1,5
77	Силовая трен. (по Арабули) (пр.6) О Силе Воли Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20)	3	0,5	0,5
79	Силовая трен. (по Арабули) (пр.6) Тренировка Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20)	1	0,5	0,5
80	Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.1-20) Расширенный комплекс (64-108)	1		0,5 0,5
81,83, 85	Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.21-39) Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.21-39)	3		1,5 1,5
82	Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.21-39)	1		0,5

	Расширенный комплекс (64-108)			0,5
84	Изучение комплекса Арабули (пр.6 упр.21-39) Дыхание - основа жизни	1	0,5	0,5
86	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39) Физиология дыхания	1	0,5	0,5
87,89	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39)	2		2
88	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39) Параметры дыхания	1	0,5	0,5
89,91	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39)	2		2
90	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39) Виды дыхания	1	0,5	0,5
92	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39) Сущность дыхания по Стрельниковой	1	0,5	0,5
93, 95	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39)	2		2
94	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39) Диафрагмальное дыхание (даосское, буддийское)	1	0,5	0,5
96	Выполнение полного комплекса Арабули (пр.6 упр.1-39) Очистительное "Ха" - дыхание	1	0,5	0,5
97	Дыхательные упражнения йогов Полное дыхание йогов	1	0,5	0,5
98, 100	Диафрагмальное дыхание Очистительное "Ха" - дыхание	2		1 1
99, 101	Дыхательные упражнения йогов Полное дыхание йогов	2		1 1
102, 104 106,	Диафрагмальное дыхание Очистительное "Ха" - дыхание	3		1,5 1,5
103, 105	Дыхательные упражнения йогов Полное дыхание йогов	2		1 1
107, 111	Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой	2		2
108	Упражнения на расслабление мышц групп тела Растяжки мышц всего тела	1		0,5 0,5
109	Комплекс дыхательных упражнений с самомассажем Комплекс дыхательных упражнений лежа	1		0,5 0,5
110	Упражнения на расслабление мышц групп тела Растяжки мышц шеи и затылка	1		0,5 0,5
112	Упражнения на расслабление мышц групп тела Растяжки мышц для бокового наклона туловища	1		0,5 0,5
113	Комплекс дыхательных упражнений с самомассажем Комплекс дыхательных упражнений лежа	1		0,5 0,5
114	Упражнения на расслабление мышц групп тела Растяжки мышц плеча и предплечья	1		0,5 0,5
115	Комплекс дыхательных упражнений по Стрельниковой Комплекс дыхательных упражнений с самомассажем	1		0,5 0,5
116	Упражнения на расслабление мышц групп тела Растяжки мышц спины	1		0,5 0,5
117	Комплекс дыхательных упражнений лежа Комплекс дыхательных упражнений сидя	1		0,5 0,5
118	Упражнения на расслабление мышц групп тела Растяжки мышц передней стенки туловища	1		0,5 0,5
119	Комплекс дыхательных упражнений сид	1		1
120	Упр. на расслабление всего тела (Шавасана) Растяжки мышц бедра	1		0,5 0,5
121	Компл. дыхательных упр. для физ. совершенствования	1		1
122	Упр. на расслабление всего тела (Шавасана) Растяжки мышц сгибателей бедра и разгиб. голени	1		0,5 0,5

123	Комплекс дых. Упр. для физ. совершенствования Комплекс дыхат. упражнений для детей и подростков	1		0,5 0,5
124	Растяжки приводящих мышц бедра Способы диагн. состояния человека (осн. БАТ на теле чел.)	1		0,5 0,5
125	Комплекс дыхат. упражнений для детей и подростков	1		1
126	Растяжки икроножных мышц и ахиллова сухожилия Диагностика. Работа с точками	1		0,5 0,5
127	"ЦП" Разминочные упражнения с посохом	1	0,5	0,5
128	"ЦП" Разминочные упражнения с посохом "ЦП" Растягивающие упражнения с посохом	1		0,5 0,5
129	"ЦП" - выбор, хранение, транспортировка посоха "ЦП" - Растягивающие упражнения с посохом	1	0,5	0,5
130	"ЦП"- изучение стоек передняя, задняя и др.) "ЦП" - силовая разминка с посохом	1		0,5 0,5
131	"ЦП"- как занимабся с посохом для получ. макс. эффекта "ЦП"- силовая разминка с посохом	1	0,5	0,5
132	"ЦП"- разминка с посохом в парах "ЦП"- развитие ловкости и координации	1		0,5 0,5
133	"ЦП"- энергетическое лечение посохом "ЦП"- развитие ловкости и координации	1	0,5	0,5
134	Восстан. целостности организма с помощью посоха Пр.8 Видеоматериал семинара "Волна Жизни" Ладога 2014-2015	1		1
135, 137	Способы контроля реакции, внимания, памяти Работа с одним мячом	2	1	1
136	Базовые упражнения по работе с 1 мячом	1		1
138	Упр. на концентрацию внимания и ловкость, основы жонглирования 2 предметами (мячиками)	2		2
139 140	Упр. на концентрацию внимания и ловкость, основы жонглирования 3 предметами (мячиками)	2		2
141 142	Упражнения с пиалами, знакомство с комплексами упр. Пр.8 Видеоматериал школы "Пять Сторон Света" Дагестан	2		2
143	Заключительное занятие Подведение итогов	1		1
144	Заключительное занятие. Выступление перед родителями	1		1
	Итого за год:	Теория	56	
		Практика		160
		Всего	216	

Учебно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Название раздела (тема)	Часы
Т е о р и я		
1	Растяжки для поддержания гибкости мышц и суставов	2
2	Комплекс оздоровительных упражнений на расслабление основных мыш. групп тела, формирующих осанку	8
3	Понятие целостности организма. Целительное движение.	4
4	Оздоровительная гимнастика тибетских лам (Око возрождения)	4
5	Сознательное дыхание	4
6	Знакомство с соматикой	4
7	Сравнение Восточной и Западной медицины	4
8	Основные понятия Восточной медицины	4
9	ЦИ - самомассаж	4
10	Основные БАТ (биологически активные) точки организма, которые необходимо	4

	знать каждому	
11	Что такое Цигун	6
12	Что такое Тайцзы-цюань	4
13	Что такое Тайцзы-теннис	4
Итого		56
П р а к т и к а		
1	Вводное занятие	1
2	Комплекс упражнений на растяжку мышц и суставов (по Б. Андерсу)	6
3	Комплекс упражнения на рвсслабление основных групп мышц, формирующих осанку	24
4	Комплекс спиральной гимнастики	5
5	Целительное движение Восстановление целостности организма	10
6	Сознательное дыхание Дыхательные упражнения для здоровья, против стрессов и т.д.	5
7	Тибетский оздоровительный комплекс "Око возрождения"	5
8	Соматические упражнения для восстановления целостности организма	5
9	Комплекс точечного массажа и самомассажа	10
10	Базовые комплексы Цигун (18 форм,и Тяньчжунский цигун)	10
11	Тайцзы-цюань (Базовые разминочные упражнения и к-с 13 фори)	22
12	Знакомство с Тайцзы-теннисом (Базовая разминка, индивидуальные комплексы, работа в парах и в команде)	15
13	Заключительное занятие	2
Итого		160
Итого всего за год		216

Учебно-тематический план
3 год обучения

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов		
		всего	теория	практ.
1	Вводное занятие: цель занятий, план занятий, ТБ (техника безопас-ности, форма (костюм, обувь, принадлежн. и др.) Знакомство с помещением, тесты, правила ТБ	1	0,5	0,5
2	Что такое растяжка Разогрев и охлаждение мышц	1	0,5	0,5
3	Что дает растяжка и кто может заниматься Разминка. Упр.1-5	1	0,5	0,5
4	Разминка. Упр.6-9 Метод Сокращение-расслабление-растягивание (СРР)	1		0,5 0,5
5	Как регулировать нагрузку Метод Сокращение - Расслабление мышц антагонистов (СРА)	1	0,5	0,5
6	Техника СРР. Упр.1-5 Техника СРР. Упр.6-11	1		0,5 0,5
7	Как контролировать гибкость Полная Разминка. Упр.1-9	1	0,5	0,5
8	Приспособления для растяжки А/релаксация осн. мыш. групп	1	0,5	0,5
9	А/релаксация осн. мыш. групп Упр.1-5 А/релаксация осн. мыш. групп Упр.6-10	1		0,5 0,5
10	Рассл. осн. мыш. групп, форм. осанку. Упр.11-15 Рассл. осн. мыш. групп, форм. осанку. Упр. 16-20	1		0,5 0,5
11	А/релаксация осн. мыш. групп. На что обращать внимание Рассл. осн. мыш. групп, форм.осанку. Упр. 21-25	1	0,5	0,5
12	Рассл. осн. мыш. групп, форм.осанку. Упр. 26-30 Рассл. осн. мыш. групп, форм.осанку. Упр. 31-35	1		0,5 0,5
13	А/релаксация осн. мыш. групп. Рекомендации по использованию К-с на рассл-е осн.мыш.групп (упр.1-18)	1	0,5	0,5

14	К-с на рассл-е осн.мыш.групп (упр.19-35) Подбор индивид-х упражнений	1		0,5 0,5
15	Упражнения на стопы К-с на рассл-е осн.мыш.групп (упр 1-18)	1	0,5	0,5
16	К-с на рассл-е осн.мыш.групп (упр.19-35) Упражнения на стопы (упр.1-5)	1		0,5 0,5
17	Полный комплекс (упр.1-35) Упражнения на стопы (упр.6-10)	1		0,5 0,5
18	Подбор индивид-х упр.ажнений Упражнения на стопы (упр.11-15)	1		0,5 0,5
19	Упражнения на стопы (упр.16-20)) ЦД (Целительное движение) К-с 1.Упр.1,2 Работа с телом	1		0,5 0,5
20	ЦД К-с 1.Упр.3,4 Работа с визуальным телом телом ЦД К-с 1.Упр.5,6 Потягивание с представл. волны	1		0,5 0,5
21	Полный комплекс для стоп ЦД Выполнение полного комплекса (упр.1-6)	1		0,5 0,5
22	Показания к применению упр. комплекса 1 Упр 7. Осанка Хар-ки нарушения осанки	1		0,5 0,5
23	Полный комплекс для стоп ЦД Выполнение полного комплекса (упр.1-6)	1		0,5 0,5
24	Практ.дых в сист. ЦД К-с 2 Упр.8,9- покачивания. Практ.дых в сист. ЦД К-с 2 Упр.10 - сгибание колен	1		0,5 0,5
25	Понятие целостности организма Целительное движ. (ЦД) Практ.дых в сист. ЦД К-с 2 Упр.11 - работа с позвоночником	1	0,5	0,5
26	Практ.дых в сист. ЦД К-с 2 Упр.12 – выравн-е грудного отд. ЦД К-с Осанка Упр.13 Приседание на носках	1		0,5 0,5
27	Основные характеристики нарушения телесной волны ЦД К-с Осанка Упр.14 –тест на правильность осанки	1	0,5	0,5
28	ЦД К-с Осанка Упр.15 Протяжка (боковая, кошка...) ЦД К-с Осанка Упр.16 Поза кучера	1		0,5 0,5
29	ЦД Упр.17 Двиг. Телесная волна ЦД Упр.18 Вибрационное перемещение	1		0,5 0,5
30	ЦД Упр.19 корректировка веса ЦД Упр.20 взаимодействие с вибрациями окружающего мира	1		0,5 0,5
31	Око Возрождения Келдера Объяснение смысла упражнений (1-3) Введение в к-с «Око Возрождени»	1	0,5	0,5
32	«Око Возрождени» Упр.1 Вращение энергии «Око Возрождени» Упр.2 Возвращение Силы	1		0,5 0,5
33	«Око Возрождения» Келдера Объяснение смысла упражнений (4-6) «Око Возрождени» Упр.3 Единство Силы и Сщзнания	1	0,5	0,5 0,5
34	«Око Возрождени» Упр.4 Преобраз-е негиптива в созидат. силу «Око Возрождени» Упр.5 Балансировка энергии	1		0,5 0,5
35	«Око Возрождени» Упр.6 Сила и защита Полное выполнение комплекса «Око Возрождения»	1		0,5 0,5
36	Знакомство с Соматикой Мышечные рефлексы стресса Знакомство с комплекс «Кошачье потягивание» (КП)	1	0,5	0,5
37	Знакомство с Соматикой Рефлекс «Красного света» Полное выполнение комплекса «Око Возрождения»	1	0,5	0,5
38	К-с «Кошачье потягивание» Упр.1,2 К-с «Кошачье потягивание» Упр.3,4	1		0,5 0,5
39	Знакомство с Соматикой Рефлекс «Зеленого света» Полное выполнение комплекса «Око Возрождения»	1	0,5	0,5
40	К-с «Кошачье потягивание» Упр.5-6 К-с «Кошачье потягивание» Упр.7-8	1		0,5 0,5
41	Знакомство с Соматикой Роль травмы	1	0,5	

	К-с «Кошачье потягивание» Упр.9-10			0,5
42	К-с «Кошачье потягивание» Упр.11-12 Знакомство с комплексом «Спиральная гимнастика»	1		0,5 0,5
43	Полное выполнение комплекса к-са «Кошачье потягивание» Знакомство с комплексом «Спиральная гимнастика»	1		0,5 0,5
44	Изучение комплекса »Спиральная гимнастика» Изучение комплекса ,»Спиральная гимнастика»	1		0,5 0,5
45	Полное выполнение комплекса к-са «Кошачье потягивание» Изучение комплекса, «Спиральная гимнастика»	1		0,5 0,5
46	Сознательное дыхание Здоровое тело, ум, дух Изучение комплекса «Спиральная гимнастика»	1	0,5	0,5
47	Сознательное Дыхание в повседневной жизни (СД) Полный комплекс «Спиральная гимнастика»	1	0,5	0,5
48	СД здоровый ум, тело, душа 8 причин совершенств. СД СД ступень 1, Урок1	1		0,5 0,5
49	Сознательное дыхание ступень 1,2 Полный комплекс «Спиральная гимнастика»	1	0,5	0,5
50	СД ступень 1, Урок2 СД ступень 1, Урок3	1		0,5 0,5
51	Сознат. Дыхание Восстановление после травм, лечение проблем Полный комплекс «Спиральная гимнастика»	1	0,5	0,5
52	СД Выработка полного диафрагмального дыхания СД ступень 2, Урок1,2	1		0,5 0,5
53	Полный комплекс «Спиральная гимнастика» СД ступень 2, Урок 3-4	1		0,5 0,5
54	СД ступень 2, Урок 5 Ежедневный 10 – минутный дыхательный комплекс	1		0,5 0,5
55	Принципы Западной медицины Ежедневный 10 – минутный дыхательный комплекс	1	0,5	0,5
56	Подготовка рук для самомассажа Самомассаж рук (ладони, пальцы)	1		0,5 0,5
57	Принципы Восточной медицины Самомассаж головы	1	0,5	0,5
58	Самомассаж лица (глаза, уши) Шея. Упр. черепаха, упр. для плечей	1		0,5 0,5
59	Осн. Вост.Мед. Понятие энергии Ци Самомассаж Внутр-х органов и желез (Вил.железа, сердце,легкие)	1	0,5	0,5
60	Самомассаж Внутр. орг. и желез. (печень, жел, селез., подж.ж) Самомассаж Внутр. орг. и желез. (почки, кишечник, крестец)	1		0,5 0,5
61	Осн. Вост.Мед Понятие Инь-Ян С/массаж коленей	1	0,5	0,5
62	С/массаж ступней Утренняя разминка	1		0,5 0,5
63	Осн. Вост.Мед Понятие Пяти первоэлементов Упр. «Внутренняя улыбка»	1	0,5	0,5
64	Снятие энергетических блокад Стимуляция Ци в нижних конечностях	1		0,5 0,5
65	Осн. Вост. Мед Понятие энергетических меридианов (каналов) Стимуляция венозного кровообращения	1	0,5	0,5
66	Тренировка связочного аппарата Очищение 9 отверстий тела (упражнения)	1		0,5 0,5
67	Даосский Ци самомассаж Очищение лица (глаза, нос, зубв)	1	0,5	0,5
68	Даосский Ци самомассаж Массаж ступней	1	0,5	0,5

69	Основные Биологически активные точки (БАТ), которые необходимо знать каждому (точки тревоги, сочувствующие)	1	1	
70	Даосский ЦИ самомассаж Дополнительные упражнения	1	0,5	0,5
71	Основные Биологически активные точки (БАТ), которые необходимо знать каждому (симптоматические точки)	1	1	
72	Даосский ЦИ самомассаж Что такое Цигун	1	0,5 0,5	
73	Цигун Малый круг циркуляции энергии К-с Цигун 18ф. ф..1-3	1	0,5	0,5
74	К-с Цигун 18ф. ф. 4-6 К-с Цигун 18ф. ф. 7-9	1		0,5 0,5
75	Цигун Общие принципы практики К-с Цигун 18ф. ф.10-12	1	0,5	0,5
76	К-с Цигун 18ф. ф 13-15 К-с Цигун 18ф. ф.16-18	1		0,5 0,5
77	Цигун Правильная осанка и базовая стойка К-с Цигун 18ф. Выполнение полного комплекса	1	0,5	0,5
78	К-с Цигун ЛШБ (Лю Шао Биня) Разминочные упражнения	1		1
79	Цигун Методя дыхания в Цигун К-с Цигун 18ф. Выполнение полного комплекса	1	0,5	0,5
80	К-с Цигун ЛШБ Разминочные упражнения	1		1
81	Цигун Координация движения и дыхания К-с Цигун 18ф. Выполнение полного комплекса	1	0,5	0,5
82	К-с Цигун ЛШБ Разминочные упражнения	1		1
83	К-с Цигун 18ф Выполнение полного комплекса К-с Цигун ЛШБ Изучение комплекса	1		0,5 0,5
84	К-с Цигун ЛШБ Изучение комплекса	1		1
85	К-с Цигун 18ф. Выполнение полного комплекса К-с Цигун ЛШБ Изучение комплекса	1		0,5 0,5
86	К-с Цигун ЛШБ Изучение комплекса	1		1
87	К-с Цигун 18ф. Выполнение полного комплекса К-с Цигун ЛШБ Изучение комплекса	1		0,5 0,5
88	К-с Цигун ЛШБ Полное выполнение комплекса Что такое Тайцзы-цюань (ТЦЦ)	1	0,5	0,5
89	Разница между Цигун и Тайцзы-цюань К-с Цигун ЛШБ Полное выполнение комплекса	1	0,5	0,5
90	Знакомство с разминкой Тайцзы	1		1
91	Стили тайцзы Разминка Тайцзы	1	0,5	0,5
92	Суставная разминка Тайцзы	1		1
93	Философия Тайцзы Осн.принц ТЦЦ Укоренение в каждом движении	1	0,5	0,5
94	Осн.принц ТЦЦ Удержание центра тяжести НДТ Осн.принц ТЦЦ Выстраивание вертикальности тела	1		0,5 0,5
95	Тайцзы и здоровье Осн.принц ТЦЦ Дыхание животом	1	0,5	0,5
96	Осн.принц ТЦЦ Скручивание суставов Осн.принц ТЦЦ Распределение веса тела, скручивание с-вов ног	1		0,5 0,5
97	Осн.принц ТЦЦ Выравнивание таза и крестца Осн.принц ТЦЦ Расслабление тела и усвоение ума	1		0,5 0,5
98	Подготовит.упр .Раскрепощение поясницы Подготовит.упр Открытие точки центра поясницы	1		0,5 0,5
99	Подготовит.упр Открытие суставов позвоночника	1		1
100	Подготовит.упр Открытие суставов позвоночника	1		0,5

	Подготовит.упр Скручивание сухожилий (малое)			0,5
101	Подготовит.упр Скручивание сухожилий (большое)	1		0,5
	Подготовит.упр Вращение головы и открытие с-вов шеи			0,5
102	Подготовит.упр Вращение плеч и открытие плечевых суставов	1		0,5
	Подготовит.упр Вращение тазом			0,5
103	Подготовит.упр Вращение коленей	1		0,5
	Подготовит.упр Открытие голеностопа, колен. И т/бедр.. с-вов			0,5
104	Подготовит.упр Хлопание по НДТ и Встряхивание с-вов	1		0,5
	Подготовит.упр Силовые упр. Упр. с палкой			0,5
105	К-с 13 ф .Подг. движ. Стойка У цзи	1		0,5
	К-с 13 ф Подг. движ Внутренняя улыбка			0,5
106	К-с 13 ф Подг. движ Энергетическое ды́хание	1		0,5
	К-с 13 ф Начало тайцзы Поднимание рук			0,5
107	К-с 13 ф Начало тайцзы Толкание двумя руками	1		0,5
	К-с 13 ф Начало тайцзы Опускание рук			0,5
108 109	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Хватание птицы за хвост (север)	2		2
110	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Хватание птицы за хвост (север)	1		0,5
	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (юг)			0,5
111 112	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (юг)	2		2
113 114	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Хватание птицы за хвост (запад)	2		2
115	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Хватание птицы за хвост (запад)	1		1
116	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (восток)	1		0,5
	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (север)			0,5
117 118	К-с 13 ф Осн. движ. п/с форма Хватание птицы за хвост (север)	2		2
119	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (юг)	1		0,5
	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Хватание птицы за хвост (восток)			0,5
120	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (запад)	1		0,5
	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Хватание птицы за хвост (юг)			0,5
121	К-с 13 ф Осн. движ. Л/с форма Одиночный кнут (север)	1		0,5
	К-с 13 ф Заключит. движение Скрещивание рук			0,5
122	К-с 13 ф Заключит. движение Завершающая стойка	1		0,5
	К-с 13 ф Заключит. движение Собираение энергии			0,5
123- 132	К-с 13 ф Выполнение полного комплекса с разминкой	10		10
133	Что такое тайцзы--теннис	1		0,5
	Принципы работы с мячом и ракеткой			0,5
134	Работа одному, в парах, в команде	1		0,5
	Изучение базовых движений с ракеткой			0,5
135- 137	Тайцзы-теннис Разучивание 10 базовых упражнений с ракеткой	3		3
138- 139	Тайцзы-теннис Изучение комплекса движений Связки	2		2
140- 142	Тайцзы-теннис Работа одному, в парах, в команде	3		3
143	Заключительное занятие Подведение итогов	1		1
144	Заключительное занятие. Выступление перед родителями	1		1
	Итого за год:	Теория	56	
		Практика		160
		Всего	216	

Список литературы

Литература для педагога:

<http://festival.1september.ru/>

Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.

Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валева, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 416 с.

Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.

Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.

С.Е.Никитин, Т.В.Гришин Здоровье и красота вашей осанки (к-с оздоровительных упражнений) Изд. Сов СпортМосква, 2002

И.Борщенко Система "Живая осанка", Астрель, Москва, 2012

И. Борщенко .Партерная гимнастика для позвоночника и суставов. "Метафора", Москва, 2007

Б.Андерсен Растяжки для поддержания гибкости мышц и суставов, Москва, 2007

Билл Дуглас Тайцзи Цигун. Шаг за шагом, полное руководство

Лечебная дыхательная гимнастика Стрельниковой, СПб,2004

Relax -Йога. Полный комплекс прогрессивных методик релаксации, Минск, Харвест, 2006

Звиад Арабули, Ваш позвоночник, Уникальная система оздоровления "Хаду" изд. София, 2012

Н.Кудряшов. Целительное движение. Питер, СПб, 2002

М.Фельденкрайз Осознание через движение. (12 практических уроков. Институт общегуманитарных исследований Москва, СПб, 2000

Н. Кудряшов Гимнастика гипербореев. Целительные вибрации Питер, СПб, 2011

Питер Келдер Древняя практика тибетских лам "Око возрождения" София, Киев, 1996

П.Левин "Око настоящего возрождения от тибетских лам" АСТ, Москва, 2013

Мантэк Чиа. Хуан Ли, Внутренняя структура тайцзы. София, 2000

Видеоклипы, документальные фильмы

(Из архива Центра научно-оздоровительных технологий "100 плюс")

Разминка

Бубновский С.М. Суставная гимнастика

Звиад Арабули Гимнастика "Хаду"

Тайцзы-теннис (Базовые упражнения, мастер классы и др.)

Комплексы Ушу. Школа "Пять сторон света" республика Дагестан

Комплекс Тайцзы 13 форм (Центр 100 плюс")

Уроки жонглирования

Базовые упражнения для работы с палкой (Семинар "Волна Жизни", Ладога 2013,14 год)

Левшинов Реальный Цигун

Спиральная гимнастика

Соматика Уроки Фельденкрайза

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Футбол»

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик-
Мананников Андрей Иванович Иванович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Футбол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в футбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность: потребностям современных детей и их родителей - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

Педагогическая целесообразность: совершенствовать умения и навыки и популяризации спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено во-первых – ее неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, высокая степень контактной борьбы, зрелищность для болельщиков и др. Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Целью программы «Футбол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в футбол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: обучение и совершенствование технических и тактических действиям спортивной игры.

Развивающие: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы и гордости за высокие достижения российских

спортсменов.

Отличительные особенности данной программы:

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься футболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных футболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных футболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по футболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных футболистов.

Условия реализации образовательной программы.

Программа «Футбол» рассчитана на детей 7-16 лет. Прием учащихся в программу принимают дети, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май(июнь)) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год).

Сроки реализации программы

Программа курса футбол рассчитана на три года. Занятия включают в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание 3 лет обучения.

Первый год - 144 часа, второй год- 216 часов, третий год – 288 часов. Форма реализации программы – очная.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Режим занятий:

Программа по «Футболу» реализуется на базе ГБОУ школы №534. Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Состояние здоровья: отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся: 7-16 лет.

В сроках реализации: 3 года - 648 часов.

Формы занятий:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по футболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники

футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: тренировки, соревнования, беседы.

Ожидаемый результат и итогов реализации программы:

- знать правила спортивной игры футбол;
- знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
- уметь правильно применять основные технико-тактические приемы и действия;
- знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
- уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
- знать достижения выдающихся спортсменов и историю развития футбола в России и за рубежом;
- участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по футболу.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной показатель работы секции «Футбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае (или июне) месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2018	31.05.2019	36	216	3 часа 2 раза в неделю
3 год	01.09.2018	31.05.2019	36	288	2 часа 4 раза в неделю

Учебно-тематический план
(4, 6, 8 часов в неделю, 144 , 216 и 288 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	Всего	теория	практика	всего	Теория	практика	Всего
1.	Общие основы футбола (теория) ПП и ТБ. Правила игры	5		5	4		4	8		8
2.	Общая и специальная физическая подготовка	2	51	53	4	40	44	2	58	60
3.	Техническая подготовка	2	41	43	4	45	49	2	68	70
4.	Тактическая подготовка	2	23	25	4	32	36	2	68	70
5.	Игровая подготовка	2	10	12	3	18	21	4	56	60
6.	Контрольные испытания и календарные игры	1	5	6	4	10	14	2	18	20
	Общее количество часов за год	14	130	144	23	193	216	20	268	288

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Содержание программы первого года обучения.

Общие основы футбола (теория).

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развития его в России. Виды соревнований по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Личная гигиена. Режим дня. Закаливание на природе. Значение водных процедур. О вреде курения и употреблении наркотиков.

Правила игры в футбол.

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование.

Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся.

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учётом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.
- Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».
- Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.
- Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.
- Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.
- Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (стопы, колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100м., многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Практическая работа:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; упражнения на расслабление.

- Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

- Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Подвижные игры:

«**Мяч соседу**». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«**Передача мяча в колоннах**». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«**Мяч на полу**». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«**Круговая охота**». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«**Борьба за мяч**». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами.

Техническая подготовка

Классификация и терминология технических приемов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивания мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.

Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ход партнеру. Техника игры вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле».

Тактика нападения

- Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».
- Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

- Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.
- Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
- Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.
- Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные испытания и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощённым правилам футбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека;
- краткую историю развития футбола в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- гигиене, режиме дня, закаливании;
- о значении самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;
- основные технические приемы и правила игры в футбол.

уметь

- выполнять технические приемы футбола, наиболее часто применяемые в игре
- выполнять индивидуальную, групповую и командную тактику игры в футбол

Содержание программы второго года обучения.

Общие основы футбола (теория).

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Единая спортивная классификация.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу. Международные соревнования с участием российских спортсменов.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля.

Правила игры организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Права и обязанности судей. замечания и удаление игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 2-3 кг). Акробатические упражнения.. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приемов спортсменами и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападении: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Контрольные испытания и календарные игры

- Бег на 60 – 100 м. (на время).
- Челночный бег 3 x 10 м. (на время).
- Набивание мяча (количество раз).
- Удары ногой по воротам.
- Удары ногой на дальность полёта.
- Преодоление футбольной полосы препятствий.
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам футбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- историю развития футбола за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях;
- значение и содержание самоконтроля;
- о гигиене, режиме дня, закаливании, самоконтроле спортсмена;
- обязанности судей;
- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовке футболистов;
- тактическую систему и стили игры;
- основные правила игры в футбол.

уметь

- заниматься соревновательной деятельностью
- выполнять технические и тактические приемы футбола,
- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, ловкости и т.д.
- выполнять технику игры вратаря.

Содержание программы третьего года обучения.

Общие основы футбола (теория).

Физическая культура и спорт в России. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

Развитие футбола в России. Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА..

Врачебный контроль. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье человека. Влиянии физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействи судьи с судьями по линии Права и обязанности судей. Оформление протокола игры. Замечания и удаление игроков с поля.

Основные методики тренировки и обучения футболистов. Инструкторская практика. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Занятие, его части. Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (вес до 4 кг). Акробатические упражнения.. Легкоатлетические упражнения. Лыжи. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выносливости.

Техническая подготовка.

Техническое мастерство футболистов. Анализ выполнения технических приемов спортсменами и их применения в конкретных игровых условиях.

Практические занятия.

Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-4-2. тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападении: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря..

Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного футболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в футболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные испытания и календарные игры

- Посещение соревнований по футболу и другим видам спорта.
- Участие в первенстве школы по футболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по футболу;

Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Обучающиеся будут **знать**:

- о международном спортивном движении, олимпийских играх;
- о влиянии физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- в взаимодействии судьи с судьями по линии;
- оформление протокола игры;
- о разминке, ее значении, содержании, дозировке упражнений;
- тактическую систему и стили игры;
- правила игры в футбол.

уметь

- подавать строевые команды;
- правильно объяснять и показывать упражнения;
- подбирать упражнения для разминки и занятий;
- помогать руководителю при проведении занятий;
- самостоятельно проводить занятия с группой.

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол»

Занятия будут проводиться в школьном спортивном зале и на школьном стадионе. Спортивный зал полностью соответствует требованиям. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. скакалки
2. футбольные мячи
3. баскетбольные мячи
4. волейбольные мячи
5. гири, гантели
6. стойки для обводки мячей
7. набивные мячи и т. д.

Список используемой литературы

- 1) Сушков М. П., Розин М. Б., Лукашин Ю. С. Ваш друг — «Кожаный мяч». М., 1983.
- 2) Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.

- 3) Цирик Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 2002.
- 4) Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
- 5) Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
- 6) Юный футболист. Учеб. пособие для тренеров/Под общей ред. А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М., 2003.
- 7) Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт

Примечания

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия. Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действия без мяча. К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Открывание – это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Отвлечение соперника – сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся. Создание численного преимущества на отдельном участке поля – это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы. Введение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнеров или самому выйти на ударную позицию. Обводка – это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты). Обводка с изменением скорости движения наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник

находится впереди игрока с мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Вторым вариантом используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом. Обводка с помощью обманных движений (финтов) – наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.). Удары по воротам – главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения. Передачи – это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия. По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «недодачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10 м), средние (10-25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим. Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

Групповые действия. Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты. Комбинации в игровых эпизодах проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинация «стенка» – один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч. Комбинация «скрещивание» чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону. Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча. К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание». Комбинация «взаимозаменяемость» может с успехом применяться на любом

участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер. Комбинация «пропускание мяча» успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника. Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике. В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

Командные действия. Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения. Быстрое нападение – наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне. Различают три фазы быстрого нападения. Начальная фаза – переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки. Развитие атаки – осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Завершение атаки – создание голевой ситуации и удар по воротам. Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника. При постепенном нападении выделяют следующие фазы. Начальная фаза – переход от обороны к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников. Развитие атаки – постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих. Завершение атаки – создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальные действия. Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него. Действие против игрока без мяча. К ним относятся закрывание и перехват мяча. Закрывание – это перемещение обороняющейся команды с целью занять

правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать. Перехват – это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара. Отбор мяча в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом. Противодействие передаче мяча используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу. Противодействие ведению применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается оттеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля. Противодействие удару используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

Групповые действия. Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание». Страховка – один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне. При противодействии комбинации «стенка» главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение. Противодействие комбинации «скрещивание» заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредоточиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам. К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». В случае, когда соперник, захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит прежде всего от согласованности действий игроков защитной линии. Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и построение «стенки». «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

Командные действия. В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения. Защита против быстрого нападения предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача. При защите против постепенного нападения обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне. Персональная защита – это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищающегося игрока за порученного ему соперника. Зонная защита – это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах. Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие – преимущественно играть в зоне.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Чемпион»

**Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации: 2 года**

**Разработчик-
Соколова Людмила Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Чемпион» направлена на развитие физических способностей (быстрота реакции, координация, сила) у детей 9-12 лет через обучение спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол)» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

В основе – организация процесса активного включения обучающихся в систему традиционных спортивных игр (например, баскетбол) таким образом, чтобы, развивая работоспособность и физическую выносливость организма ребят, уделять особое внимание воспитанию устойчивого навыка соблюдения спортивного этикета.

Новизна программы заключается в том, что занимающиеся, обучившись технике различных игровых видов спорта, овладевают навыками быть мобильными за счет быстрого переключения внимания с одного вида деятельности на другой.

Актуальность программы в том, что занятия по данной программе являются хорошей школой физической культуры и укрепления уровня физической подготовки занимающихся. Это особенно важно в связи с устойчивой тенденцией понижения уровня здоровья детей. Вот почему занятия призваны прививать занимающимся потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, направленными на повышение уровня их физического здоровья. Такие занятия помогут воспитанникам преодолеть губительные тенденции и сформировать устойчивую привычку поддерживать себя в хорошей физической форме, находить силы и время для полезного (спортивно ориентированного) досуга и помочь в дальнейшем поддерживать обретенную физическую форму.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии физических способностей организма, что в свою очередь влияет на интеллектуальное и речевое развитие ребёнка. Занятия по программе оказывают положительное успокаивающее, регулирующее, действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Цель программы:

Укрепление физического и духовного здоровья занимающихся, путем вовлечения в занятия общей физической подготовленности, содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи

Обучающие

- дать представление о комплексах общеразвивающих упражнений
- помочь овладеть разноцелевыми комплексами упражнений, способствующих развитию физических качеств
- научить основным техническим и тактическим элементам спортивных игр
- обучить правилам игр по футболу, волейболу и баскетболу
- познакомить с правилами судейства игр по футболу, волейболу и баскетболу
- научить совершенствовать технические и тактические элементы спортивных игр
- формировать умение и навык играть по правилам в футбол, баскетбол, волейбол.

Развивающие:

- формирование здорового образа жизни подростков
- формирование лидерских качеств у подростка
- закрепление устойчивого интереса к физической культуре
- мотивация к дальнейшим занятиям спортивными играми

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма

- формирование умения добиваться намеченной цели
- воспитание умения соблюдать спортивный этикет

Отличительной особенностью программы является совмещение разных спортивных игр, построенное с учетом интересов детей и позволяющее привести уровень двигательной активности к соответствующему возрасту, таким образом, обучающимся не приходится выбирать один вид спортивных игр из множества, что ведет к наиболее разнообразной физической подготовке. Помимо упражнений по общей физической подготовке программа предусматривает обучение спортивным играм (футболу, баскетболу, волейболу). Спортивные игры являются мощным средством повышения уровня физической подготовки учащихся, а также очень привлекательны для детей и подростков. Тренировки и участие в различных соревнованиях являются неотъемлемой частью занятий.

Сроки реализации программы Программа ориентирована на детей 9-12 лет без специальной подготовки. В объединение зачисляются дети, имеющие медицинский допуск. Все занимающиеся должны быть отнесены к основной группе здоровья. Программа рассчитана на два года обучения.

На изучение программы отведено 144 часа в первый год обучения и 216 во второй год обучения.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

- 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа);
- 2 раза в неделю по 3 часа (216 часов)

Формы занятий.

Программа реализуется в форме учебных и тренировочных занятий. Учебным планом предусмотрены игровые и контрольные занятия (для сдачи контрольных тестов), а также соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуально групповая;
- коллективная.

Методы обучения:

- вербальные (беседа, анализ проделанной работы – рассказ, показ, разбор игровых ситуаций, анализ контрольных нормативов);
- наглядные (показ выполнения упражнений, просмотр презентаций, выполнение конкретных упражнений на отработку тех или иных технических приемов);
- практические (наблюдения, самостоятельная).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

По итогам программы обучающиеся:

- имеют представление о здоровом образе жизни, о правилах судейства игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- приобретут знания об общей физической подготовке и о физической самоподготовке;
- разовьют координацию движений, силу, быстроту реакции;
- разовьют образное мышление;
- будут уметь играть по правилам в футбол, баскетбол и волейбол, а также уметь выполнять на более высоком уровне технические и тактические приёмы,
- приобретут навыки умения выполнять самостоятельно комплексы упражнений по развитию физических качеств, владеть навыками игры как технически, так и тактически.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь повторять за педагогом комплексы общеразвивающих упражнений, иметь представление и уметь выполнять основные технические приёмы игр в баскетбол, футбол, волейбол, знать правила этих игр.

После второго года обучения обучающиеся должны уметь самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, должны уметь играть по правилам в футбол, баскетбол и волейбол, а также уметь выполнять на более высоком уровне технические и тактические приёмы, иметь представление о правилах судейства этих игр, а также формируются навыки умения выполнять самостоятельно комплексы упражнений по развитию физических качеств, владеть навыками игры как технически, так и тактически.

Степень усвоения учебного материала и динамика развития физических качеств определяется визуально (методом наблюдения педагогом и оценивая технику исполнения изученных приёмов), а также по результатам тестирования и контрольных испытаний.

Для оценки используются нормативы развития физических качеств (см. приложения № 1, № 2, № 3). В связи с тем, что комплектование группы может быть разновозрастное, таблица контрольных нормативов составлена не по годам обучения, а по возрастам. Главным критерием успешности прохождения программы является положительная динамика развития физических качеств каждого конкретного учащегося (т.е. улучшение физического развития), а также умение играть по правилам в футбол, баскетбол, волейбол.

Предметная диагностика проводится в форме:

- зачетов;
- тестов;
- соревнований.

Педагогическая диагностика предполагает:

- личные беседы с детьми и их родителями;
- анализ продуктов деятельности обучающихся.

Формой подведения итогов реализации программы :

- проведение итоговых нормативов по окончании первого и второго годов обучения;
- проведение соревнований по ОФП, спортивным играм

Учебный план 1 года обучения

№/ №	тема	всего	часы теория	часы практик а
1	Вводное	0.5	0.5	
2	Техника безопасности и правила поведения на тренировках и играх	2	2	
3	Гигиена, режим и врачебный контроль	1	1	
4	Правила игры и развитие волейбола, баскетбола, футбола	1	1	
5	Спортивный инвентарь и новые технологии	1	1	
6	Общая физическая подготовка	15		15
7	Специальная физическая подготовка	35		35
8	Техническая подготовка	25		25
9	Тактическая подготовка	15		15

10	Игровая тренировка	38		38
11	Контрольные тесты и соревнования	10		10
12	Итоговое	0.5	0.5	
	ИТОГО	144	6	138

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год	01.09.2019	31.05.2019	36	216	3 часа 2 раза в неделю

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с ребятами. Основы ТБ и ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена труда.

2. Правила игры.

Теория. Действие игроков на поле. Жесты судьи. Штрафные санкции. Функции игроков (нападающих, защитников).

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Действия комплекса упражнений на физические качества организма. Правила выполнения упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Гимнастические упражнения (с предметами и без). Акробатические упражнения. Для мышц туловища: повороты, круговые движения, наклоны в различных направлениях и положениях.

Для мышц ног: махи ногами с опорой на руках в различных направлениях.

Упражнения общего воздействия: с использованием гимнастических снарядов.

Упражнения на расслабление мышц: встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе).

Подвижные игры – «перестрелка», «салки без мяча», «круговая эстафета», «третий лишний».

4. Основы техники игры

Теория. Беседа на схемах о расстановке игроков на поле. Выбор места в атаке и обороне.

Практика. Бег приставным шагом, остановка и повороты с ведением мяча правой, левой рукой, перемещаясь вперед. Изучение и отработка технических приёмов владения мячом: подач, передач, бросков, нападающих ударов, приёмов мяча, ведения и остановки мяча.

5. Техника защиты, нападения.

Практика. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед и спиной. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка рукой мяча, летящего выше уровня плеч вратаря. Отбивание катящегося мяча ногой. Расположение игроков при обороне.

Перемещения игрока на поле с мячом и без мяча. Рывки, ускорения, падения, повороты, прыжки, обманные действия.

6. Тактика игры.

Теория. Индивидуальные тактические действия игроков без мяча. Объяснение тактики поведения на поле противника.

Практика. Выбор места на площадке для выполнения броска по воротам или паса партнеру. Выбор места для защитных действий. Отработка комбинаций групповых взаимодействий в двойках и тройках с мячом.

7. Соревнования по игре баскетбол, волейбол, футбол.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Участие в районных и городских соревнованиях по ОФП, баскетболу, волейболу, футболу..

8. Контрольные тесты.

Практика. Тестирование по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Контрольные упражнения на усвоение программного материала.

Нормативы контрольных испытаний и тестов см. в приложениях

№ 1, 2, 3.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

Учебный план 2 год обучения

№	Тема	Всего	Часы теория	Часы практика
1	Вводное	0.5	0.5	
2	Техника безопасности и первая помощь пострадавшему	4	4	
3	Самоконтроль	9	9	
4	Правила судейства футбола, волейбола, баскетбола.	4	4	
5	Разминка, её важность.	2	2	
6	Общая физическая подготовка	33		33
7	Специальная физическая подготовка	43		43
8	Техническая подготовка	30		30
9	Тактическая подготовка	20		20
10	Игровая тренировка	60		60
11	Контрольные тесты и соревнования	10		10
12	Итоговое	0.5	0.5	
	ИТОГО	216	20	196

Содержание 2 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Основные требования к ОТ и ТБ. Форма одежды. Гигиена и самоконтроль.

2. Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол.

Теория. Состав команды в баскетболе, волейболе, футболе. Замена игроков. Основы судейской терминологии и жеста.

3. Общая и специальная подготовка.

Теория. Характеристика основных умений для достижения спортивного мастерства. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практика. Отработка приемов по передаче и остановке мяча. Бег с высокого старта. Прыжок вверх с места и с разбега толчком двух ног. Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: сидя, стоя, в прыжке с места. Упражнения на гимнастических снарядах: подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки. Перекаты в группировке лежа на спине. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, на голове и руках толчком одной и двух ног, короткие и длинные кувырки вперед и назад, с опорой и без опоры на руки, с места, с шага, вставание на мост.

Упражнения на гибкость с помощью партнера.

Упражнения на развитие различных групп мышц с сопротивлением, с помощью партнера.

Упражнения с отягощениями: наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, приседания, вращения, броски. Различные подскоки и прыжки.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

Упражнения с набивными мячами.

Подвижные игры: «гонка мячей», «салки», «подвижная цель», «эстафета с бегом», «мяч – среднему».

4. Техника и тактика игры.

Теория. Характеристика основных приемов техники перемещения, стойки, паса, броска по воротам, в кольцо, обработки мяча, передачи через сетку. Тактика защиты.

Практика. Перемещения игрока на поле с мячом и без мяча. Рывки, ускорения, падения, повороты, прыжки, обманные действия.

Изучение и отработка технических приёмов владения мячом: подач, передач, бросков, нападающих ударов, приёмов мяча, ведения и остановки мяча.

5. Тактика игры в защите.

Практика. Выбор места вратаря в воротах при атаке противника. Персональная опека. Комбинированная защита. Блок при игре в волейбол. Подбор мяча и быстрый отрыв в нападение.

6. Тактика нападения.

Теория. Индивидуальные действия нападающих. Понятия о позициях при переходе от обороны к атаке и от атаки к обороне. Подстраховка и помощь партнеру.

Практика. Отработка приемов нападения на противника. Работа на поле противника. Поведение у ворот.

7. Соревнования, игры.

Теория. Инструктаж по ТБ на выездных играх. Предупреждение травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Участие в районных и городских соревнованиях по ОФП, баскетболу, волейболу, футболу.

8. Контрольные тесты

Практика. Тестирование по развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Контрольные упражнения на усвоение программного материала.

Нормативы контрольных испытаний и тестов см. в приложениях

№ 1, 2, 3.

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Рассмотрение интересующих вопросов.

Практика. Проведение дружеского матча.

Методическое обеспечение

№	Раздел	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Инструктаж, беседа, показ, объяснение, просмотр игр профессионалов	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Ноутбук
2	Техника безопасности и первая помощь пострадавшему	Инструктаж, беседа, показ, объяснение, просмотр игр профессионалов	Выполнение упражнений, показ, тренировки	Презентации, видеоматериалы	Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.
1	Вводное	Инструктаж, беседа, показ, объяснение, просмотр игр профессионалов	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Ноутбук
2	Техника безопасности и первая помощь пострадавшему	Инструктаж, беседа, показ, объяснение	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Ноутбук
3	Самоконтроль	Инструктаж, беседа, показ, объяснение	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Ноутбук

4	Правила судейства футбола, волейбола, баскетбола.	Инструктаж, беседа, показ, объяснение, просмотр игр профессионалов	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Ноутбук
5	Разминка, её важность.	Инструктаж, беседа, показ, объяснение, просмотр игр профессионалов	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Ноутбук
6	Общая физическая подготовка	Тренировки, игры, турниры, соревнования, тестирования	Выполнение упражнений, показ, тренировки	Карточки с комплексами общеразвивающих упражнений.	Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.
7	Специальная физическая подготовка	Тренировки, игры, турниры, соревнования, тестирования	Выполнение упражнений, показ, тренировки	Карточки с комплексами упражнений.	Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.
8	Техническая подготовка	Тренировки, игры, турниры, соревнования, тестирования	Выполнение упражнений, показ, тренировки	Презентации, видеоматериалы	Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.
9	Тактическая подготовка	Тренировки, игры, турниры, соревнования, тестирования	Выполнение упражнений, показ, тренировки	Презентации, видеоматериалы	Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.
10	Игровая тренировка	Тренировки, игры, турниры, соревнования, тестирования	Выполнение упражнений, показ, тренировки	Карточки с комплексами упражнений.	Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.
11	Контрольные тесты и соревнования	Тренировки, игры, турниры, соревнования, тестирования	Выполнение упражнений, показ, тренировки		Контрольные тесты, соревнования	Мячи, скакалки, стойки, клюшки, ворота и т. д.

12	Итоговое занятие	Инструктаж, беседа, показ, объяснение	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Игровые приемы, беседа, ИКТ	Презентации, видеоматериалы	Опрос	Но
----	------------------	---------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------	----

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование:

1. Спортивный зал.
2. Стадион с футбольными воротами.
3. Волейбольные стойки.
4. Гимнастическое оборудование.
5. Ноутбук

Спортивный инвентарь:

1. Баскетбольные, футбольные и волейбольные.
2. Набивные мячи.
3. Маты.
4. Скакалки.
5. Теннисные мячи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Видякин М. В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
2. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры.- М.: Дрофа, 2003.
3. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков.- Дрофа, 2009.
4. Кузнецов В. С., Волейбол.- Просвещение, 2011.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Муравьев В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. – М.: ДРОФА. 2009
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания.-М.: Просвещение, 2001.
3. Сердюковская Г.Н. Психогигиена детей и подростков. -М.: Медицина, 2003.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 2001.
5. Кузнецов В.С. Прикладная физическая культура.-М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕССА, 2003.
6. Колодницкий Г. А. Футбол. – Просвещение, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ТАБЛИЦА
очков по **ОФП**
(контрольные испытания)

Очки	Юноши						Очки	Девушки					
	Дл.с места		Подтягив.		Бр.пресс			Дл.с места		Скакалка		Бр.пресс	
	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.		Ст.	Мл.	Ст.	Мл.	Ст.	Мл.
20	250	230	25	20	60	56	20	220	210	180	160	60	56
19	245	225	24	19	58	54	19	215	205	175	155	58	54
18	240	220	23	18	56	52	18	210	200	170	150	56	52
17	235	215	22	17	54	50	17	205	195	165	145	54	50
16	230	210	21	16	52	48	16	200	190	160	140	52	48
15	225	205	20	15	50	46	15	195	185	155	135	50	46
14	220	200	19	14	48	44	14	190	180	150	130	48	44
13	215	195	18	13	46	42	13	185	175	145	125	46	42
12	210	190	17	12	44	40	12	180	170	140	120	44	40
11	205	185	16	11	42	38	11	175	165	135	115	42	38
10	200	180	15	10	40	36	10	170	160	130	110	40	36
9	195	175	14	9	38	34	9	165	155	125	105	38	34
8	190	170	13	8	36	32	8	160	150	120	100	36	32
7	185	165	12	7	34	30	7	155	145	110	90	34	30
6	180	160	11	6	32	28	6	150	140	100	80	32	28
5	175	155	10	5	30	26	5	145	135	90	70	30	26
4	170	150	9	4	25	22	4	140	130	80	60	28	24
3	165	145	8	3	20	18	3	135	125	70	50	26	22
2	160	140	6	2	15	15	2	130	120	60	40	24	20
1	150	130	4	1	10	10	1	125	115	50	30	20	15

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Таблица для оценки уровня развития физических качеств
(Из программы по физической культуре).

		Подтягивание (сила)			Брюшной пресс (сила)			Бег 60 м (быстрота)			Бег 1,2,3 км (выносливость)		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
9 лет	мальчики	5	3	2	22	17	12	5.8 сек	6.4 сек	6.8 сек	без учета време ни		
	девочки	12	7	3	20	15	10	6 сек	6.5 сек	7 сек	без учета време ни		
10 лет	мальчики	6	4	2	27	22	17	10,0 сек	10,6 сек	11,2 сек	5мин, 30 сек	6 мин 30 сек	7 мин 30 сек
	девочки	15	10	8	25	20	15	10,4 сек	10,8 сек	11,4 сек	6 мин	7 мин	8 мин

11 лет	мальчики	7	5	4	29	24	19	9,8 сек	10,4 сек	11,1 сек	5 мин	6 мин	7 мин
	девочки	17	14	9	27	22	17	10,3 сек	10,6 сек	11,2 сек	5 мин 30сек	6 мин 30 сек	7 мин 30 сек
13 лет	мальчики	8	5	4	32	27	22	9,4 сек	10,2 сек	11,0 сек	4 мин 40 сек	5 мин 40 сек	6 мин 40 сек
	девочки	19	15	11	29	24	19	9,8 сек	10,4 сек	11,2 сек	5 мин 10 сек	6мин 10 сек	7 мин 10 сек
14 лет	мальчики	9	7	5	34	29	24	9,0 сек	9,7 сек	10,5 сек	4 мин 30 сек	5 мин 30 сек	6 мин 30 сек
	девочки	15	10	6	32	27	22	9,7 сек	10,2 сек	10,7 сек	5 мин	6 мин	7 мин
15 лет	юноши	10	8	4	38	30	25	8,4 сек	9,2 сек	10,0 сек	9 мин 20 сек /2 км/	10 мин 00 сек	11 мин 00 сек
											4 мин 20 сек /1 км/	5 мин 20 сек	6 мин 20 сек
	девушки	14	9	5	32	28	20	9,4 сек	10,0 сек	10,5 сек	10 мин 10 сек /2 км/	11мин 30 сек	12мин 30сек
												5мин 50сек	6мин 50сек

Брюшной пресс: лёжа на спине, руки за головой, ноги не закреплены, прямые, за 1 минуту.

Подтягивание для девушек: Подтягивания в висе лёжа (высота перекладины такая, чтобы угол наклона тела при согнутых руках составлял 45 градусов), подбородок должен коснуться перекладины, тело прямое, ноги не закреплены.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

НОРМАТИВЫ

определения физической подготовленности детей, занимающихся в объединении «ОФП».

Возраст (лет)	Челночный бег (сек) 4x10 м (ловкость, координация)		Подтягивание (кол-во раз) (сила)		Наклоны вперёд из положения сидя (см) (гибкость)		Поднимание туловища (кол-во раз в 1 мин.) (сила)		Бег на 1500 м (мин., сек.) (выносливость)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
10	10,3	10,8	6	3	+10,0	+15,0	45	40	7,57	9,19
11	10,0	10,5	6	3	+10,0	+16,5	47	42	7,32	9,02
12	9,8	10,4	7	2	+10,0	+18,0	50	45	7,11	8,23
13	9,5	10,2	7	2	+9,0	+18,0	53	46	6,50	8,13

14	9,1	10,1	10	2	+11,5	+20,5	56	47	6,26	7,59
15	9,0	10,0	11	2	+12,5	+20,5	57	48	6,20	8,08

Поднимание туловища: ноги закреплены, согнуты в коленях, кисти рук скрестно на плечах, опускаясь, касаться плечами пола, при подъёме плечами тянуться к коленям.

Примечание: дети, не справляющиеся с указанными нормативами, работают по улучшению собственных результатов.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юный архитектор»

Возраст учащихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик-
Исакжанова Зинаида Викторовна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный архитектор» имеет социально - педагогическую и техническую направленность. Программа предполагает общекультурный уровень освоения.

Учащиеся на занятиях объединения будут изучать искусство архитектуры, законы архитектурного проектирования, основные стили архитектуры, в составе проектной группы создавать проект «Дом моей мечты», выполнять исследовательскую часть проекта, планы и разрезы дома, создавать совместную презентацию проекта, выполнять макет дома с приусадебным участком.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения занятия стимулируют любознательность, готовность пробовать свои силы в проектной деятельности, желание работать в команде, но при этом выявлять и проявлять свою индивидуальность. Проектное обучение. Кардинальное отличие проектного обучения от классических методов заключается в том, что, на различных этапах учащиеся создают проект самостоятельно (педагог выступает в роли консультанта).

Проект – это специально организованный учителем и самостоятельно выполняемый учащимся комплекс действий, который предполагает, что воспитанники могут быть самостоятельными при принятии решения и ответственными за свой выбор и результат – создание творческого продукта.

Создаются условия для различных видов сотрудничества между преподавателем и обучающимся, совместной творческой деятельности преподавателя и воспитанников, способствующей демократизации учебно-воспитательного процесса;

Таким образом, проект как метод обучения представляет собой реально существующую проблемную ситуацию, выбранную самими обучающимися, потому что в совместной деятельности с педагогом и другими участниками объединения чувствует себя юным архитектором .

Цель программы: формирование первичных навыков архитектурно-изобразительной культуры, знакомство с основами архитектурного проектирования, развитие объёмно-пространственного и архитектурно-композиционного мышления, приобретение навыков моделирования.

Задачи:

Обучающие

- научить оформлению архитектурной среды
- дать представление об архитектурных стилях
- сформировать потребность в художественно-творческой активности

Развивающие

- пробудить нравственно-эстетическую отзывчивость на прекрасное в жизни и искусстве
- способствовать развитию пространственного мышления
- развивать творческие способности учащихся

Воспитательные

- способствовать воспитанию коллективизма, умению работать в команде

-воспитать трудолюбие, навыки объективной самооценки, сотрудничества

Форма занятий:

-теоретическая

-практическая

-выставка проектов

-презентация

-конференция

Форма организации деятельности учащихся на занятиях:

-групповая

-индивидуально-групповая

Сроки реализации

1 год- 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа)

Методы обучения:

- вербальные: беседы, работа по устным рекомендациям, анализ проделанной исследовательской работы, эскизных работ, практических работ, выводы;

- наглядные: демонстрация иллюстративного материала по стилям архитектуры, показ приемов работы в графике, работа по творческим заданиям малых архитектурных форм;

- практические: наблюдения за городской архитектурой, самостоятельная работа по выбору своего дома, творческая работа по выполнению проект;

- ИКТ :информационно-коммуникационные технологии, создание презентаций.

Планируемые результаты :

Личностные: -имеют представления об архитектурных стилях

- приобретут знания из области архитектуры как искусства

Метапредметные: разовьют пространственное мышление

Предметные: приобретут навыки моделирования

Предметная диагностика проводится в форме:

- опросов

- творческих заданий

-презентаций

Педагогическая диагностика предполагает:

- анализ выполненных проектов
- личные беседы с детьми
- анализ проектов обучающихся

Формы подведения итогов реализации программы:

- защита проектов
- выступление на научно - практической конференции

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов всего		
			теория	практика
1	Вводное занятие.	4	2	2
	Раздел I. Архитектурные стили и эпохи.			
2	Введение в искусство архитектуры.	4	2	2
3	Архитектура и ее функции в жизни людей.	4	2	2
4	Стили архитектуры.	4	2	2
5	Архитектура как отражение миропонимания. Античность.	4	1	3
6	Романский и готический стиль	4	1	3
7	Художественный образ архитектуры эпохи Возрождения	4	1	3
8	Архитектура барокко и классицизма	4	1	3
9	Стилевые направления архитектуры XIX-XX веков	4	1	3
10	Удивительный архитектор Антонио Гауди.	4	1	3
11	Фантастический проект «Архитектура будущего»	4	2	2
	Раздел II. Предпроектная деятельность.			
	Проект «Дом моей мечты»			
12	Архитектура частного домостроения	4	-	4
13	Исследование экологии районов Санкт-Петербурга и Ленинградской области	8	-	8
14	Выбор места для своего проекта	4	-	4
15	План приусадебного участка	4	-	4
16	Отработка графических приемов (деревьев)	4	-	4
17	Отработка графических приемов (кладка, мощение)	4	-	4
	Раздел III. Проектирование дома.			
18	Видовая площадка со спуском к воде	4	-	4
19	Общий план дома	4	-	4
20	План первого этажа (чертёж)	4	-	4
21	План второго этажа (чертеж)	4	-	4
22	План цокольного этажа (чертёж)	4	-	4
23	План мансарды (чертёж)	4	-	4
24	Разрез 1	4	-	4
25	Разрез 2	4	-	4
26	Разрез 3	4	-	4
	Раздел IV. Реализация проекта.			
27	Строительство фундамента	4	1	3
28	Анализ экологически чистых материалов	8	8	-
29	Выбор строительных материалов для своего дома.	4	4	
30	Аксонметрический чертеж дома с приусадебным участком.	8	-	8
31	Макет дома с участком	12	-	12
32	Итоговое занятие. Защита проекта.	4		4
	Итого	144		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2018	31.05.2019	36	144	2 часа 2 раза в неделю

Содержание

Тема «Вводное занятие»

Теория

Введение в программу. Тематический план занятий. История архитектуры. Техника безопасности на занятиях архитектурным проектированием. Принадлежности необходимые для занятий. Правила поведения в кабинете.

Практика

Ознакомление с помещением. Тест «Правила техники безопасности».

Раздел I. «Архитектурные стили и эпохи»

Тема «Введение в искусство архитектуры»

Теория

Архитектор. Архитектура. Зодчество. Три основных свойства архитектуры.

Практика. Разбираем виды архитектуры.

Тема « Архитектура и ее функции в жизни людей»

Теория

Архитектура – это среда, в которой человек существует.

Практика

Эскизы определенных видов зданий.

Тема «Стили архитектуры»

Теория

Истоки архитектуры и строительного искусства человечества. Понятие о стиле. Основные стили архитектуры.

Практика

Эскизы основных элементов различных видов форм.

Тема: «Архитектура как отражение мировоззрения. Античность»

Теория

Представление о стиле в архитектуре античности.

Практика

Афинский Акрополь.

Тема «Романский и готический стиль»

Теория

История возникновения и характерные черты романского и готического стилей.

Практика

Эскизные зарисовки характерных элементов.

Тема «Художественный образ архитектуры эпохи Возрождения»

Теория

Стиль Ренессанса (возрождения). Возрождение классической культуры.

Практика

Эскизы фрагментов сооружений.

Тема «Архитектура барокко и классицизм»

Теория

Особенности стиля барокко и классицизма. «Жемчужина неправильной формы». Гармония и рациональность.

Практика

Творчество Растрелли. (Зимний дворец).

Тема «Стилевые направления архитектуры XIX-XX веков»

Теория

Эклектика – стилизация архитектуры под определенную эпоху. Модерн – (современный) художественный стиль.

Практика

Функционализм, конструктивизм.

Тема: «Удивительный архитектор Антонио Гауди»

Теория

Знакомство с творчеством великого архитектора Антонио Гауди.

Практика

Разбор принципов работы Антонио Гауди, собор Саграда Фамилия (Святого семейства) в Барселоне.

Тема :«Фантастический проект «Город будущего»»

Теория

Город науки и искусств (Испания), как пример архитектуры будущего.

Практика

Набросок здания будущего (любые архитектурные стили, смешивание стилей, любой замысел).

Предпроектная деятельность.

11. Архитектура жилищного строительства (домостроение).

Теория. Виды архитектуры (4 вида)

Практика. Выбор собственного дома. Работа с каталогами, фотоматериалами, интернетом, публикациями.

12. Исследование экологии Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Теория. Экология городов.

Практика. Работа с литературой, интернетом, публикациями.

13. Выбор места для своего проекта.

Практика. Принятие решения о выборе района для строительства своего дома, его ландшафте и месторасположении.

14. План приусадебного участка.

Практика. Работа на ватмане, разбивка пространства, ограждений.

15. Отработка графических приемов (деревья, кладка, мощение).

Практика. Работа в графике (карандаш).

16. Малые архитектурные формы

Практика. Беседки, фонтаны, скамейки – эскизирование.

18. Видовая площадка со спуском к воде.

Практика. Эскиз задания определенного вида архитектуры. Выполнение эскиза.

Проектирование дом.

19. Общий план дома с участком.

Практика. Фасад дома на формате А3.

20. План первого этажа.

Практика. Чертёж плана первого этажа в масштабе с нанесением размеров.

21. План второго этажа.

Практика. Чертеж плана второго этажа в масштабе с простановкой размеров.

22. План цокольного этажа.

Практика. Чертеж плана цокольного этажа в масштабе с простановкой размеров.

23. План мансарды.

Практика. Чертеж плана мансарды в масштабе с простановкой размеров.

24. Разрез 1.

Практика. Чертёж разреза дома по вертикали лестницы. Нулевая отметка.

Размеры по высоте. Оконные и дверные проёмы.

25. Разрез 2.

Практика. Чертёж разреза дома по самой высокой точки дома Нулевая отметка.

Размеры по высоте. Оконные и дверные проёмы.

26. Разрез 3.

Практика. Чертёж разреза по необходимости.

Реализация проекта.

27. Строительство фундамента.

Теория. Какие бывают фундаменты. Правильность выбора фундамента.

Практика. Расчет фундамента. Анализ. Презентация.

28. Анализ экологически чистых строительных материалов.

Теория. Исследовательская часть проекта.

29. Выбор строительных материалов для своего дома.

Практика. Подбор строительных материалов, расчёт необходимого количества.

30. Аксонометрический чертёж дома с приусадебным участком.

Практика. Чертёж на формате А1, объём, перспектива.

31. Макет дома с участком.

Практика. Бумажная пластика, развёртки, материала для моделирования и макетирования. Работа в объёме и на плоскости. Краска, цвет, дизайн.

32. Итоговое занятие.

Защита проектов. Обсуждение результатов. Награждение.

Методическое обеспечение

	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	2	3	4	5	6	7
	Вводное занятие	Занятие - знакомство	Беседа	Проекты		Компьютер, экран, проектор
2	Архитектурные стили и эпохи	Видео-путешествие лекции практика	Игровые приемы, беседы, ИКТ	Творческие задания	Выставки, опрос, беседы	ИКТ, Компьютер, экран, проектор
3	Предпроектная деятельность	Исследовательская работа, аналитическая деятельность, практические работы	Наглядные приемы, поисковые, самостоятельная работа	Задания, путевые листы	Аналитические отчеты, эскизы	Компьютер, интернет
4	Проект дома	Чертежи, графические работы	Практическая самостоятельная работа	Утвержденные задания	Готовые планы, разрезы, чертежи	

5	Реализация проекта	Расчетно-практические работы, графические работы, макетные работы	Практическая самостоятельная работа	Аксонметрические чертежи, презентации	Аксонметрически й чертеж дома с приусадебным участком, макет дома	Компьютер, проектор, экран
6	Итоговое занятие	Конференция	Демонстрация работы, защита	Презентации	Защита проектов	Компьютер, проектор, экран.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Компьютер, проектор, экран.
2. Веп - камера.
3. Интерактивная доска.
4. Бумага (ватман), краски, карандаши, клей, ножницы.
5. Подсобные материалы.

Литература

1. Ботвинников А.Д. , Виноградов В.Н., Вышнепольский И.С. – Черчение. М., 2008
2. Ботвинников А.Д. – Справочник по техническому черчению. М., 2003
3. Георгиевский О.В. – правила выполнения строительных чертежей. М., 2007
4. Козлова В.В., Кондакова А. М. – Фундаментальное ядро. Содержание общего образования. М., 2011.
5. Миронова Р.С., Миронов Б.Г. – Инженерная графика. М., 2000
6. Степанкова В.В. – Программы общеобразовательных учреждений. Черчение, М., 2005.
7. Нешумова Б.В., Щедрина Е.Д. – Художественное проектирование. М., 2001
8. Титов С.В. – Занимательное черчение. В., 2011

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №534
с углубленным изучением английского языка
имени Героя России Тимура Сиразетдинова
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол

от 29 августа 2018 г. №1

С учетом мнения родителей –
Протокол Совета Родителей

от 29 августа 2018 г. №4

УТВЕРЖДАЮ

Приказ

от 29 августа 2018 г. №221

Директор школы



М.В.Бельская

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юный репортёр»

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

**Разработчик-
Тихонова Ксения Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург, 2018

Пояснительная записка

Газета - это история мира за сутки. Это история мира, в котором мы живем и события, которые интересуют нас больше, чем относящиеся к прошлому, существующему лишь в памяти.

А. Шопенгауэр

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный репортёр». На занятиях юные корреспонденты учатся пристально всматриваться в суть явлений и вещей, стремятся не только реально оценивать мир, но и себя в нём. Поэтому назрела острая необходимость разработки образовательной программы, знакомящей учащихся с современным издательским бизнесом, который сегодня немыслим без компьютерных технологий, раздвигающих горизонты творчества, позволяющих реализовать все наши замыслы. Наряду с теоретическими знаниями развиваются практические навыки. Всё это делает процесс обучения увлекательным, эту часть жизни и увлечений ребёнка значимыми, потому что даёт каждому возможность самоутвердиться.

Мощность средств, включенных в настольные издательские системы настолько велики, что практически весь процесс подготовки газеты к изданию может выполнять один человек. При этом издательские программы легко поддаются освоению даже непрофессионалам в издательской работе. А графические возможности компьютера позволяют сделать газету красочной.

Ребята сами подбирают иллюстрации, используют множество фотографий, создают коллажи. Однако недостаточно всего лишь овладеть инструментами, которые они предлагают. Нужно обладать, помимо прочего, базовыми понятиями издательского дела, иметь представление об издательском процессе, азами журналистики. Без этих знаний немыслимо создание полноценной полиграфической продукции. Поэтому на занятиях кружка учащиеся знакомятся с компьютерными настольными издательскими системами.

Актуальность программы.

Данная программа даёт общее представление, как сделать наши издания приемлемыми с точки зрения полиграфических требований, а значит и более привлекательными на вид. В данной программе собран материал, которого достаточно для получения общего представления о предмете и создания печатной продукции. Обучение построено таким образом, что последовательно освещаются все стадии подготовки издания: от замысла до получения оригинал-макета. Разделы программы непосредственно посвящены настольной издательской системе. Содержание программы предполагает работу с разными источниками информации. Содержание каждой темы включает в себя самостоятельную работу учащихся. При организации занятий целесообразно создавать ситуации, в которых каждый ученик мог бы выполнить индивидуальную творческую или конструкторскую работу и принять участие в работе группы. Необходимо развивать интерес к этой профессиональной сфере у учащихся школы, потому что ребенок может продемонстрировать свои умения, свое дарование, наглядно продемонстрировать результат. Кроме того, необходимо развивать мотивацию к профессии дизайнера-верстальщика, так как дело, которым учащиеся будут заниматься, значимо и для других, представляет интерес для окружающих.

Новизна программы.

Программа ориентирована на учащихся 7-12 лет.

Программа направлена на развитие способности не только к правильной, но и выразительной, воздействующей на ум и чувства читателя или слушателя речи. Изучение данной дисциплины должно содействовать расширению лингвистического кругозора учащихся, воспитанию у них стилистического чутья, закреплению умений и навыков коммуникативно-целесообразного отбора единиц языка, развитию и совершенствованию способностей создавать и оценивать тексты различной стилевой принадлежности. Программа предусматривает изучение лингвистической стилистики, функциональной стилистики, а также практической стилистики и культуры речи. В программе отражена связь стилистики с

культурой речи. Одной из важных задач программы является повышение общей культуры речи учащихся, поэтому в “Программу” включен раздел “Культура речи”. Навыки, которые предполагается выработать в процессе изучения курса, окажутся полезными как для построения устного сообщения, так и для написания заметок и статей в газету.

Кроме того, программа способствует освоению учащимися фундаментальных понятий современной информатики, формирование у них навыков алгоритмического мышления, понимание компьютера как современного средства обработки информации; в получении практических навыков работы с компьютером и современными информационными технологиями. В каждой теме предусмотрено выделение определенного количества часов на изучение теории и выполнения работ компьютерного практикума и решение задач. Распределение часов на изучение теории и компьютерный практикум примерное, т.к. зависит от обеспеченности учебного процесса аппаратными и программными ресурсами (конфигурация компьютеров, наличие программного обеспечения, локальной сети и выхода в Интернет).

Цели программы:

- знакомство детей с многообразием журналистских жанров, с основами издательского дела, обучение основным принципам и законам написания и редактирования публицистического, художественного и научного текстов, сделать доступным и посильным издательское дело;
- развитие творческих способностей детей, формирование умения ориентироваться в потоке информации, расширение кругозора детей;
- воспитание человека, гражданина, школьника - задача сложная многогранная, всегда актуальная;
- создание постоянно действующего актива юных корреспондентов.

Проблема влияния массовой информации на формирование мировоззрения школьников рождает новую проблему - проблему «моральной защиты» детей и подростков от негативных влияний средств массовой информации. С учетом этого определены задачи данной программы.

Задачи:

- формировать у ребят практические навыки журналистской работы: умение собирать информацию пользоваться разнообразной справочной и научной литературой;
- активизировать познавательную мыслительную деятельность;
- развивать критическое мышление;
- развивать коммуникативные умения, самостоятельность при создании материала;
- прививать культуру общения;
- воспитывать духовные качества личности, активную жизненную позицию;
- воспитывать у учащихся потребность в устных и письменных публицистических выступлениях и прививать им необходимые для этого навыки;
- развивать творческие способности школьников — осуществлять выпуск стенгазет, рукописных журналов, альманахов, оформлять альбомы, стенды.
- развивать коммуникативные способности учащихся с использованием технических средств;
- формировать творческие способности детей;
- уметь анализировать и отбирать полученную информацию;
- использовать силу воздействия массовой информации для становления духовного мира учащихся;
- уметь применять полученные знания при создании школьной газеты.

Содержание и методы деятельности.

Особенностью методики проведения занятий в кружке является объединение творческой и практической частей. Порядок работы при этом может быть различным.

При организации кружка основной упор делается на работу учащихся на уроках русского языка и литературы (определенные типы игровых разминок: свобода речи, пополнение словарного запаса, дикция: скорость реагирования на происходящее, согласованность действий при коллективных формах работы, ориентация в пространстве). На этих уроках школьники учатся писать сочинения, в которых рассуждают на различные темы (часто дискуссионного характера), опираясь на жизненный опыт и прочитанные произведения. В начале учебного года, в сентябре, на занятии кружка «Юный журналист» составляется план работы на год, обсуждаются темы публикаций, вносятся интересные, инновационные предложения в содержание рубрик, распределяется круг обязанностей между членами детской редколлегии. Редколлегия может быть разновозрастная: от пятиклассников до выпускников. За каждой рубрикой закреплен ответственный редактор-консультант из числа старших юнкоров. Одним из

наиболее интересных аспектов деятельности юнкоровцев является работа с медиа (создание газет и журналов, видеоматериалов, радиопередач и др.).

Программа рассчитана на 2 уч. года. Общее количество часов—136, первый год обучения—68 часов, второй—68 часов. Кружок «Юный журналист» объединяет учащихся 8-11 классов и ставит своей целью создание постоянно действующего актива юных корреспондентов.

Форма проведения занятий

Издательская деятельность в кружке имеет четкую направленность. Меньше критики, потому что в большей степени будущие печатные издания задуманы как литературно–художественные издания, красивые, грамотные и высоконравственные, которые ведут к добру, к знаниям, к красоте. Издательская деятельность может быть групповой и индивидуальной. Выбор той или иной формы происходит в зависимости от целей и задач конкретного раздела или темы программы. В качестве методических приемов могут быть использованы беседы, экскурсии, лекции, самостоятельная работа школьников, индивидуальные задания и анализ практической деятельности детей. В программе работы кружка:

индивидуальные занятия;

занятия по звеньям;

семинары;

лекции;

выездные занятия;

встречи с интересными людьми;

практическая работа (участие в конкурсах, выпуск Интернет - газеты, публикации в специализированных СМИ и др.)

Структура учебного занятия

П/№	Вид учебно-творческой деятельности	Время (минут)
1	Формулирование целей и задач занятия	5
2	Основное содержание	20
3	Задания для самостоятельной и творческой работы учащихся во время проведения кружкового занятия	20
4	Отдых, подвижные игры	10
5	Консультация	5
6	Отработка практической части по теме занятия	20
7	Контроль знаний по теме занятия	10
8	Подведение итогов занятия	5
9	Релаксация	5

Программа рассчитана на 2 учебных года. Общее количество часов—288, первый год обучения—144 часа, второй—144 часа

Предполагаемые результаты.

В каждом ребенке заложен огромный творческий потенциал, и если он не реализован, значит, не был востребован в школе. В идеале результатом систематической и планомерной работы в данном направлении должно стать формирование индивидуальной системы самовоспитания школьника, работы по формированию своей личности. Изучение материалов связанных с культурой (историей родного края, страны, элементов мировой художественной культуры) повысит общий уровень развития подростка. И один из важнейших для подростка моментов - осознать, что восприятие - тоже творчество, что каждую минуту происходит самостроительство или саморазрушение личности: необходимость же творческого подхода к делу ежедневно подтверждает практика любой профессии. Выпуск газеты на печатной основе - один из эффективных путей для достижения этого. Газета - это информация, сила которой – слова. Периодическое печатное издание планируется выпускать один раз в квартал. Они могут быть тематическими, отдельные номера выходить с приложениями, например, «Для вас, родители», «Спортивная жизнь центра» и другие. Тематика определяется общим планом работы центра, но это не исключает свободного выбора темы публикаций самими кружковцами.

Результаты обучения

Учащиеся должны уметь: определять стиль и тип речи; давать характеристику текста публицистического стиля; в соответствии с темой и основной мыслью отбирать материал, составлять план и использовать им в устных и письменных высказываниях; совершенствовать содержание и языковое оформление сочинения; пользоваться разнообразными языковыми средствами в сочинениях публицистического характера; находить и исправлять орфографические, пунктуационные, грамматические и речевые ошибки; соблюдать стилевое единство в устных и письменных высказываниях; строить связные высказывания, используя различные газетные жанры; фиксировать и систематизировать рабочий материал при подготовке к устным и письменным высказываниям; проводить литературное редактирование и литературную правку текста.

На занятиях вырабатываются следующие **умения и навыки:**

1. Умение работать с разной литературой.
2. Умение работать с магнитофоном, диктофоном, компьютером.
3. Умение брать и давать интервью.
4. Использование знаний основных жанров периодической печати.
5. Умение создавать макет и делать компьютерную верстку газеты.

Занятия в кружке журналистики развивают фантазию, память, психологические навыки, коммуникабельность, умение ориентироваться в любой ситуации, повышают грамотность. Кроме теоретических лекций на каждом занятии будут проводиться интересные журналистские тренинги.

Учащиеся должны знать:

- понятие макета;
- общие правила набора текста;
- форматы графических файлов;
- цветовые системы;
- основные термины работы со шрифтами;
- основные понятия верстки.

Основными требованиями к обучающимся при изучении основ журналистики являются:

- желание овладеть навыками работы юного корреспондента;
- активная позиция во время занятий;
- выполнение творческих заданий, участие в ролевых играх, устных журналах, пресс-конференциях, творческих конкурсах.

Учебно-методический комплект, необходимый для занятий с кружковцами:

Группы	Техническое обеспечение	Наглядные пособия и дидактические материалы
Юнкоры - 1-й год обучения	Аудиоплейер, аудиокассеты, магнитофон	В качестве наглядных пособий и дидактического материала используются лучшие коллажи, рисованные газеты, фотогазеты, изготовленные учащимися на практических занятиях, детские и юношеские газеты и журналы, имеющиеся в школьной библиотеке. Краски, гуашь, фломастеры, бумага.
Корреспондент - 2-й год обучения	Компьютер, принтер, сканер	Компьютерные программы – Microsoft Word, Microsoft Office Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Office Publisher, Fine Reader и т.д
Юный журналист - 3-й год обучения	Аудиоплейер, аудиокассеты, магнитофон, Компьютер, принтер, сканер, ноутбук, резак, брошуратор.	Выполнение печатных изданий в разных форматах, создание мультимедийных презентаций различного содержания и уровня сложности, работа с программой Adobe Photoshop, Alcohol 120%, Nero7 и т.д

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Тематика		Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение. Краткая история возникновения и развития печатных средств массовой коммуникации. Роль и место книги и периодической печати. Вводное занятие. Выборы старосты, распределение обязанностей между членами кружка	2	6	8
2	Твой друг - газета. Знакомство с историей возникновения школьной печатной газеты. Обобщение и систематизация сведений о стилях и типах речи	6	10	16
3	Коллаж по теме «Расскажи мне о себе». Публицистический стиль речи. Общая характеристика: сфера применения, жанры, стилевые особенности, языковые средства	4	20	24
4	Специфика детских и юношеских периодических изданий. Основные жанры публицистического стиля в устной и письменной форме речи.	2	6	8
5	Экскурсия «кто имеет отношение к газетам?» Лексические, фразеологические морфологические, синтаксические, изобразительно-выразительные особенности языковых средств публицистического стиля		10	10
6	Создание очередного номера газеты (поквартально). Сходство и различие художественного и публицистического стилей	6	34	40
7	Активный и пассивный словарь. Словари, справочники, их тематика и использование в газете. Классификация речевых, грамматических, орфографических и пунктуационных ошибок. Исправление различных типов ошибок, их условное обозначение.	14	14	28
8	Жанры периодической печати (информационные, художественно-публицистические, литературные). Общий обзор. Беседа «Моя любимая газета».	4	8	12
9	Язык литературы. Виды газетных и журнальных публикаций. Хроника. Организация работы корреспондентов хроникеров. Расширенная информация	4	4	8
10	Защита творческих работ. Практическая работа. Написание расширенной информации. Анализ работ. Заметка. Заметка информационного характера Заметка типа делового описания. Заметка типа художественного описания с элементами повествования. Информационная заметка с отрицательным содержанием. Заметки на темы, связанные с оценкой поступков. Заметка на дискуссионную тему. Заметка-благодарность. Заметка-вопрос. Интервью. Анализ образцов интервью, взятых из различных газет и журналов.		20	20
11	Мероприятия МОУ ДОД «ЦДТ» и участие в них		28	28
12	Итоговое повторение		2	2
13	ВСЕГО:	144	144	288

Разделы программы. Некоторые аспекты работы над темами программы.

Тема 1. Зарисовка.

Задачи зарисовки. Место зарисовки в газете.

Практическая работа:

- подготовить пейзажную зарисовку;
- подготовить портретную зарисовку;
- подготовить производственную зарисовку;
- подготовить бытовую зарисовку;
- подготовить контрольную зарисовку на заданную тему.

Тема 2. Интервью.

Интервью как универсальный метод получения информации. Виды интервью: интервью-монолог, интервью-сообщение, интервью-диалог, интервью-зарисовка, интервью-мнение, анкета, опрос. Логика интервью. Моделирование ситуации.

Практическая работа:

- разработать план вопросов и провести интервью с учёным;
- разработать план вопросов и провести интервью с творческой личностью;
- разработать план вопросов и провести интервью с рабочим;
- разработать план вопросов и провести интервью с бизнесменом, деловым человеком;
- подготовить контрольное интервью по заданию преподавателя.

Тема 3. Заметка.

Заметка - простейшая форма оперативного газетного сообщения. Событийный повод для написания заметки. Сжатость изложения, высокая оперативность. Способы подачи краткой информации в газете и журнале: тематические, политематические, хроникальные подборки. "Перевернутая пирамида".

Практическая работа:

- подготовить хроникальное сообщение, короткую информацию и расширенную заметку на заданную тему.

Тема 4. Репортаж.

Метод наблюдения. Фиксация в тексте его хода и результатов. Критерий отбора события для репортажа, предметная основа жанра. Оперативность, динамичность, наглядность, активно действующее авторское "я", внимание к детали и подробности. Событийный репортаж (оперативность, хронологичность), познавательный репортаж (в основе тема, а не событие), спортивный репортаж.

Практическая работа:

- проанализировать расширенную заметку и репортаж;
- на одном материале подготовить заметку и репортаж;
- подготовить спортивный репортаж;
- подготовить проблемный репортаж на заданную тему.

Тема 5. Рецензия.

Предмет рецензии. Цели и задачи рецензента. Логический план рецензии. Гранд-рецензии и мини-рецензии..

Практическая работа:

- провести сравнительный анализ гранд-рецензии, мини-рецензии, аннотации;
- подготовить рецензию на книгу;
- подготовить рецензию на фильм;
- подготовить рецензию на спектакль;
- подготовить мини-рецензию на книгу, фильм или спектакль;
- подготовить аннотацию к книге.

Тема 6. Корреспонденция.

Информация и аналитика в корреспонденции.

Предмет корреспонденции. Отличие от заметки, репортажа, статьи. Информационная и аналитическая корреспонденции.

Практическая работа:

- подготовить информационную корреспонденцию;
- подготовить аналитическую корреспонденцию.

Тема 7. Статья.

Виды статей, трансформация жанра.

Статья - жанр, предназначенный для анализа актуальных, общественно-значимых процессов, ситуаций, явлений и управляющих ими закономерностей. Функции и задачи статьи. Проблемная, общеисследовательская, полемическая, историческая.

Практическая работа:

- подготовить проблемную статью;
- подготовить общеисследовательскую статью;
- подготовить полемическую статью;
- подготовить историческую статью.

Тема 8. Обзорение.

Метод обзорения, стиль. Общее обзорение. Тематическое обзорение.

- подготовить общее обзорение;
- подготовить экономическое обзорение;
- подготовить литературное обзорение;
- подготовить спортивное обзорение.

Тема 9. Обзор.

Общий обзор, обзор-презентация, информационный обзор.

- подготовить общий обзор местных печатных СМИ за неделю;
- подготовить общий обзор местных телевизионных каналов за неделю;
- подготовить общий обзор местных радиопередач за неделю;
- подготовить общий обзор центральных печатных СМИ за неделю.

Тема 10. Комментарий, колонка.

Комментарий как метод и жанр журналистики. Цель комментирования, предмет. Построение комментария и его структурные элементы. Колонка, её принципиальное отличие от комментария.

Практическая работа:

- подготовить комментарий на заданную тему.

Тема 11. Эксперимент.

Эксперимент как метод и жанр современной журналистики. Динамичность и "живое" наглядное изложение. Соединение аналитического начала и репортажного.

Практическая работа:

- провести эксперимент и подготовить материал.

Тема 12. Очерк. Жанровое разнообразие.

Образность, типизация, насыщенность литературно-художественными средствами, языковые и стилистические особенности. Эмоциональная выразительность.

Практическая работа:

- подготовить портретный очерк;
- подготовить событийный очерк;
- подготовить путевой очерк.

Организация деловой игры.

Деловые игры в последнее время широко применяются в учебном процессе. Они помогают эффективно решать практические задачи овладения профессией, воздействуют на другие элементы всей системы преподавания той или иной дисциплины. Организуя деловую игру на занятиях, следует рассматривать следующие узловые моменты:

1. Журналистское произведение как тип текста.
2. Журналистский текст как результат особого рода творчества.
3. Социально-экономическая и общественно-политическая жизнь общества и компетентность журналиста.
4. Процесс воздействия на читателя и социальная позиция журналиста.
5. Оперативное отражение действительности в журналистике.
6. Журналистское творчество и культура.
7. Закономерности журналистского творчества.
8. Право и этика журналиста.

СТАТЬЯ.

Роли сотрудников городской газеты играют:

Корреспондент-учащийся.

Редактор отдела - учащийся.

Ответственный секретарь- учащийся

Главный редактор- учащийся.

Действие первое. Журналист работает над статьей. Учащийся приносит на занятие написанный дома материал.

Задание учащемуся: Докажите, что представленный Вами материал - статья. Убедите редакцию в актуальности Вашей статьи, правильности ее композиции. Покажите, как "работают" в вашей статье факты, логические и эмоциональные средства, тезис, антитезис, индукция и дедукция, система аргументации.

Действие второе. Редактор отдела редактирует материал. Задание учащемуся, играющему роль редактора отдела:

1. Оцените профессиональный уровень материала, соответствует ли он жанру статьи.
2. Убедительны ли выводы автора статьи, вытекающие из анализа проблем, критической ситуации или положительного опыта? Обоснованы ли его рекомендации?
3. Определите рубрику материала. Дайте оценку заголовка.
4. Сделайте необходимую правку материала или верните его на доработку автору.

Действие третье. Материал сдан в секретариат. Задание учащемуся, играющему роль ответственного секретаря.

1. Примите решение по представленному материалу.
2. Определите, чего не хватает в нем, а что лишнее.
3. Согласны ли вы с рубрикой и заголовком?
4. Сделайте необходимую правку или верните материал в отдел.

Действие четвертое. Главный редактор принимает решение. Задание учащемуся, играющему роль главного редактора.

1. Дайте оценку материала.
2. Определите, точно ли названы адреса критики или положительного опыта.
3. Определите возможную реакцию читателя на этот материал.
4. Сделайте редакторскую правку или верните материал в секретариат.

Действие пятое. Материал опубликован (условно): задание учащимся, играющим роли сотрудников редакции

Оценить достоинство и недостатки материала.

Действие шестое. Преподаватель, выступающий от имени издателя, дает оценку материала, определяет уровень его эффективности, подводит итоги деловой игры.

ОЧЕРК.

Роли сотрудников редакции городской газеты играют:

Очеркист - учащийся. Редактор отдела - учащийся.

Ответственный секретарь - учащийся. Главный редактор - учащийся.

Действие первое. Журналист пишет очерк.

Учащийся приносит на занятие написанный дома материал.

Задание учащемуся. Докажите, что представленный вами материал - очерк.

Убедите редакцию в целесообразности выбора героя темы, проблемы.

Обоснуйте выбор вида очерка, его сюжета. Удачно ли показан Вами конфликт, раскрывающий личность человека, о котором вы пишете?

Действие второе. Редактор отдела редактирует материал. Задание учащемуся, играющему роль редактора отдела:

1. Оцените профессиональный уровень материала, соответствует ли он жанру очерка?
2. Убедительны ли в материале личность героя, его характер, поступки?
3. Дайте оценку заголовка.
5. Сделайте необходимую правку материала или верните его автору на доработку.

Действие третье. Материал сдан в секретариат. Задание учащемуся, играющему роль ответственного секретаря:

1. Примите решение по представленному материалу.
2. Определите, чего не хватает в нем, а что лишнее.
3. Согласны ли Вы с заголовком?
4. Сделайте необходимую правку или верните материал в отдел.

Действие четвертое. Главный редактор принимает решение. Задание учащемуся, играющему роль главного редактора:

1. Дайте оценку материала.
2. Определите возможную реакцию читателя на этот материал.
3. Сделайте редакторскую правку или верните материал в секретариат.

Действие пятое. Материал опубликован (условно).

Задание учащимся, играющим роль сотрудников редакции:

Оценить достоинство и недостатки материала.

Действие шестое. Преподаватель, выступающий от имени издателя, оценивает материал, определяет уровень его эффективности, подводит итоги деловой игры.

1. "Живая речь". Учащимся предлагается записать без помощи технических средств 15-минутный кусочек "живой" речи (в автобусе, на улице, в столовой...), желательно без журналистской правки, с сохранением особенностей авторской лексики, без пробелов в тексте.

Цель упражнения - овладеть техникой записи в непредвиденной ситуации.

2. "Время". Учащиеся самостоятельно контролируют свое чувство времени, проверяя себя через определенные промежутки времени и записывая результаты. Погрешность +/- 5 минут считается нормой.

3. "Фраза-картинка". В журналистских материалах важно не только рассказывать о чем-то, но и показывать. В некоторых жанрах, например, репортаже, журналист просто обязан создать "эффект присутствия". Можно написать "Он рассердился", и тогда читателю ничего не остается, как поверить этому сообщению-рассказу. А можно написать иначе: "Он грохнул кулаком по столу и отшвырнул ногой стул". Читатель сразу представит себе эту сцену и сделает вывод, что человек рассердился, разозлился. Задание: "показать" фразы: ОН ГОЛОДЕН, ДЕВОЧКА БОИТСЯ, МАШИНА ПОПАЛА В АВАРИЮ, ЕМУ СТАЛО СТРАШНО.

4. "Реплики". Попробуйте написать как можно больше реплик, которые человек произносит, когда он РАЗДРАЖЕН, УДИВЛЕН, НЕГОДУЕТ, НЕДОУМЕВАЕТ, НЕ ВЕРИТ, ВОСТОРГАЕТСЯ, ЗЛИТСЯ.

5. "Жесты и мимика". Опишите взгляды, которыми обмениваются бабушка и внук, гуляющие в парке; школьница и школьники, смеющиеся на перемене; продавец и покупатель, который недоволен тем, как его обслужили.

6. "Вкусные слова..." Что значит "хороший запах"? Попробуйте объяснить, что это такое. Если выбрать точные эпитеты, то у читателя возникнут вполне осязаемые ассоциации. Например, жасминный, ландышевый, хвойный, смолистый, сладко-приторный, чесночный, яблоневый. Попробуйте подобрать эпитеты к словам ПЕСНЯ, ПОХОДКА, ШОССЕ, ЖЕРЕБЕНОК, МИТИНГ, ОРАТОР, АВТОМОБИЛЬ.

7. "Ассоциации". Напишите осмысленную фразу, в которой будут три заданных слова. Например: УКАЗКА-МЫШЬ-АДМИРАЛ, ШЕЯ-ГИРЯ-АУКЦИОН, ФЕРЗЬ-БАЯН-КОНСЕНСУС, СЕССИЯ-ЗИГЗАГ-ТЕЛЕФОН.

Цель - научить делать "мостики"-связки в будущих журналистских материалах, когда одно предложение цепляется за другое, один абзац логично переходит в другой.

8. "Первая фраза". Историки утверждают, что Демосфен оставил 56 вступлений к ненаписанным речам. Попробуйте написать 56 первых фраз к еще не написанным материалам. Главное требование - фраза должна привлечь внимание, заинтересовать читателя, вызвать желание читать дальше. Цель - определить роль первых фраз в журналистском тексте.

9. "Сказка". Учащиеся выбирают какую-либо сказку и трансформируют содержащуюся в ней информацию в журналистскую, оформляя сказку как заметку, хронику, интервью, репортаж, корреспонденцию и пр.

Цель упражнения - уточнение смысла понятия "журналистская информация".

10. "Три газеты". Учащиеся делятся на три произвольные группы, представляющие три издания: демократическое, крайне левых (или коммунистических) взглядов и т.н. "желтое". Предлагается один факт, который каждая группа интерпретирует и подает в соответствии с информационной политикой (а также - лексикой) своего издания. Цель упражнения - определение границ влияния на журналиста информационной политики издания.

11. "Стоп-кадр". К любой иллюстрации из журнала, газеты, просто фотографии сделать несколько подписей. Из одного - трех слов или словосочетания (как заголовка). Из одного предложения - не более 18 слов, включая союзы и предлоги. Из нескольких предложений общим объемом 40-50 слов. Из нескольких абзацев общим объемом до 300 слов.

12. "Одно..." Учащимся выбираются несколько человек, сходных в чем-то (имя, фамилия, дата рождения и т.п.) и описывается какой-либо результат или курьез этого сходства. Цель упражнения - поиск социального смысла в частном случае.

13. "Главная улица". Выбирается социально значимый факт (ряд фактов), связанный с главной улицей города (села) и подается последовательно в жанре хроники, заметки, информации, интервью, репортажа и отчета.

Цель упражнения - уточнение методики работы в разных жанрах.

14. "Письмо в редакцию". Учащиеся пробуют себя в качестве рядового читателя, обратившегося с какой-то просьбой или вопросом в редакцию центрального издания. Цель упражнения - преодоление психологического барьера, связанного со сменой ролей.

15. "Приметы времени". По телевидению, дома, на улице можно слышать такие фразы: "Бедственное положение образования", "Подростающее поколение сегодня быстро взрослеет", "В стране царит милицейский произвол" и т. п. Это все приметы времени. К любому подобному утверждению напишите десять примет. Например, десять примет РАСКРЕПОЩЕНИЯ СОЗНАНИЯ, десять примет ДЕПОЛИТИЗАЦИИ ЮНОШЕСТВА, десять примет МИЛИЦЕЙСКОГО ПРОИЗВОЛА... Цель - умение формулировать общественно значимые проблемы.

16. "Два взгляда". Сформулировать два взгляда на ПРОПИСКУ. Два взгляда на СМЕРТНУЮ КАЗНЬ. Два взгляда на НОШЕНИЕ ОРУЖИЯ. Два взгляда на ПЛАТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ. Два взгляда на ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ АРМИЮ... Упражнение способствует формированию навыков анализа общественно-значимых проблем.

17. "Впрок". Учащиеся методом интервью собирают данные о потребительских свойствах какого-либо товара или услуги, затем в форме информации излагают результаты. Цель упражнения - овладение навыками сбора информации и определение границ рекламного / нерекламного материала.

Список литературы и материалов.

Основная литература

1. Лазутина Г.В. Основы творческой деятельности журналиста. М., 2001.
2. Основы творческой деятельности журналиста. Под ред. С.Г. Корконосенко. СПб., 2000.
3. Тертычный А.А. Жанры периодической печати: Учебное пособие. М., 2000.

Дополнительная литература

1. Горохов В.М. Основы журналистского мастерства. М., 1989.
 2. Грабельников А.А. Средства массовой информации постсоветской России. М., 1996.
 3. Искусство разговаривать и получать информацию: Хрестоматия. М., 1993. 303 с.
 4. Методы журналистского творчества; под ред. Горохова В.М. М., 1982.
 5. Мастерство журналиста; Под ред. В.М.Горохова и В.Д.Пельта. М., 1977. 263 с.
- Профессиональная этика журналиста: Документы и справочные материалы. – М.: Галерея, 2002.– 472 с.
- Система средств массовой информации России: Учебное пособие для вузов / Под ред. Я. Н. Засурского. – М.: Аспект пресс, 2001. – 159 с.
- Елена Вовк. “Школьная стенгазета и издательские технологии в школе / Вкладка в “БШ” №13, 15, 16. 2004 год
- Педагогическая логия. Издательство в учебном заведении / Специальное приложение к журналу “Лицейское и гимназическое образование” 2004/2005 уч. год
- А.И. Сенокосов г. Екатеринбург. Методическая газета для учителей информатики “Информатика” № 5 (510) 2006 г.
- Прохоров Е.П. Введение в теорию журналистики: Учебное пособие. М.: Изд-во МГУ, 1995.
- Телевизионная журналистика: Учебник/Ред. коллегия Г.В. Кузнецов, В.Л. Цвик, А.Я. Юровский. М.: Изд-во МГУ, 1994
- Цвик В. Л. Введение в журналистику. Учебное пособие
- Егоров В.В. Терминологический словарь телевидения. М., 1997.
- Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М.,1981.
- Закон Российской Федерации “О средствах массовой информации”.
- Федотов М.А. Правовые основы журналистики. – М.
- Ресурсы Интернета
- Сагман С. Microsoft Office 2000. – М.:ДМК Пресс, 2002. – 672 с.: ил. (Серия “Самоучитель”).
- Тайц А.М., Тайц А.А. Самоучитель Adobe Photoshop 7. – СПб.: БХВ-Петербург, 2003. – 688 с.: ил.
- Гурский Ю., Гурская И., Жвалецкий А. Компьютерная графика: Photoshop CS, CorelDraw 12, Illustrator CS. Трюки и эффекты (+CD). – СПб.: Питер, 2004. – 812 с.: ил. – (Серия “Трюки и эффекты”).
- Разработки учителей, опубликованные в Фестивале педагогических идей “Открытый урок” на сайте WWW:<http://www.1september.ru>