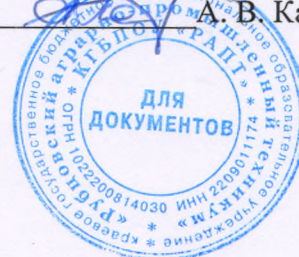


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«РУБЦОВСКИЙ АГРАРНО – ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
директор КГБПОУ «РАПТ»
А. В. Карпенко

Рассмотрено на заседании
Студческого совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
Краевого государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Рубцовский аграрно-промышленный техникум»
на 2023-2028 гг.

Рубцовск 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительное образование обучающихся - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг, и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ.

Условия организации образовательного процесса в системе дополнительного образования Рубцовский аграрно-промышленный техникум регулируют следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р»;

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

«Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей». Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет, что «дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени», ст.75.1.

Образовательные программы дополнительного образования детей являются разновидностью дополнительных образовательных программ и находятся за пределами основных образовательных программ, определяемых государственным стандартом: «Образовательное учреждение в соответствии со своими уставными целями и задачами может реализовывать дополнительные образовательные программы и оказывать дополнительные образовательные услуги (на договорной основе) за пределами определяющих его статус образовательных программ».

«Образовательные организации вправе осуществлять образовательную деятельность по следующим образовательным программам, реализация которых не является основной целью ее деятельности: профессиональные образовательные организации, дополнительные общеобразовательные программы, дополнительные профессиональные программы», ст.23. 4.

«Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах обучающихся, государства», ст.75.2.

Дополнительная общеобразовательная программа (Программа) техникума является стратегией развития дополнительного образования обучающихся. **Цель Программы:**

Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивация личности к познанию и творчеству. **Задачи:**

Интеграция основного и дополнительного образования, сближение процессов воспитания, обучения и развития;

- Предоставление возможности обучающимся сделать выбор своего индивидуального пути через участие в занятиях по интересам;
- Включение обучающихся в разные типы деятельности;
- Создание условий для достижения успехов в соответствии с собственными способностями;
- Обеспечение взаимосвязь познавательной деятельности с различными видами досуга, творчества, самообразования;
- решает проблемы социальной адаптации и профессионального самоопределения студентов.

В основу организации интеграции основного и дополнительного образования положены следующие **принципы**:

Принцип преемственности в расширении знаний;

Принцип взаимосвязи базового компонента и системы дополнительного образования по каждому предмету;

Принцип успешности;

Принцип творческого развития;

Принцип гуманизации и индивидуализации;

Принцип практической направленности;

Ориентация на личностные интересы, потребности, способности студента

Единство обучения, воспитания, развития;

Практико-деятельностная основа образовательного процесса.

Сроки и этапы реализации Программы - 2023 - 2028 годы.

I этап: 2023 - 2024 учебный год - анализ запросов государства, учащихся и их родителей, поиск возможностей удовлетворения данных запросов, корректировка Программы.

II этап: 2024- 2027 - работа по реализации Программы.

III этап: 2027 - 2028 - подведение итогов, обобщение результатов, переход на более высокий уровень Дополнительной общеобразовательной программы.

2. Концептуальные основы дополнительного образования

Дополнительное образование обучающихся техникума в целом и реализация дополнительных общеобразовательных программ позиционируется как открытое вариативное образование и социокультурная практика, способствующая развитию мотиваций личности к познанию и творчеству. В первую очередь дополнительное образование рассматривается как условие для личностного роста, которое формирует систему знаний, конструирует более полную картину мира и помогает реализовать собственные способности и склонности студента, обеспечивает сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности, формирует дополнительные умения и навыки в опоре на основное образование.

Целью системы дополнительного образования техникума является формирование всесторонне развитой личности обучающегося с компетенциями успешной социальной адаптации.

Программа развития дополнительного образования, являющаяся неотъемлемой частью учебного процесса, решает следующие **задачи**:

1. Формирование единого образовательного пространства техникума;
2. Создание благоприятных условий освоения общечеловеческих социальнокультурных ценностей;
3. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству через содержание дополнительных общеобразовательных программ;
4. Обращение к личностным проблемам обучающихся, формирование их нравственных качеств и социальной активности;

5. Укрепление психического и физического здоровья студентов;
6. Профессиональное самоопределение, развитие творческого потенциала личности;
7. Обеспечение занятости обучающихся во внеурочное время для профилактики асоциального поведения через создание разнообразных объединений по интересам.

Функции дополнительного образования профессиональной образовательной организации:

Образовательная – обучение студентов по дополнительным образовательным программам, получение ими новых знаний, умений, навыков;

Воспитательная - обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование культурной среды, определение четких нравственных ориентиров;

Информационная - передача студентам максимального объема информации (из которого обучающийся берет столько, сколько хочет и может усвоить);

Коммуникативная - расширение возможностей, круга делового и дружеского общения обучающихся со сверстниками и взрослыми в свободное время;

Рекреационная - организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил, обучающихся;

Профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную и профессиональную ориентацию.

Интеграционная - создание единого образовательного пространства техникума;

Компенсаторная - освоение студентами новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый фон освоения содержания общего и профессионального образования, предоставление им определенных гарантий достижения успеха в избранных сферах деятельности;

Социализации - освоение обучающимися социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;

Самореализации - самоопределение студента в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха.

Главным приоритетом в системе дополнительного образования является приоритет интересов каждого обучающегося. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе обеспечивает:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

3. Организация образовательного процесса в системе дополнительного образования техникума

Основными компонентами системы дополнительного образования студентов техникума являются:

- внеурочное дополнительное образование;
- досуговое дополнительное образование;
- деятельность профильных клубов и студенческих объединений. Обучение организуется на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги).

Обучающиеся приходят на занятия согласно расписанию, после окончания основных учебных занятий. Им предоставляется возможность сочетать различные направления и формы занятий; переходить из одной группы в другую.

В зависимости от уровня освоения дополнительной общепрофессиональной программы и количества часов расписание составляется на весь учебный год, семестр, или период реализации программы по мере комплектования групп.

Расписание занятий объединений составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, санитарногигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся и утверждается директором техникума.

Работа профильных клубов и студенческих объединений осуществляется согласно годовому плану работы и подписывается заместителем директора техникума.

Наполняемость групп по освоению дополнительных общеобразовательных программ, спортивных секций, клубов, актива студенческих объединений составляет 10-25 человек.

Регистрация занятий по дополнительным общеобразовательным программам осуществляется в специальных журналах. Клубы представляют годовые отчеты по основным формам деятельности, студенческие объединения - протоколы заседаний.

Формы учебных занятий и виды деятельности блока дополнительного образования:

- Проектная деятельность;
- Учебно-исследовательская деятельность, научно-практические конференции;
- Практические занятия;
- Деловые игры;
- Решения кейсов;
- Мастер-классы;
- Инсталляции;
- Дебаты;
- Тренинги;
- Квесты, викторины;
- Тренировки, соревнования;
- Экскурсии;
- Открытые и выездные заседания
- Концертная деятельность;
- Творческие конкурсы;
- Театрализованные представления;
- Праздничные вечера;
- Творческие отчеты;
- Фестивали;
- Создание мультимедийных продуктов;
- Создание прототипа;

- Создание дизайна продуктов, упаковка товара.

Формы контроля:

- изучение и утверждение дополнительных образовательных программ, тематики планирования; - посещение и анализ занятий;
- посещение открытых мероприятий, творческих отчетов;
- организация выставок и презентаций;
- ежегодное проведение мониторинга занятости студентов и обучающихся «группы риска» в объединениях дополнительного образования;

Кадровый состав системы дополнительного образования:

- Преподаватели техникума;
- Педагогорганизаторы;
- Педагоги-психологи;
- Воспитатели.

4. Система дополнительного образования техникума

Дополнительное образование включает обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у студентов:

- навыков здорового образа жизни, физической культуры;
- эстетического отношения к окружающему миру, умения видеть и понимать прекрасное, потребности и умения выражать себя в различных, доступных и наиболее привлекательных для студента видах творческой деятельности;
- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, приобщение к системе культурных ценностей;
- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- умений и компетенций, полезных для жизни и работы в регионе, построения эффективных карьерных стратегий, продвижения собственных идей и проектов.
- общих компетенций командности и эффективности сотрудничества, когнитивности, открытости, инициативности, предприимчивости

Создание дополнительных пространств самореализации личности во внеурочное время может гарантировать предоставление обучающимся возможности выбора:

- видов и форм творческой деятельности;
- дополнительного образования во внеурочное время;
- самореализации личности;
- направления деятельности в органах студенческого самоуправления;
- в формах внеаудиторной деятельности;
- в различных массовых мероприятиях, организуемых на базе образовательного учреждения с целью воспитания обучающихся как в учебное, так и каникулярное время.

Система дополнительного образования студентов Рубцовского аграрнопромышленного техникума содержит несколько направлений внеаудиторной деятельности студентов, объединяющих реализацию однопрофильных дополнительных общеобразовательных программ.

Подсистема 1. Сохранение физического и психического здоровья студентов.

Формирование у студентов здорового образа жизни.

Решает задачи формирования компетенции здоровьесбережения, понимания и потребности в здоровом образе жизни, физического, психического и нравственного совершенствования личности, привития валеологической культуры, культуры здоровья, всесторонней профилактики вредных привычек. Ожидаемые результаты:

- Увеличение числа студентов, выбирающих здоровый образ жизни;

- Повышение грамотности молодежи в вопросах поддержания здоровья и борьбы с вредными привычками;
- Снижение уровня заболеваемости;
- Привлечение к занятиям физической культурой всех студентов, независимо от состояния здоровья;
- Повышение спортивного мастерства студентов, увлекающихся физической культурой и спортом;
- Увеличение числа студентов техникума, вовлеченных в практические мероприятия по защите окружающей среды.

Включает следующие направления дополнительного образования:

1. Спортивные секции.
2. Творческие секции
3. Курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном»

Спортивные секции в техникуме организованы по гендерному принципу (для юношей и для девушек) по - видам спорта:

- Волейбол;
- Баскетбол;
- Футбол;
- Тяжелая атлетика
- Стрельба;
- Настольный теннис.

Творческие секции, данные секции разделены по направлениям:

художественно-эстетическому воспитанию

- ВИА «Музыкальная лаборатория»
- Вокально – творческое объединение «СТУПЕНИ»
- Хореографического коллектива «Импульс»

социально-гуманитарной направленности

- «Магия МЕДИА»

естественно-научной направленности

- «ЮНЭК»

курс внеурочной деятельности «Разговоры о важном».

ДООП физкультурно – спортивной направленности по волейболу для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу.

Срок реализации программы 3-4 года.

Возраст занимающихся 16-20 лет.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования студентов, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал, но и развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям. Программа отличается тем, что:

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей, обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Дополнительная образовательная программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период): укрепление здоровья, улучшение физического развития; привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Цель - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

Задачи:

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта,
- техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 160 часа (4 часов в неделю) в учебный год. Срок реализации рабочей программы 3-4 года. Минимальный возраст зачисление студентов в группу 16-20 лет. Количество занятий в неделю 2. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость 10-15 человек. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Перевод занимающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях на уровне техникума и городского уровня.
- выполнение нормативов юношеских разрядов не предусматриваются.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Этап обучения	Спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	4
Количество часов в год	160
Итого часов	160

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медиковосстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

2.2. Примерный учебный план

№	Содержание занятий	Этап спортивно - оздоровительный
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	40
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Технико-тактическая подготовка	60
5	Соревнования и товарищеские игры	16
6	Контрольные испытания, медицинский контроль	2
	Итого	160

Задачи и преимущественная направленность тренировки

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности

2.3. Контрольно-переводные нормативы

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольно-переводные нормативы 2 раза в год (декабрь, май).

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов. Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов и календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах техникума. Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п / п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши									
		16	16	17	17	18	18	19	19	20	20
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,9	10,7	10,1	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	195	200	205	210	210	215	215	220	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	20	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	26	26	27	27	28	30	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	10	10	12	12	15	18	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	6	7	8	9	10	11	12	15	15	20
7	Верхняя прямая подача из 10 подач	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/ п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки									
		16	16	17	17	18	18	19	19	20	20
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,9	11,7	11,1	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	155	160	165	170	175	180	180	185	185	190
3	Сгибание и разгибание рук в упоре вис на низкой перекладине	15	15	18	18	20	20	23	23	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек.	23	23	25	25	27	27	28	28	30	30
5	Верхняя передача мяча у стенки	10	10	12	12	15	18	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	6	7	8	9	10	11	12	15	15	20
7	Верхняя прямая подача из 10 подач	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6 м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки спортсменов Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения,

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в волейболе осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ОБУЧЕНИЯ

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития волейбола

История развития и зарождение волейбола в России. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период.

Выступления российских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

Правила игры и методика судейства соревнований

Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

Техника и тактика игры в волейбол

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Цель и задачи тактической подготовки

Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

Физическая подготовка

Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

Общая характеристика спортивной тренировки

Самоконтроль на тренировках

Установка на игру и разбор

Интегральная подготовка

- Двусторонние игры
- Товарищеские игры
- Соревнования внутри техникума, Городские соревнования и Окружные соревнования

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Цель: Гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а также создание основы для развития базовых умений и навыков.

Задачи ОФП:

1. Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений. 2. Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

3. Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений. Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния.

- Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д.
- Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка.

Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом.

Предполагаемый результат:

- Развитие у обучающегося основных физических качеств; - Повышение психологической подготовленности; - Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

4.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП является средством специализированного развития физических качеств.

Задачи:

1. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов.
3. Повышение психологической подготовленности.

Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.
2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.
3. Акробатические упражнения.
4. Подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат:

1. Подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня;
2. Совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

• Развитие силы

Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Развитие быстроты.

Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

• Развитие выносливости

Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая Развитие ловкости

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Развитие гибкости.

Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке.

4.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите.

К технике нападения относятся:

1. подача,
2. передача,
3. нападающий удар.

К технике защиты:

1. прием мяча
2. блокирование.

Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техническая подготовка:

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

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).

Выпады: вперед, в сторону.

Остановки: скачком, шагом.

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

Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач.

Подача на точность.

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

Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар тихий, после имитации сильного.

-Техника блокирования: одиночное, групповое.

4.5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

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

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

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

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования. Методы тактической подготовки.

Тактическая подготовка игрока -Обучение тактике нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии. СФП.

Подбор упражнений для развития специальной силы.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.

Обучение приему мяча от сетки.

Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов.

Развитие координации.

-Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Упражнения для развития прыгучести.

-Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Нападающий удар толчком одной ноги.

Упражнения для развития гибкости.

Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер).

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

-Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.

-Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.

-Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

-Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.

Передача мяча одной рукой в прыжке.

-Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы.

-Обучение командным действиям в нападении.

Учебная игра с заданием.

-Обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием.

Двусторонняя игра

ДООП физкультурно – спортивной направленности по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 16—20 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность.

Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1-ого года обучения ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата,
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности. Основным принцип тренировочной работы в группах 2 - 4 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача:

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; - содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

В группах 2-ого - 4-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия в группе 1 и 2 года обучения 2 раза в неделю по 2 часа. В группе 3 и 4 года – 2 раза в неделю по 2 часа.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися. Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт с родителями, мастерами производственного обучения, классным руководителем. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по группам. Преподаватель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению преподавателя

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий. 1.5 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 2.3.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

3.1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

3.2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
- 3.3. **Ведение мяча.**

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

3.4. Броски мяча.

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

4.Тактическая подготовка

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

5. Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другого техникума.
4. Участие в соревнованиях. 5. Разбор проведённых игр.

Тематическое планирование по баскетболу первого года обучения. Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	2	2	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	36		36
2.1	Бег 500, 1000, метров.	12		12
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	12		12
2.3	Прыжки через скакалку, запрыгивание и соскоки.	12		12
3.	Основы техники игры в баскетбол.	60	6	54
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	14		14
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	15	2	13
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	16	2	14
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	15	2	13
4.	Тактика игры в баскетбол.	24	4	20
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	9	2	7
4.2.	4.2 Тактические действия при защите и нападении	9	7	игре в 2
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	6		6
5.	Специальная физическая подготовка.	12		12
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	6		6
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6
6.	Правила игры и судейства.	4	2	2
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	2	2
7.	Контрольные игры и соревнования.	18	2	16
7.1	Товарищеские игры.	8		8
7.2	Участие в соревнованиях.	8		8
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	
	Всего	160	20	140

Тематическое планирование по баскетболу второго года обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в техникуме.	2	2	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	36		36
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	12		12
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	12		12
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	12		12
3.	Основы техники игры в баскетбол.	60	6	54
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	14		14
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	15	2	13
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	16	2	14
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	15	2	13
4.	Тактика игры в баскетбол.	24	4	20
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	9	2	7
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	9	2	7
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	6		6
5.	Специальная физическая подготовка.	12		12
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6
6.	Правила игры и судейства.	4	2	2
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	2	2
7.	Контрольные игры и соревнования.	18	2	16
7.1	Товарищеские игры.	8		8
7.2	Участие в соревнованиях.	8		8
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	
	Всего	160	20	140

Тематическое планирование по баскетболу третьего и четвертого года обучения.

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	

1.1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	2	2	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	36		36
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	12		12
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	12		12
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	12		12
3.	Основы техники игры в баскетбол.	60	6	54
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	14		14
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	15	2	13
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	16	2	14
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	15	2	13
4.	Тактика игры в баскетбол.	24	4	20
4.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	9	2	7
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	9	2	7
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	6		6
5.	Специальная физическая подготовка.	12		12
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6
6.	Правила игры и судейства.	4	2	2
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	2	2
7.	Контрольные игры и соревнования.	18	2	16
7.1	Товарищеские игры.	8		8
7.2	Участие в соревнованиях.	8		8
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	
	Всего	160	20	140

ДООП физкультурно – спортивной направленности по футболу предназначена для организации занятий спортивной секции. Количество занимающихся в группах 10—15 человек. Возраст воспитанников 16-20 лет.

Занятия рассчитаны на три - четыре года обучения с последовательным углублением теоретических знаний и развитием практических умений, навыков. Программа годового курса обучения составлена из расчета 160 часов в год (периодичность - 4 часа в неделю).

Поставленные цели:

- формирование и развития организма,
- стимуляция физиологических процессов,
- повышение работоспособности организма.

Занятия в спортивной секции должны основываться на общефизической подготовке. Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств, совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической подготовки игроков должен быть включён комплекс нормативов. Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебно-тренировочных занятий.

В процессе теоретических и практических занятий, воспитанники также получают знания и навыки, необходимые при организации о проведении соревнований.

На занятиях формируется:

- ответственность перед коллективом,
- добросовестное отношение к своим обязанностям,
- уважение к старшим, организованность
- дисциплина.

Результат на выходе:

- всесторонняя физическая подготовка,
- укрепление здоровья,
- развитие игровых качеств и способностей,
- волевая подготовка,
- овладение основами техники и тактики игры,
- повышение функциональных возможностей организма,
- совершенствование технико-тактических основ игры,
- участие в соревнованиях,
- выполнение нормативов.

Таким образом, крепкое физическое воспитание в рамках дополнительного образования совместно с уроками физической культуры решает задачи:

- укрепление здоровья,
- содействие правильному физическому развитию
- закаливанию организма;
- повышение физической активности органов и систем организма студентов;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение основ двигательных навыков и умений.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендуется индивидуальное домашнее задание по технике владения мячом.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная развитие качеств и функциональных возможностей.

Содержание рабочей программы.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (минифутбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовке.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и студента. Занятия необходимо строить так, чтобы студенты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный; - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом; - по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у студентов образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно – тематический план.

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 и (4) год обучения
1.Общая физическая подготовка.	23	35	25	20 (20)
2. Специальная физическая подготовка.	21	20	20	20 (20)
3.Техническая подготовка.	26	50	40	40 (40)
4.Тактическая подготовка.	13	10	25	25 (25)
5.Теоретическая подготовка.	11	10	10	10 (10)
6.Учебные и тренировочные игры.	56	15	25	30 (30)
7.Участие в соревнованиях.	30	15	15	15 (15)
Общее количество часов.	480 + (160)	160	160	160 (160)

Система формы контроля уровня достижений студентов. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в внутри техникумовские соревнования.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), студенты выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по технической и тактической подготовке игры футбол.

Упражнения	15-16 лет	17-18 лет	19-20 лет
Бег 30 м.(сек.)	4.6	4.4	4.2
Бег 400м. (сек.)	65.0	64.0	62.0
6-минутный бег (м)	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	220	225	235
Бег 30 м. с ведением мяча(сек.)	5.4	5.2	5.0
Бег 5х30м. с ведением мяча (сек.)	28.0	27.0	26.0
Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой (м).	65	75	80
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	7	8	10
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	9.5	9.0	8.5
Жонглирование мячом (кол-во раз)	25	30	30
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	34	38	40
Доставание подвешенного мяча кулаком	50	55	60

Планируемые результат

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости, социальной адаптации студентов, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни студентов, участие в внутри техникумовских, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Рабочий план спортивной секции по футболу.

1. Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола и мини-футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

2. Техническая подготовка. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по мячу различной частью стопы. Учебная игра.

3. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия в защите и нападении. Групповые действия в защите и нападении.

ДООП физкультурно – спортивной направленности по тяжелой атлетике, предназначена прежде всего для укрепления здоровья и закаливания организма как физически, так и психологически, а также для дальнейшей популяризации «Бодибилдинга» среди молодежи.

Цель занятий:

1. Популяризация тяжелой атлетике (бодибилдинг)
2. Всестороннее развитие всей мускулатуры организма.
3. Увеличение объемов массы тела.
4. Коррекция фигуры.

Задачи занятий:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма.
2. Обучение технике упражнений с отягощением и на тренажерах и их совершенствование.
3. Формирование устойчивого интереса к тяжелой атлетике (бодибилдинг).
4. Воспитание моральных и волевых качеств обучающихся.
5. Развитие и совершенствование физических качеств – силы, силовой выносливости.
6. Обучение основам правильного питания и сна, а также восстановительным процедурам.

В настоящее время «Бодибилдинг» пользуется большой популярностью во всем мире, в том числе у многомиллионного населения нашей страны. Не секрет, что уже многие сотни лет для человечества сила и физическая красота являются символом гармонического развития, одной из гармонического развития личности. «Бодибилдинг» или тяжелая атлетика – переводится как строительство тела. Наш организм, наше тело наделено способностью изменяться. Можно запросто сделать свою фигуру красивее: где-то убрать лишнее, где-то наоборот прибавить. Первая цель этих занятий – сделать свое тело симметричным, пропорциональным с упором на «массу», силу и «рельеф». И все это достигается в тренажерном зале посредством упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями. Ни в каких других видах спорта нельзя так развить свою мускулатуру как в «Бодибилдинге». Авторитет и внимание окружающих, самоуважение – вот немалые дивиденды, которые принесут занятия тяжелой атлетикой.

Содержание учебного материала каждой темы соответствуют системе научных знаний, адаптированных к нашим обучающимся. После теоретической части изучения учебного механизма, где обучающиеся знакомятся с порядком выполнения упражнений, принципами тренировок, выполнения упражнений на тренажерах, со штангой, гантелями, принципами планирования тренировочного цикла, объем и интенсивность нагрузки, а также правила отдыха, питания и сна.

Затем следует практическая часть, где обучающиеся выполняют упражнения на конкретные группы мышц с определенным интервалом отдыха, совершенствуют технику выполнения упражнений на тренажерах, а также со штангой и гантелями.

Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Тяжелая атлетика» три - четыре года.

По окончании курса разряды не присваиваются.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

- 1). Программа разработана на возрастную группу 16-20 лет.
- 2). Программа рассчитана на 3-4 года обучения.

1-й год обучения: Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. 2-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. 3-й и 4-й год обучения: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа 3).

Приём детей по желанию.

- 4). Учебный год с 10 сентября по 30 июня
- 5). В процессе 1-го года обучения обучить основным правилам тяжёлой атлетике, материальной части тренажеров, научить правильному подходу и эксплуатации тренажеров
- 6). В процессе 2-го - 4-го года обучения усовершенствовать и дополнить полученные знания;

Содержание учебного плана строится на следующих принципах:

- Прогрессивной сверх нагрузки
- Системы подходов
- Изоляции
- «Шокирования» мышц
- «Пирамиды»
- Приоритета
- Суперсерий
- Построения тренировочных циклов

Широко используется круговой метод и групповой, что способствует разнообразию тренировок и процессу наращивания мышечной массы по всему телу. Один раз в год проводятся контрольные испытания, где обучающиеся показывают максимальные возможности своего организма. Это приседание со штангой, жим лежа, тяга штанги в наклоне и «становая тяга». При этом количество повторений в подходе не меньше пяти.

Дополнительная программа предусматривает усвоение следующих **знаний**, обучающихся при занятиях в тренажерном зале:

- Терминология выполнения упражнений;
- Разделение упражнений на «базовые» и «изоляционные»;
- Организация тренировочного процесса (разминка, основная часть, заминка);
- Организация тренировочных циклов;
- Техника выполнения упражнений на тренажерах, со штангой и гантелями;
- Правила безопасности и «страховки» на занятиях;
- Правила питания, отдыха и восстановительных процедур;
- Принципы тренировок, выполнения упражнений.

Требования к успеваемости обучающихся

1. Выполнение объема тренировочной нагрузки предусмотренной для уровня подготовленности обучающегося.
2. Участие в локальных и городских соревнованиях в течении всего периода обучения.
3. Наличие положительной динамики спортивного результата на протяжении прохождения всего года обучения.
4. Выполнение разрядных требований не предусмотрено программой по избранному виду спорта

Требования к спортивной подготовленности обучающихся

№	ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
---	---

1	<p>Уметь технически правильно выполнять основные базовые силовые упражнения. Иметь правильное представление о технике основных соревновательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье. • приседание со штангой на плечах. • становая тяга штанги. <p>Выполнять данные упражнения сохраняя правильную основу техники. Развивать максимальную силу.</p>
2	<p>В процессе систематической тренировки добиться стабильной техники основных соревновательных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> • жим штанги лежа на горизонтальной скамье. • приседание со штангой на плечах. • становая тяга штанги. <p>Совершенствовать технику данных упражнений приближая ее к индивидуальным особенностям. Развивать максимальную силу.</p>
3	<p>Выполнить норматив третьего спортивного разряда по силовому троеборью в своей весовой категории.</p>

Основы знаний о тяжелой атлетике	
1. Техника безопасности при занятиях тяжелой атлетике	
2. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств	
3. Оказание первой помощи при травмах	
4. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения	
Тяжелая атлетика	
1. Обучать комплексу упражнений с гантелями	
2. Физические упражнения локального воздействия:	
– внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг);	
– упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре на брусках);	
– статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусках; горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах или на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на брусках или на полу, высокий угол в упоре;	
– упражнения на тренажерах	
Развитие двигательных качеств	
1. Координационные способности:	
– полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;	
2. Силовые способности и силовую выносливость:	
– лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);	
– подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки);	
– сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку;	
– упражнения в висах и упорах (юноши);	
– упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши);	
– упражнения в висах и упорах (девушки);	
– упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)	

3. Скоростно-силовых способностей:
– прыжки со скакалкой;
– метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой;
4. Гибкость:
– общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;
– упражнения с партнером;
– в положении «мост» покачивания вперед и назад;
– из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола;
4. Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам
Самостоятельные занятия
1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений
2. Комплексы тяжелой атлетике
3. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Формы контроля

- Входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- Текущий контроль в виде рейтингового контроля.
- Итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения: жим штанги лежа, приседание со штангой, становая тяга.

Контрольные нормативы по ОФП

Прыжок в верх места	в с	Прыжок в длину места	в с	Тройной прыжок в длину места	в с	Бег (с)	
						30 м	60 м
72	+ 6	270	+ 20	770	+ 60	5 - 1	8 - 1

Перечень заданий индивидуальной работы со студентами

- Установка на обязательное выполнение задания.
- Развитие инициативы у студента.
- Ведение дневника самоконтроля, его проверка и анализ.
- Повышение теоретических знаний через посещение библиотек, работу в Интернете.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 год обучения)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов	ДАТА
1	Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении	3	
2	Овладение основами техники при различных отягощениях	1	
3	Использование идеомоторной тренировки	1	
4	Использование специальной экипировки в ходе соревнований	1	
5	Кроссовая подготовка.	1	

6	Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы.	1	
7	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	1	
8	Развитие силовой выносливости.	1	
9	Упражнения с массой собственного тела, в само сопротивлении и с сопротивлением партнера.	1	
10	Освоение базовых упражнений атлета.	1	
11	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
12	«Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
13	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
14	Приседания со штангой на плечах	1	
15	Жим лежа	2	
16	Тяга штанги в наклоне	1	
17	Пресс	1	
18	Подтягивания на перекладине	2	
19	Тяга штанги в наклоне	1	
20	Жим штанги из-за головы сидя	1	
21	Приседания со штангой на плечах	1	
22	Жим лежа	2	
23	Разводка гантелей лежа	1	
24	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
25	Отжимания от пола и брусьев	1	
26	Сидя разгибание ног на тренажере.	1	
27	Лежа сгибание ног на тренажере	1	
28	Разводка	1	
29	Жим с груди стоя	2	
30	Французский жим	1	
31	Приседания со штангой на плечах	1	
32	"Осёл" для икр	1	
33	Приседания со штангой на плечах	1	
34	Икры стоя со штангой	1	
35	Подтягивания на перекладине	2	
36	Тяга штанги в наклоне	1	
37	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
38	Жим лежа под углом	1	
39	Подтягивания на перекладине	1	
40	Тяга штанги в наклоне	1	
41	Жим из-за головы сидя	1	
42	Икры стоя со штангой	2	
43	Становая тяга	1	
44	Приседания со штангой «в ножницах».	1	
45	В висе подъем ног макс.	1	
46	Отжимания в упоре лежа.	1	
47	Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.	1	
48	Отжимания в упоре на брусьях	1	
49	Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны	1	
50	Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера	1	
51	Лежа подъем туловища макс.	1	
52	Стоя тяга штанги к подбородку	1	
53	Стоя в наклоне тяга штанги к груди	2	
54	Стоя сгибание рук со штангой	1	
55	Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы	1	
56	Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.	1	
57	Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).	1	
58	Приседания со штангой на плечах	1	
59	Приседания на тренажере «Гак»	2	

60	Лежа разгибание рук за голову (французский жим)	1	
61	Подтягивания широким хватом макс	1	
62	Тяга становая.	1	
63	Сидя сгибание рук со штангой в запястьях	1	
64	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	1	
65	Развитие силовой выносливости.	1	
66	Приседания со штангой «в ножницах».	2	
67	В висе подъем ног макс.	1	
68	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
69	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
70	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
71	Приседания со штангой на плечах	1	
72	Тяга штанги в наклоне	1	
73	Пресс	1	
74	Подтягивания на перекладине	1	
75	Тяга штанги в наклоне	1	
76	Жим штанги из-за головы сидя	1	
77	Приседания со штангой на плечах	1	
78	Жим лёжа	2	
79	Разводка гантелей лёжа	1	
80	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
81	Пресс	2	
82	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
83	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
84	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
85	Приседания со штангой на плечах	1	
86	Тяга штанги в наклоне	1	
87	Пресс	2	
88	Подтягивания на перекладине	1	
89	Тяга штанги в наклоне	1	
90	Жим штанги из-за головы сидя	1	
91	Приседания со штангой на плечах	1	
92	Жим лёжа	2	
93	Разводка гантелей лёжа	1	
94	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
95	Пресс	2	
96	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
97	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
98	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
99	Приседания со штангой на плечах	1	
100	Тяга штанги в наклоне	1	
101	Пресс	2	
102	Подтягивания на перекладине	1	
103	Тяга штанги в наклоне	1	
104	Жим штанги из-за головы сидя	1	
105	Приседания со штангой на плечах	1	
106	Жим лёжа	2	
107	Разводка гантелей лёжа	1	
108	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
109	Пресс	2	
110	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
111	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
112	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
113	Приседания со штангой на плечах	1	

114	Тяга штанги в наклоне	1	
115	Пресс	2	
116	Подтягивания на перекладине	1	
117	Тяга штанги в наклоне	1	
118	Жим штанги из-за головы сидя	1	
119	Приседания со штангой на плечах	1	
120	Жим лёжа	1	
121	Разводка гантелей лёжа	1	
122	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
123	Пресс	1	
124	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
125	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
126	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
127	Приседания со штангой на плечах	1	
128	Тяга штанги в наклоне	1	
129	Пресс	2	
130	Подтягивания на перекладине	1	
131	Тяга штанги в наклоне	1	
132	Жим штанги из-за головы сидя	1	
133	Приседания со штангой на плечах	1	
134	Жим лёжа	1	
135	Разводка гантелей лёжа	1	
136	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
137	Пресс	1	
138	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
139	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
140	Спортивные состязания	2	
	ИТОГО	160 часов	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 год обучения)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов	ДАТА
1	Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении	3	
2	Овладение основами техники при различных отягощениях	1	
3	Использование идеомоторной тренировки	1	
4	Использование специальной экипировки в ходе соревнований	1	
5	Кроссовая подготовка.	1	
6	Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы.	1	
7	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	1	
8	Развитие силовой выносливости.	1	
9	Упражнения с массой собственного тела, в само сопротивлении и с сопротивлением партнера.	1	
10	Освоение базовых упражнений атлета.	1	
11	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
12	«Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
13	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
14	Приседания со штангой на плечах	1	
15	Жим лёжа	2	
16	Тяга штанги в наклоне	1	
17	Пресс	1	
18	Подтягивания на перекладине	2	
19	Тяга штанги в наклоне	1	
20	Жим штанги из-за головы сидя	1	
21	Приседания со штангой на плечах	1	
22	Жим лёжа	2	
23	Разводка гантелей лёжа	1	
24	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
25	Отжимания от пола и брусьев	1	

26	Сидя разгибание ног на тренажере.	1	
27	Лежа сгибание ног на тренажере	1	
28	Разводка	1	
29	Жим с груди стоя	2	
30	Французский жим	1	
31	Приседания со штангой на плечах	1	
32	"Осёл" для икр	1	
33	Приседания со штангой на плечах	1	
34	Икры стоя со штангой	1	
35	Подтягивания на перекладине	2	
36	Тяга штанги в наклоне	1	
37	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
38	Жим лёжа под углом	1	
39	Подтягивания на перекладине	1	
40	Тяга штанги в наклоне	1	
41	Жим из-за головы сидя	1	
42	Икры стоя со штангой	2	
43	Становая тяга	1	
44	Приседания со штангой «в ножницах».	1	
45	В висе подъем ног макс.	1	
46	Отжимания в упоре лежа.	1	
47	Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.	1	
48	Отжимания в упоре на брусьях	1	
49	Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны	1	
50	Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера	1	
51	Лежа подъем туловища макс.	1	
52	Стоя тяга штанги к подбородку	1	
53	Стоя в наклоне тяга штанги к груди	2	
54	Стоя сгибание рук со штангой	1	
55	Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы	1	
56	Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.	1	
57	Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).	1	
58	Приседания со штангой на плечах	1	
59	Приседания на тренажере «Гак»	2	
60	Лежа разгибание рук за голову (французский жим)	1	
61	Подтягивания широким хватом макс	1	
62	Тяга становая.	1	
63	Сидя сгибание рук со штангой в запястьях	1	
64	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	1	
65	Развитие силовой выносливости.	1	
66	Приседания со штангой «в ножницах».	2	
67	В висе подъем ног макс.	1	
68	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
69	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
70	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
71	Приседания со штангой на плечах	1	
72	Тяга штанги в наклоне	1	
73	Пресс	1	
74	Подтягивания на перекладине	1	
75	Тяга штанги в наклоне	1	
76	Жим штанги из-за головы сидя	1	
77	Приседания со штангой на плечах	1	
78	Жим лёжа	2	
79	Разводка гантелей лёжа	1	
80	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
81	Пресс	2	
82	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
83	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
84	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
85	Приседания со штангой на плечах	1	
86	Тяга штанги в наклоне	1	
87	Пресс	2	
88	Подтягивания на перекладине	1	
89	Тяга штанги в наклоне	1	

90	Жим штанги из-за головы сидя	1	
91	Приседания со штангой на плечах	1	
92	Жим лёжа	2	
93	Разводка гантелей лёжа	1	
94	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
95	Пресс	2	
96	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
97	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
98	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
99	Приседания со штангой на плечах	1	
100	Тяга штанги в наклоне	1	
101	Пресс	2	
102	Подтягивания на перекладине	1	
103	Тяга штанги в наклоне	1	
104	Жим штанги из-за головы сидя	1	
105	Приседания со штангой на плечах	1	
106	Жим лёжа	2	
107	разводка гантелей лёжа	1	
108	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
109	Пресс	2	
110	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
111	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
112	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
113	Приседания со штангой на плечах	1	
114	Тяга штанги в наклоне	1	
115	Пресс	2	
116	Подтягивания на перекладине	1	
117	Тяга штанги в наклоне	1	
118	Жим штанги из-за головы сидя	1	
119	Приседания со штангой на плечах	1	
120	Жим лёжа	1	
121	Разводка гантелей лёжа	1	
122	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
123	Пресс	1	
124	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
125	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
126	Подъём штанги на бицепс в строгом стиле	1	
127	Приседания со штангой на плечах	1	
128	Тяга штанги в наклоне	1	
129	Пресс	2	
130	Подтягивания на перекладине	1	
131	Тяга штанги в наклоне	1	
132	Жим штанги из-за головы сидя	1	
133	Приседания со штангой на плечах	1	
134	Жим лёжа	1	
135	разводка гантелей лёжа	1	
136	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
137	Пресс	1	
138	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
139	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
140	Спортивные состязания	2	
	ИТОГО	160 часов	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3- 4 год обучения)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов	ДАТА
1	Первоначальное усвоение основ техники при постоянном отягощении	3	
2	Овладение основами техники при различных отягощениях	1	
3	Использование идеомоторной тренировки	1	
4	Использование специальной экипировки в ходе соревнований	1	
5	Кроссовая подготовка.	1	

6	Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы.	1	
7	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	1	
8	Развитие силовой выносливости.	1	
9	Упражнения с массой собственного тела, в само сопротивлении и с сопротивлением партнера.	1	
10	Освоение базовых упражнений атлета.	1	
11	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
12	«Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
13	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
14	Приседания со штангой на плечах	1	
15	Жим лёжа	2	
16	Тяга штанги в наклоне	1	
17	Пресс	1	
18	Подтягивания на перекладине	2	
19	Тяга штанги в наклоне	1	
20	Жим штанги из-за головы сидя	1	
21	Приседания со штангой на плечах	1	
22	Жим лёжа	2	
23	Разводка гантелей лёжа	1	
24	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
25	Отжимания от пола и брусьев	1	
26	Сидя разгибание ног на тренажере.	1	
27	Лежа сгибание ног на тренажере	1	
28	Разводка	1	
29	Жим с груди стоя	2	
30	Французский жим	1	
31	Приседания со штангой на плечах	1	
32	"Осёл" для икр	1	
33	Приседания со штангой на плечах	1	
34	Икры стоя со штангой	1	
35	Подтягивания на перекладине	2	
36	Тяга штанги в наклоне	1	
37	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
38	Жим лёжа под углом	1	
39	Подтягивания на перекладине	1	
40	Тяга штанги в наклоне	1	
41	Жим из-за головы сидя	1	
42	Икры стоя со штангой	2	
43	Становая тяга	1	
44	Приседания со штангой «в ножницах».	1	
45	В висе подъем ног макс.	1	
46	Отжимания в упоре лежа.	1	
47	Лежа на горизонтальной скамье жим штанги.	1	
48	Отжимания в упоре на брусьях	1	
49	Стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны	1	
50	Стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера	1	
51	Лежа подъем туловища макс.	1	
52	Стоя тяга штанги к подбородку	1	
53	Стоя в наклоне тяга штанги к груди	2	
54	Стоя сгибание рук со штангой	1	
55	Сидя разгибание руки с гантелью из-за головы	1	
56	Лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями.	1	
57	Подтягивания на перекладине макс (макс означает максимально возможное количество повторений).	1	
58	Приседания со штангой на плечах	1	
59	Приседания на тренажере «Гак»	2	
60	Лежа разгибание рук за голову (французский жим)	1	
61	Подтягивания широким хватом макс	1	
62	Тяга становая.	1	
63	Сидя сгибание рук со штангой в запястьях	1	
64	Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей).	1	
65	Развитие силовой выносливости.	1	

66	Приседания со штангой «в ножницах».	2	
67	В висе подъем ног макс.	1	
68	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
69	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
70	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
71	Приседания со штангой на плечах	1	
72	Гяга штанги в наклоне	1	
73	Пресс	1	
74	Подтягивания на перекладине	1	
75	Гяга штанги в наклоне	1	
76	Жим штанги из-за головы сидя	1	
77	Приседания со штангой на плечах	1	
78	Жим лёжа	2	
79	Разводка гантелей лёжа	1	
80	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
81	Пресс	2	
82	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
83	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
84	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
85	Приседания со штангой на плечах	1	
86	Гяга штанги в наклоне	1	
87	Пресс	2	
88	Подтягивания на перекладине	1	
89	Гяга штанги в наклоне	1	
90	Жим штанги из-за головы сидя	1	
91	Приседания со штангой на плечах	1	
92	Жим лёжа	2	
93	Разводка гантелей лёжа	1	
94	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
95	Пресс	2	
96	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
97	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
98	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
99	Приседания со штангой на плечах	1	
100	Гяга штанги в наклоне	1	
101	Пресс	2	
102	Подтягивания на перекладине	1	
103	Гяга штанги в наклоне	1	
104	Жим штанги из-за головы сидя	1	
105	Приседания со штангой на плечах	1	
106	Жим лёжа	2	
107	Разводка гантелей лёжа	1	
108	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
109	Пресс	2	
110	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
111	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
112	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
113	Приседания со штангой на плечах	1	
114	Гяга штанги в наклоне	1	
115	Пресс	2	
116	Подтягивания на перекладине	1	
117	Гяга штанги в наклоне	1	
118	Жим штанги из-за головы сидя	1	
119	Приседания со штангой на плечах	1	
120	Жим лёжа	1	
121	Разводка гантелей лёжа	1	
122	Подъем гантелей на бицепс сидя	1	
123	Пресс	1	
124	Подъем штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
125	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
126	Подъем штанги на бицепс в строгом стиле	1	
127	Приседания со штангой на плечах	1	
128	Гяга штанги в наклоне	1	
129	Пресс	2	
130	Подтягивания на перекладине	1	
131	Гяга штанги в наклоне	1	

132	Жим штанги из-за головы сидя	1	
133	Приседания со штангой на плечах	1	
134	Жим лёжа	1	
135	Разводка гантелей лёжа	1	
136	Подъём гантелей на бицепс сидя	1	
137	Пресс	1	
138	Подъём штанги на грудь и жим с груди стоя	1	
139	Протяжка» штанги узким хватом к подбородку	1	
140	Спортивные состязания	2	
	ИТОГО	160 часов	

ДООП физкультурно – спортивной направленности по пулевой стрельбе ориентирована на развитие у студентов таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания. В содержание курса «Пулевая стрельба» входит обучение студента основам стрельбы из пневматической винтовки. **Цель:**

- развитие у студентов таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт студента: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу.

- формирование готовности студента к отношениям в обществе и преодолению жизненных трудностей, проверка своих сил и возможностей, активное самовоспитание.

Задачи:

Воспитательные: воспитание у студента смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Развивающие: развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе; *Знания, умения и навыки:* получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы «Пулевая стрельба» три-четыре года.

По окончании курса разряды не присваиваются.

Ожидаемый результат изучения курса.

В результате изучения курса «Пулевая стрельба» обучающийся должен

• **знать:**

Основы стрельбы из пневматической винтовки

• **уметь:**

Находить рациональную изготовку для производства точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;

Проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ

1). Программа разработана на возрастную группу 16-20 лет.

2). Программа рассчитана на 3-4 года обучения.

1-й год обучения: Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. 2-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. 3-й и 4-й год обучения: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа 3).

Приём детей по желанию.

4). Учебный год с 10 сентября по 30 июня

5). В процессе 1-го года обучения обучить основным правилам стрельбы, материальной части стрелкового оружия, научить метко и кучно стрелять, корректировать стрельбу.

6). В процессе 2-го - 4-го года обучения усовершенствовать и дополнить полученные знания;

7). Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пылеулавливатели, прицельный станок.

8). В процессе обучения в секции «Пулевая стрельба» необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени.

Контроль результатов обучения.

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения нормативов по ОФП для допризывной молодежи;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- контрольные занятия по проверке усвоения теоретических знаний по темам курса;
- соревнования на личное первенство;
- общие соревнования по стрельбе из пневматического оружия;
- городские соревнования;
- анализ и обсуждение проводимых.

Условия выполнения упражнения № 1

Упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-38, дистанция стрельбы 10 м, мишень – спортивная № 8 с диаметром «десятки» 1 мм.

Положение для стрельбы – стоя (сидя) с руки, с опорой на стол или стойку.

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – неограниченное.

Норматив – выбить не менее 24 очков.

Условия выполнения упражнений № 2

Упражнение выполняется из пневматической винтовки типа ИЖ-38, дистанция стрельбы 10 м, мишень – спортивная № 8. Положение для стрельбы – стоя с руки с опорой рук на стойку или стол. Количество выстрелов – 3 пробных, 10 зачетных. Время на стрельбу – неограниченное. Нормативные требования: показать результат не ниже 64 очков.

I. Учебно-тематический план

1 год

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теорет. часть (час.)	Практ. часть (час.)
1.	Введение	2	2	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	
3	Основы техники стрельбы	4	4	
4	Правила соревнований	2	2	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки	102		102
6	Общая физическая подготовка	40		40
7	Соревнования	8	1	7
	Всего	160	11	149

2 год

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теорет. часть (час.)	Практ. часть (час.)
1.	Введение	2	2	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	
3	Основы техники стрельбы	4	4	
4	Правила соревнований	2	2	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки	102		102
6	Общая физическая подготовка	40		40
7	Соревнования	2	1	7

3-4 год

	Всего	160	11	149
1.	Введение	2	2	
2.	Меры безопасности при проведении стрельб	2	2	
3	Основы техники стрельбы	4	4	
4	Правила соревнований	2	2	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки	102		102
6	Общая физическая подготовка	40		40
7	Соревнования	2	1	7
	Всего	160	11	149

III. Содержание программы

Структурно программа состоит из семи разделов.

Раздел 1: Введение (2 часа)

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы –россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки (2час). Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Основы техники стрельбы (4 часа) Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием. **Основы стрельбы.**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований. **Основы техники стрельбы.**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 4: Правила соревнований (2часа)

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям.

Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика. Тренировка в прицеливании.

Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки (102 часов)

Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Раздел 6: Общая физическая подготовка (40 часов).

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

Раздел 7: Соревнования (8 часов)

IV. Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и спортсмена. Занятия необходимо строить так, чтобы студенты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса студентов к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на уроках рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у студентов предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренера использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у студентов конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.
Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, видеофильмы.

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: спортивный зал, лыжная база, оружейная комната.

ДООП физкультурно – спортивной направленности по настольному теннису предназначена для организации занятий спортивной секции. Количество занимающихся в группах 10—15 человек. Возраст воспитанников 16-20 лет.

Занятия рассчитаны на три года обучения с последовательным углублением теоретических знаний и развитием практических умений, навыков. Программа годичного курса обучения составлена из расчета 160 часов в год (периодичность - 4 часа в неделю).

Поставленные цели: формирование и развития организма, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма.

Занятия в спортивной секции должны основываться на общефизической подготовке. Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств, совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической подготовки игроков должен быть включён комплекс нормативов. Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебно-тренировочных занятий.

В процессе теоретических и практических занятий, воспитанники также получают знания и навыки, необходимые при организации о проведении соревнований.

На занятиях формируется: ответственность перед коллективом, добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, организованность и дисциплина.

Результат на выходе: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие игровых качеств и способностей, волевая подготовка, овладение основами техники и тактики игры, повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических основ игры, участие в соревнованиях, выполнение нормативов. Таким образом, крепкое физическое воспитание в рамках дополнительного образования совместно с уроками физической культуры решает задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической активности органов и систем организма студентов; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основ двигательных навыков и умений.

Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Также рекомендуется индивидуальное домашнее задание по технике владения мячом.

Большое значение отводится по физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная развитие качеств и функциональных возможностей. Выполнение спортивных разрядов не предусмотрено.

Учебный план 1-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2	История развитие настольного тенниса в России	2	2	-

3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-
4	Влияние физических упражнений на организм	2	2	-
5	Гигиенические знания и средства закаливания	2	2	-
6	Основы техники и тактики игры	86	-	86
7	Методика обучения	3	-	3
8	Оборудование и инвентарь	2	2	-
9	Участие в соревнованиях	15	1	14
10	Психологическая подготовка	2		2
11	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	4	-	4
12	Общая и специальная физ. подготовка	30	-	30
13	Контроль подготовленности занимающихся	4	-	4
14	Судейская практика	4	-	4
15	Итого:	160 ч	13	147

Содержание теоретических разделов:

Физическая культура и спорт в России. Занятия физической культурой и спортом — залог здоровья учащихся.

История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Настольный теннис в школе, районе, городе.

Успехи советских теннисистов в крупнейших мировых соревнованиях. Настольный теннис в программе Олимпийских игр.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Гигиена и средства закаливания. Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание. Естественные средства закаливания — вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение

подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Игра в «крутиловку» вправо и влево.

Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий.

Участие в соревнованиях. Сдача контрольных норм.

Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Оборудование и инвентарь.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток, стоек, сеток.

Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры на большинство из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры.

Общая и специальная физическая подготовка.

Основа общей физической подготовки. СФП — целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами—3 мин и 5 мин.

Контроль подготовленности занимающихся. Контроль осуществляется в соответствии с нормами, приводимыми в объяснительной записке.

Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Участие в соревнованиях.

После того как студенты овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях. Соревнования должны иметь масштаб не выше техникумовских, при условии участия в них приблизительно равных по силам.

Тематический план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2	История развитие настольного тенниса в России и за рубежом	2	2	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
5	Гигиенические знания и средства закаливания	2	2	-

6	Основы техники и тактики игры	90	-	90
7	Методика обучения	3	-	3
8	Участие в соревнованиях (согласно плану спортивных мероприятий)	15	1	14
9	Психологическая подготовка	2		2
10	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	4	-	4
11	Общая и специальная физ. подготовка	32	-	32
12	Контроль подготовленности занимающихся	4	-	4
	Итого:	160 ч	11	149

Содержание теоретических разделов:

Физическая культура и спорт в России. Значение занятий физической культурой и спортом.

История развития настольного тенниса в России и за рубежом. Развитие настольного тенниса в городе, секции.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Значение обмена веществ, для повышения спортивных результатов. Органы пищеварения и выделения.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение энергетического запаса в организм переносимости длительных физических напряжений, увеличение устойчивости к эмоциональным возбуждениям, возникающим под влиянием внешних раздражителей.

Гигиенические знания и средства закаливания. Гигиена мест проведения тренировочных занятий и спортивной формы. Режим дня, питание.

Естественные факторы закаливания организма — солнце, воздух, вода.

Основы техники и тактики игры. Повторяется материал предыдущих лет, а также разбираются современные тенденции в развитии игры, анализируются новейшие способы.

Практические занятия. Игра на столе разными ударами по элементам и в сочетаниях, игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий с форой, свободная игра.

Методика обучения. Методика обучения начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Обучение сложным подачам. Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий. Учет работы.

Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.

Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.

Практические занятия. Изучение специальной литературы, уроки

психологической настройки на соревнование,

Правила игры, соревнования и их организация. Подготовка к сдаче правил игры, судейство соревнований, организация соревнований в группах, школе, районе. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одного (двух) поражений, лично-командных соревнований. Проведение парных соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Занятия различными видами спорта, строевые упражнения, специальные упражнения, рекомендуемые в занятиях для предыдущих годов обучения.

Практические занятия. Выполнение физических упражнений и участие в соревнованиях по другим видам спорта в соответствии с индивидуальными и групповыми планами подготовки,

Контроль подготовленности занимающихся. Для контроля уровня развития качеств и способностей занимающихся применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке.

Практические занятия. Организация и проведение соревнований, судейство соревнований.

Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований, внутри техникумовских, городских и краевых.

Тематический план 3-й и 4-й год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
2	История развитие настольного тенниса в России и за рубежом	2	2	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
5	Гигиена и режим спортсмена	2	2	-
6	Основы техники и тактики игры	90	-	90
7	Методика обучения	3	-	3
8	Оборудование и инвентарь	2	2	-
9	Участие в соревнованиях (согласно плану спортивных мероприятий)	15	1	14
10	Психологическая подготовка	2		2
11	Правила игры, организация соревнований	4	-	4
12	Общая и специальная физ. подготовка	30	-	30
13	Контроль подготовленности обучающихся	4	-	4
	Итого:	160 ч	13	147

Содержание теоретических разделов:

Физическая культура и спорт в России. Всестороннее развитие, личности — обязательное условие воспитания человека. Массовое развитие физической культуры. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.

Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие в соревнованиях. Настольный теннис за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма детей.

Гигиена и режим дня спортсменов. Значение режима дня в тренировке, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика.

Основы техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различным направлением мяча.

Практические занятия.

Сочетание сложных подач атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же, с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топспин».

Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола;

г) игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед;

д) тренировка тактических вариантов игры: *атака* на своей подаче; атака на подаче противника; атака с перехватом инициативы; атака с сильного удара противника.

Игры (на счет — двумя мячами): «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам; то же, справа; легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой; в «крутиловку» строем. Для проверки уровня технической подготовки применяются нормативы, приводимые в пояснительной записке. Тактика одиночной игры с противниками, защитниками, нападающими, комбинационными игрокам. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Методика обучения.

Соблюдение принципа последовательности в обучении — от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Ведущее значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Практические занятия.

Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение урока, работа над *исправлением* ошибок.

Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками. Оформление залов наглядных пособий.

Практические занятия.

Ремонт спортивного инвентаря, смена игровых покрытий ракеток.

Психологическая подготовка.

Значение подготовки, средства воспитания психических качеств и способностей и контроль уровня их развития. Психорегулирующая тренировка.

Практические занятия.

Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера, настройка на соревнования.

Правила игры, соревнования и их организация.

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия.

Судейство соревнований, оформление документации.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для всестороннего физического развития занимающихся применяются средства и виды игр и эстафеты, но при этом увеличивается объем и интенсивность занятий.

Специальные упражнения здесь используются шире, чем в группе новичков.

Практические занятия.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин, за 2 мин, за 3 мин, за 12 мин; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» — на количество повторений за 30с; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, за 3 мин; имитация перемещений в 3метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, 1 мин, 1 3 мин; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку] (30—40 см) на количество повторений за 30 с, за 1 мин; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка») за 3 мин; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (отяжеленной рукояткой, манжетам на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин.

Контрольные испытания.

Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяются 2 раза в год по контрольным нормативам, приведенным в пояснительной записке.

Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких занятий.

Соревнования.

Тренировочные и контрольные игры на счет. Одиночные и парные игры, командные соревнования. Игры с выбыванием после первого (второго) поражения.

Круговая система проведения игр. Участие в соревнованиях.

Выполнение контрольных нормативов.

№ п/п	Наименование упражнений	Группа 1-		Группа 2-		Группа 3-		Группа 4-	
		Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.	Д.	Ю.
1	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола – 1-я	20	30	5	0	50	60	----	----
2	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола – 1-я серия	20	30	5	0	50	60	----	----
3	Игра ударами «откидка», «срезка» справа и слева без потери мяча	30с.	0с.	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин	5 мин.	5 ми н.
4	Подача справа с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	----	----	----	----
5	Подача слева с верхним вращением мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	8	8	9	9	----	----	----	----
6	Игра ударами «срезка» справа - (слева) по диагонали	----	----	30	40	----	----	---	----
7	Подача справа (слева) с нижним вращением мяча (кол-во)	----	----	9	9	----	----	----	----
8	Игра ударами «накат» справа и слева с одного угла в два	0	0	20	20	30	30	40	50
9	Подача справа (слева) с подбросом мяча (кол-во попаданий из 10 подач)	----	----	----	----	8	8	8	8
10	Подача справа (слева) с обманным движением руки с ракеткой	----	----	----	----	8	8	8	8
1	Игра ударами «топ-спин» справа слева (кол-во раз в серии)	----	----	5	8	10	15	15	20
2	Игра ударами «контртопспин» (перекручивание), (кол-во)	----	----	5	8	6	8	8	10

Условия реализации программы.

Условия успешной организации тренировок: спортивный зал, столы, ракетки, теннисные мячи.

ДООП социально - педагогической направленности по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения обучающихся

Данная программа относится к числу профилактических психологопедагогических программ, так как она направлена на профилактику трудностей в социализации, формирования дезадаптивных форм поведения, отклонений в развитии студентов, связанных с несформированностью устойчивости перед лицом жизненных трудностей.

Проблема устойчивости человека перед лицом жизненных трудностей всегда была интересна и значима, привлекала и привлекает внимание философов, медиков, просветителей, поэтов и писателей, педагогов, психологов.

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного подростка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед человеком трудных жизненных ситуаций. Поэтому все больше интереса среди исследователей вызывают вопросы субъективного благополучия, качества жизни, вопросы жизнеспособности и жизнестойкости человека.

Феномен жизнестойкости является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека. Феномен (греч. *phainomenon* — являющееся) — понятие, означающее явление, данное нам в опыте. Человек обнаруживает жизнестойкость в определенных ситуациях вне зависимости от знаний и пониманий этой данности личности.

По словам В. П. Зинченко, «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия».

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладения с ним. Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д. А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость».

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость — это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

В связи с этим проблема формирования жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность.

3. Содержательное описание программы

Целью данной программы является повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели ставит перед собой ряд взаимосвязанных задач:

- включать обучающихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивать волевые качества;
- работать с ценностно-смысловой сферой обучающихся;
- формировать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих; - развивать коммуникативные способности; - обучать способам релаксации, психической и физиологической саморегуляции; - снижать конфликтность посредством проигрывания конфликтных ситуаций с последующим конструктивным решением.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 15-17 лет (1 курс) Срок реализации — 1 год, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

1 этап — подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости обучающихся. Результаты опроса, данные наблюдения. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к реализации Программы. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости с обучающимися и их родителями.

2 этап — формирующий включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости, к которым относятся оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

4

3 этап оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты диагностирования отражаются в справках, что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Основными принципами программы являются:

- Принцип гуманизма: отражает направленность на достижение семейного благополучия, защиту прав и интересов обучающихся, акцент на предупреждение.
- Принцип доступности.
- Принцип непрерывности: мероприятия профилактического цикла проводятся ежемесячно.
- Принцип компетентности
- Учет индивидуальных особенностей.
- Обучающий принцип (правило, рекомендации).

Планируемый результат программы:

Обучающиеся получают знания по следующим основным понятиям: самопознание своих качеств, направленность личности, индивидуальность, способность к целеполаганию, жизненная цель, гендерное воспитание, формирование семейных отношений, компетентность, профессиональные знания, самореализация.

Благодаря данному курсу можно ожидать хорошую информированность о своих личностных качествах и сформированности интереса к себе и окружающим.

Ведущая роль в реализации программы отводится педагогам-психологам. Вспомогательную функцию в реализации программы выполняют классные руководители групп первого курса обучения, преподаватели физической культуры, ОБЖ, сотрудники ПДН МО России «Рубцовский», Комплексного центра социального обслуживания населения города Рубцовска, КГБУЗ Алтайский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, филиал в г. Рубцовске, КГБУЗ Наркологический диспансер г. Рубцовска.

Оценка эффективности реализации программы осуществляется на основании результатов повторной диагностики, выявления динамики ключевых характеристик психологического состояния обучающихся. Об эффективности реализации программы может также свидетельствовать, отсутствие случаев суицида среди несовершеннолетних обучающихся техникума, положительная динамика в статистике правонарушений среди несовершеннолетних обучающихся.

Прогнозируемые риски:

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности студентов, и не зависящих от образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность студентов к выполнению требований программы.

4. Календарное планирование мероприятий программы

	Мероприятие	Форма реализации/ подтверждающий документ	Срок реализации	Ответственные	Ожидаемый результат
1. Подготовительно-диагностический этап					
1.	Утверждение программы, ознакомление с программой классных руководителей, преподавателей предметников	Совещание классных руководителей/ Протокол Совещания классных руководителей	Сентябрь 2022	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	Предоставление классным руководителям, преподавателям предметникам информации об утвержденной программе и их роли в ее реализации
2.	Ознакомление родителей с утвержденной программой	Родительское собрание 1 курс Протокол родительского собрания	сентябрь 2022	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог	Предоставление родителям информации об утвержденной программе, обратная связь
3.	Проведение первичной диагностики обучающихся	Психологическое тестирование обучающихся 1 курса (Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению, методика экспресс диагностики характерологических особенностей личности Т. В. Матолина, методика диагностики жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева), анкета для анализа успешности процесса адаптации, тест «Определение уровня тревожности», методика изучения особенностей Я-концепции. Авторы — Е. Пирс, Д. Харрис, дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан Справки по результатам психологического тестирования в группах	Сентябрь 2022	Педагоги психологи	Получение информации об уровне тревожности, самооценки, психологическом климате в группе в начале адаптационного периода

4.	Проведение Советов отделений при участии педагогов психологов	Совет отделения при участии педагогов-психологов/ Протокол Совета отделения при участии педагогов-психологов	Октябрь 2022 г.	Заведующие отделениями, педагоги психологи	О суждение результатов психодиагностики, выявление студентов «группы риска» (склонных к агрессии, с высоким уровнем тревожности, с низкой мотивацией обучения)
----	---	---	-----------------	--	--

2. Формирующий этап

	Классные часы профилактической направленности	классный час примерная тематика представлена в приложение Планы и Отчеты классных руководителей	Октябрь 2 — май 2023 г.	заместитель директора по ВР, классные руководители	Формирование установок на здоровый образ жизни, осознание ценностной составляющей в жизни человека
	классные часы по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения	классный час «жизнестойкий человек и как им стать?» (презентация классного часа представлена на сайте учебного заведения в разделе «Страница психолога») угнал учета проведенной работы	Январь- февраль	педагоги психологи	стимулирование обучающихся к осознанному саморазвитию компонентов жизнестойкости, осознание обучающимися важности ее самовоспитания
	Учебные занятия по дисциплинам «Организация безопасной жизнедеятельности», «Физическая культура»	Учебные занятия/ Рабочие программы дисциплин	течение учебного года	преподаватели ОБЖ, физической культуры	уроки физической культуры способствуют развитию волевых качеств, формируют установки на здоровый образ жизни. Уроки ОБЖ формируют навыки поведения в экстремальных ситуациях

4.	Индивидуальные консультации педагогов-психологов	Индивидуальная консультация Журнал индивидуальных консультаций	В течение учебного года	педагоги психологи	консультирование обучающихся
Аналитический этап					
1.	Проведение повторной диагностики обучающихся	Психологическое тестирование обучающихся 1 курса (приложении 2) / Справки по результатам психологического тестирования в группах	Апрель 2023 г.	Педагоги-психологи	Получение ин об уровне жизнестойкости обучающихся
2.	Проведение советов отделений при участии педагогов психологов	Совет отделения при участии педагогов-психологов/ Протокол Совета отделения при участии педагогов-психологов	прель-май 2023 г.	Заведующие отделениями, педагоги психологи	Обсуждение психодиагностики обучающихся 1 Сопоставление результатов с первичными результатами, динамики
3.	Педагогический совет «Деятельность педагогического коллектива техникума по профилактике девиантного поведения»	Педагогический совет техникум Протокол заседания Педагогического Совета	Апрель-май 2023 г.	Заместитель директора по ВР, педагоги психологи	Обсуждение результатов профилактической работы педагогического коллектива техникума, выявление проблем поиск путей их Подведение итогов реализации программы формирования жизнестойкости

ДООП по художественно-эстетической направленности «Музыкальная лаборатория» Модифицированная дополнительная образовательная программа «Музыка без границ», разработана на основе нескольких авторских программ (Брылин Б.А., Сигалева С.Ю.) в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

Направленность программы художественно – эстетическая.

Актуальность. Одним из способов разумного использования свободного времени является любительское музицирование в самых разных жанрах – эстрадной музыке, рок-музыке, джазе. Обучающимися становятся в основном подростки.

Педагог объединения старается, учитывая возрастные особенности и физиологические создать вокально-инструментальный ансамбль (ВИА) и должен предостеречь его участников от слепого подражания эстрадным звездам и модным группам, научить отличать высокохудожественные образцы от примитивных подделок. Поэтому так актуально в наше время дать возможность нашим детям приобщиться к музыкальному искусству. В этом свете становится значительной роль учреждений дополнительного образования, которые могут помочь ребенку в свободное от учебы время постичь азы музыкального искусства.

Новизна. Вокально-инструментальное творчество тесным образом связано с молодежной песней и отражает динамику современности. ВИА представляют собой живой и динамичный способ творческого музицирования, особенностью которого является совместное групповое пение, возможность индивидуальной и коллективной импровизации.

Основными жанрами ВИА считаются следующие:

- 1) стабильность состава музыкальных инструментов – электрогитары, синтезаторы, ударные;
- 2) сочетание пения и инструментального сопровождения тех же исполнителей;
- 3) применение звукоусилительной аппаратуры и микрофонов;
- 4) широта репертуара (эстрадные, джазовые произведения), включая собственные сочинения;
- 5) зрелищность концертного выступления.

Овладев необходимыми умениями и навыками, научившись свободно владеть исполнительской техникой игры на музыкальных инструментах, обучающиеся начинают более осознанно относиться к этому виду искусства.

Участники ВИА во время обучения должны углублять и расширять технические и музыкально-теоретические знания, закреплять и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки ансамблевой игры.

Целью программы является формирование музыкальной культуры и художественного вкуса у юношей и девушек, умеющих ценить и создавать духовные ценности.

Для достижения этих целей необходимо решение следующих **задач:**

Обучающие:

- дать обучающимся необходимый объем знаний, умений и навыков в области вокального пения;
- сформировать представление о правильном пении;
- повысить уровень знаний обучающимся в области музыкальной культуры;
- сформировать у обучающихся практические умения и навыки (чистота интонирования, артикуляция и дыхание, чтение с листа, аккордовое пение).
- формирование системы знаний и умений, позволяющих воспитаннику пользоваться специализированной музыкальной литературой, музыкальными компьютерными программами;

- формирование практических умений по организации любительских концертов, выступлений;
- овладение приемами игры на инструменте.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма, взаимопомощи, уважения друг к другу;
- воспитать у детей эстетический вкус, умение работать в коллективе, ответственность за творческий результат.
- содействие личному росту обучающегося;
- создание атмосферы доброжелательности, сотрудничества в коллективе объединения.

Развивающие:

- развить голос, музыкальный слух и память, чувство ритма, сценическую пластику;
- развитие музыкального слуха, эстетических чувств;
- развитие сознательного отношения к музыкальному искусству;
- развитие способности слушать и слышать, чувствовать;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- развитие творческих, культурных, коммуникативных качеств и навыков обучающегося;
- формирование опыта преобразовательной творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений в социальной сфере;
- развитие лидерских качеств личности;
- расширение музыкального кругозора обучающегося.

Контингент детей. Программа рассчитана на детей 15-19 лет, не имеющих специальной подготовки.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 144 часа групповых и мелкогрупповых занятий.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 академических часа в соответствии с СанПин 2.4.4.1251-03

Планируемые результаты:

К концу обучения полного курса обучающиеся **должны знать:**

- овладение обучающимися системой знаний и умений, позволяющих им пользоваться музыкальной литературой, специализированными компьютерными программами, расширение музыкального кругозора;
- приобретение практических умений по организации концертной деятельности;
- овладение приемами игры на инструменте.
- личностный рост, формирование опыта преобразовательной творческой деятельности и эмоционально-ценностных отношений в социальной сфере;

- создание атмосферы доброжелательности, сотрудничества в коллективе объединения;
- организация системы проверочных работ (тестирование, опрос, самостоятельный разбор произведения, шефская работа членов творческого объединения с более «слабыми» обучающимися и др.) с целью мониторинга результатов обучения.

должны уметь:

- правильно воспроизвести аккорды и применить их в музыкальных произведениях;
- овладеть правильной постановкой пальцев при игре на музыкальных инструментах;
- овладеть техникой игры на инструментах;
- уметь играть в ансамбле из 3-5 человек.

Форма и методы аттестации.

По окончании обучения проводятся следующие виды контроля:

Первичный, который предназначен для оценки начального уровня знаний, с которым обучающиеся пришли заниматься в объединение;

Промежуточный, проводимый после завершения первого полугодия и предназначен для закрепления знаний, навыков и умений по пройденным темам;

Итоговый, проводимый после завершения учебной программы на 1 год.

Контроль осуществляется в следующих формах: прослушивания, наблюдения, беседы, диагностики, опроса, викторины, выступления, участия в мероприятиях, концертах, смотрах, конкурсах и фестивалях.

Формы проведения итогов реализации программы: организация концертов внутри объединения и учреждения, участие в районных, городских, краевых и республиканских вокальных конкурсах, мероприятиях.

**Учебно-тематический план
1-ой год обучения**

Тема	Итого	Теория	Практика
«Роль ВИА в мире музыки»	12	2	10
Тема №1. Вводное занятие. Беседа «ВИА. Жанры ВИА».	2	2	
Тема №2. «Виды аккордов. Знакомство с аккордами».	6		6
Тема №3. «Техника постановки рук при игре электрогитаре».	4		4
«Безопасность жизнедеятельности»	6	6	
Тема №1. «Техника безопасности при игре на электроинструментах и эксплуатации звуковой аппаратуры». Беседа. Инструктаж.	2	2	
Тема №2. «Пожарная безопасность». Беседа. Инструктаж.	2	2	
Тема №3. «Правила дорожного движения». Беседа. Инструктаж.	2	2	

« Вокально-ансамблевая работа»	30	4	26
Тема №1. «Работа над вокалом. Постановка голоса».	12	2	10
Тема №2. «Пение учебно-тренировочного материала».	6	2	4
Тема № 3. «Пение произведений: эстрадная песня, джазовая песня».	12		12
«Слушание музыки»	6	6	
«Игра на музыкальных инструментах»	56	12	72
Тема №1. «Акустическая гитара, электрогитара»	14	2	12
Тема №2. «Ударная установка».	14	2	12
Тема №3. «Бас-гитара».	14	2	12
Тема №4. «Клавишные инструменты. Синтезатор».	14	2	12
«Освоение компьютерных музыкальных программ»	28	2	24
Освоение нотного редактора «Guitar Pro»	14	2	12
Освоение программ для звукозаписи «FL Studio », «Adobe Audition 1.5»	14	2	12
«Групповые ансамблевые занятия»	6		6
Всего	144	30	114

Содержание программы

1. Введение.

Роль ВИА в мире музыки.

Теория

Формы предстоящей работы: теория и практика.

Цели и задачи обучения.

Знакомство с творческим и репертуарным планом на этот учебный год.

Выяснение уровня подготовленности обучающихся исходя из курса общеобразовательной школы «Музыка».

Беседы: «ВИА. Жанры ВИА», «Роль и значение музыки в нашей жизни».

Практика

Общие сведения о гитаре, устройство и настройка гитары.

Рекомендации гитаристам: правильная посадка за инструментом, постановка рук на грифе и деке гитары.

Упражнения на координацию рук и пальцев.

Показ аккордов. Знакомство с аккордами на акустической гитаре.

2. Безопасность жизнедеятельности

Проведение инструктажа по технике безопасности при работе с электроинструментами, по пожарной безопасности и правилам дорожного движения.

3. Вокально – ансамблевая игра

Теория

Знакомство с основными певческими навыками, гигиеной и охраной голоса. Основы певческого дыхания.

Знакомство с упражнениями на интервалы.

Практика

Упражнения на дыхание.

Пение упражнений на интервалы.

Пение одноголосия, формируя певческие навыки на упражнениях и попевках.

Разучивание и пение эстрадной песни.

4. Слушание музыки

Знакомство с историей возникновения музыкальных жанров:

- классическая музыка;

- народная музыка;

- эстрадная музыка.

Определение темпа музыки в различных музыкальных жанрах.

Определение громкости звучания, характера музыки в различных произведениях.

5. Игра на музыкальных инструментах.

Гитара

Теория

Устройство и настройка гитары.

Простые аккорды. Виды аккордов.

Практика.

Игра аккордов.

Простейший бой.

Правила чтения табулатур.

Ударные инструменты

Теория

Общие сведения, устройство, эксплуатация. Посадка за инструментом.

Малые ударные инструменты: бубен, трещотки.

Практика

Одиночные удары, «двойки», «двойки» с ускорением.

Простые и сложные размеры.

Принцип игры на ударных инструментах.

Клавишные инструменты. Синтезатор.

Теория

Устройство и эксплуатация синтезатора.

Отличие синтезатора от фортепиано.

Практика

Изучение гамм и интервалов, основные принципы построения аккордов. Буквенно-цифровое обозначение аккордов.

Обучение игре простой мелодии на синтезаторе.

6. Групповые ансамблевые занятия

Развитие музыкально- слуховой дисциплины в коллективе.

Исполнение простых мелодий в ансамбле.

Диагностика ЗУНов, зачет.

Методическое обеспечение программы.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

- музыкальные инструменты (фортепиано), шумовые инструменты, музыкальный центр, CD

- методические, нотные пособия по вокалу, сборники музыкальных произведений.

Основные способы и формы работы с детьми: индивидуальные, теоретические и практические.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные.

Формы и методы реализации программы:

- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- концертная деятельность
- конкурсы;
- открытые занятия;
- отчетные концерты

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
 - методические указания и методическое обеспечение программы;
 - специальная литература
- разработка основной методической документации;
- разработка и использование новых методических приемов в тренировочном материале
- разработка и внедрение дидактического материала;
- участие в краевых мероприятиях, подготовка творческих номеров и участие в разработке сценариев к городским и внутритехникумовским мероприятиям:
- подготовка лекционного материала к занятиям:
- «Отечественные и зарубежные рок-группы»
 - « В гостях у Мажора и Минора»
 - « Слушания джаз-рок и хард-рок музыки»
 - « ВИА. Жанры ВИА»
 - «Ритм – средство выражения образности и содержательности музыки».

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

ДОП социально-гуманитарной направленности «Магия МЕДИА». Современные дети и подростки активно включаются в общественные отношения, участвуют в общественной деятельности наравне со взрослыми. Естественной потребностью детского возраста является стремление к объединению. Дети, развивая в коллективных отношениях индивидуальные знания, опыт, силы и возможности, объединяются в разновозрастные сообщества с целью достижения общественно-значимой цели в различных видах деятельности. Изменения роли общественных объединений, существенный вклад, которые они вносят в социально-экономическое развитие региона, диктуют новые требования к самоорганизации жизни юных граждан Российской Федерации.

Данная программа возникла как ответ на вызовы времени: с одной стороны – это интерес подростков к использованию медиа средств в своей повседневной жизни, с другой стороны – это потребность детских сообществ к виртуальному взаимодействию и взаимообмену информацией посредством применения медиаресурсов. Создание и развитие единого информационного пространства в общественной жизни подростков стимулирует стремление активистов к совершенствованию своих знаний и навыков в данной сфере как необходимость отражения событий и презентации достижений в общественной жизни. При возрастании роли медиасредств в отражении жизнедеятельности техникума, становится острой проблема подготовки подрастающего поколения к освящению деятельности средствами медиа, так как обучающиеся оказываются не готовыми ориентироваться в информационном пространстве современного общества и, в том числе, техникума. Освоение программы «Магия МЕДИА», способствует подготовке обучающихся к отбору и предъявлению информации с помощью различных медийных средств: текста, фотографии, аудио, видео, графики и других производных от них форм.

Использование современных технических средств позволяет не только оперативно подать эксклюзивный материал, но и «упаковать» его так, чтобы улучшить восприятие, запоминание и понимание информации. Информационная культура от создания просто качественного текста движется в сторону создания форм подачи информации, воздействующей на разные способы восприятия. Поэтому программа «Магия МЕДИА» открывает новые горизонты для представления результатов деятельности образовательных организаций. А активист, владеющий навыками работы с мультимедийными элементами, будет более востребован в будущей жизни. Освоение информационно-медийной деятельности способствует развитию общей эрудиции, коммуникабельности, культуры и выразительности речи, дисциплины и ответственности обучающихся за порученное дело. Подготовка подростков к применению медиа технологий в проектной деятельности и к работе в информационно-медийном центре заключается в формировании социальной активности обучающихся через критическое и творческое отношение к делу, деятельное отношение к жизни, осознание гуманистических идеалов и общероссийских ценностей в общественной жизни, через умение действовать в соответствии с этическими нормами, конструктивно преобразовывая действительность.

Новизна

Новизна программы состоит в формировании социального ответственного отношения обучающихся к использованию медиаресурсов в процессе сбора и передачи информации о жизни и деятельности техникума, готовности к публичному её предъявлению с помощью мультимедийных технологий в реальном времени.

В результате образовательной деятельности создаётся интерактивное виртуальное поле для творчества медиаактивистов, обеспечивающее решение учебно-воспитательных задач, а также способствующее практическому взаимодействию их как членов медиacentров. В практическую часть входит создание медиа проектов, участие и отражение в информационно-медийных формах акций, форумов, конкурсов, событий общественной жизни.

Таким образом, данная программа становится эффективным средством подготовки подростков к освоению социально-профессиональной роли юных корреспондентов, фотографов, операторов, организаторов событий медиа сферы в командной работе членов медиacentра. У подростков формируется опыт проектирования в любом направлении общественной деятельности, но презентация и защита проекта на итоговой аттестации происходит как результат обучения и продукт самостоятельной внеурочной работы по информационно-медийному направлению.

Отличительные особенности программы заключаются в предоставлении подростку социальных и педагогических условий для обретения личностных качеств, совершенствования способностей, освоения компетенций, необходимых для объективной и корректной работы с информацией, для оперативной, своевременной и объективной реакции на события, для ответственного и самостоятельного принятия решений.

В результате освоения Программы они научатся ориентироваться в многообразии современных продуктов медиа сферы, понимать принципы и способы их использования в общественной жизни.

Целью программы является создание оптимальных условий для развития личностных качеств, коммуникативных навыков, социальной адаптации обучающихся при педагогической поддержке в процессе создания собственных медиапродуктов.

Цель. первого года обучения является содействие развитию коммуникативных навыков, художественно-творческих способностей обучающихся через знакомство с основами кино и телевидения.

Цель второго года обучения является содействие саморазвитию социально-активной, творческой, успешной личности учащегося, его социальной адаптации посредством создания собственных медиапродуктов.

Для достижения этих целей необходимо решение следующих **задач**:

Обучающие:

— формировать информационную компетентность участников образовательного процесса.

— способствовать овладению теоретическими знаниями, методами оперативного сбора информации, её обработки и публичной презентации, грамотного изложения мыслей в тексте и в кадре;

— обучить основам подачи информации в работе с текстом, фотографией, видео, аудио и сетью интернет, как с носителями современной информационно-коммуникативной культуры;

— создать условия для освоения правил грамотного оформления контента и создания медиапроектов в общественно полезной деятельности

Воспитательные:

— создать условия для осуществления гражданско-патриотического, духовно-нравственного, спортивно-оздоровительного воспитания обучающихся через организацию нравственного уклада техникумовской жизни, основанного на системе духовных ценностей, моральных приоритетов, здорового и безопасного образа жизни.

— вовлечь обучающихся в творческую деятельность, сделать их активными участниками воспитательного процесса, обеспечение занятости подростков.

— формировать жизненные и духовно-нравственные ценности на основе выработки устойчивой системы нравственных социокультурных установок, позволяющих выработать перспективные жизненные позиции, стратегию в своей профессиональной, познавательной, социальной деятельности.

— пропагандировать положительные образы и примеры из жизни, поведения человека на основе богатого исторического, литературного наследия, создавая на его основе материалы для повседневного использования.

— способствовать творческому самовыражению подростков в информационном обществе на основе гражданского, нравственно-эстетического отношения медиаактивиста к жизни;

— формировать ответственное отношение к этическим нормам общения и правилам коллективной работы, к конструктивному диалогу в деловом общении, культуру поведения на занятиях и массовых мероприятиях;

— воспитывать самостоятельность в практической деятельности, совершенствовать трудолюбие, самоотдачу и организованность.

Развивающие:

— развивать коммуникабельность обучающихся, навыки публичных выступлений, умение устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать и работать в команде.

— расширение кругозора обучающихся, развитие критических и творческих способностей при объективном отражении, корректной подаче информации и создании мультимедийной продукции;

— гармоничное развитие коммуникативных способностей и нравственного, художественного вкуса у обучающихся;

— развитие интереса к проектной деятельности в информационно-медийной индустрии, готовность к принятию решений и ответственности за их исполнение в творческом взаимодействии членов информационно-медийных центров.

Контингент детей

Программа рассчитана на детей 15-19 лет, не имеющих специальной подготовки.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1-й год обучения - 144 часа; 2-й год обучения – 144 часов.

Общий объем программы составляет 288 часов.

Форма и режим занятий

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 144 часа в год; 2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 144 часов в год в соответствии с СанПин 2.4.4.1251-03

Планируемые результаты

К концу обучения полного курса обучающиеся **должны уметь**:

- пользоваться видеокамерой;
- редактировать видео в реальном времени;
- создавать переходы между кадрами видеоизображения;
- создавать эффекты и применять готовые эффекты;
- изменять траекторию движения;
- создавать титры;
- добавлять музыку и звуковые эффекты;
- выводить, созданный фильм, на различные носители информации;
- выражать свое отношение к увиденному;
- слушать и слышать другого человека, уважительно относиться к его мнению;
- импортировать видео в различные форматы.

должны знать:

- назначение программ;
- об источниках, каналах и методах сбора информации;
- о жанрах и видах фотографии;
- о процессе фотосъемки, видеосъемки и монтажа;
- системные требования для работы с программой;
- форматы видеофайлов;
- методы компрессии видео;
- что такое монтажный стол и как им управлять;
- назначение основных инструментов программы;
- варианты вывода видеофайлов.

Форма и методы аттестации

По окончании обучения проводятся следующие виды контроля:

Первичный, который предназначен для оценки начального уровня знаний, с которым обучающиеся пришли заниматься в объединение;

Промежуточный, проводимый после завершения первого полугодия и предназначен для закрепления знаний, навыков и умений по пройденным темам;

Итоговый, проводимый после завершения учебной программы на 2-й год.

Контроль осуществляется в следующих формах: наблюдения, беседы, диагностики, опросы, викторины, выставки, участия в мероприятиях, смотрах, конкурсах и фестивалях.

Формы проведения итогов реализации программы: организация выставки работ и защиты индивидуальных проектов внутри объединения и учреждения, участие в районных, городских, краевых и всероссийских конкурсах, мероприятиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	2	2	-
2.	Введение в	18	8	10
2.2	Как и почему возникла	4	2	2
2.3	Профессии, связанные с	4	2	2
2.4	СМИ в современном мире	4	2	2
2.5	Из истории детской прессы. Знакомство с детскими и популярными СМИ	6	2	4
3.	Организация работы информационно-медийного	24	8	16
3.1	Информационно- медийные технологии в	2	1	1
3.2	Роль ИМЦ в информационном отражении	4	1	3
3.3	Структура деятельности, этика отношений в командной	4	1	3
3.4	Методы сбора и	6	2	4
3.5	Авторское право в материалах и в общественной	2	1	1
3.6	Факты как источники	4	1	3
3.7	Техническое оснащение информационно-медийной	2	1	1
4.	Текст, как средство информационно-медийной	36	11	25
4.1	Текст - основа контента в информационно - медийном	4	1	3
4.2	Культура устной и письменной речи в	4	1	3
4.3	Правила сбора и подачи	2	1	1
4.4	Структура текста в	4	1	3
4.5	Мастерская жанров.	2	1	1
4.7	Виды и структура	4	1	3
4.8	Заметка как способ	4	1	3
4.9	Репортаж. Виды репортажа.	4	1	3
4.10	Событие жизни в	4	2	2
4.11	Статья как способ	4	1	3
5.	Радио-журналистика	24	5	19
5.1	Виды радиопередач.	4	1	3
5.2	Выразительные средства	6	2	4
5.3	Технические особенности создания радиопередачи. Обработка текстовой	14	2	12
6.	Издательская	36	6	30
6.1	Структура издания. Целевая аудитория издания. Типы и виды	6	2	4
6.2	Работа с текстом. Редактирование материалов	10	2	8
6.3	Реклама и ее роль в современной системе СМИ».	4	1	3
6.4.	Графический дизайн. Фото	6	1	5
6.5	Путь издания: от	10		10
7.	Контрольные и итоговые	4	-	4
Итого		144	40	104

2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Основы	24	6	18
2.1	Видео как средство	6	2	4
2.2	Телевидение,	8	2	6
2.3	Телевизионный репортаж.	10	2	8
3.	Операторское	18	5	13
1.1	Ракурс.	3	1	2
3.2	План и выбор фонового	3	1	2
3.3	Работа с камерой.	6	1	5
3.4	Композиция, свет, цвет.	3	1	2
3.5	Репортажная и портретная	3	1	2
4.	Монтаж	18	4	14
4.1	Обработка фотографий.	4	1	3
4.2	Основы видеомонтажа.	4	1	3
4.3	Монтаж сюжета.	6	2	4
4.4	Монтаж новостей.	4	1	2
5.	Интернет - информационное пространство	32	10	22
5.1	Виды и информационные	2	1	1
5.2	Безопасность в сети	2	1	1
5.3	Менеджмент и маркетинг	2	1	1
5.4	Текст в социальных сетях.	4	1	3
5.5	Пост: создание,	4	1	3
5.6	Лонгрид: формат подачи	2	1	1
4.7	Аудио тексты. Подкаст в работе с аудио и видео	4	1	3
4.8	Правила работы и сетевого	2	1	1
4.9	СММ: продвижение	4	1	3
4.10	Продвижение проекта в	6	2	4
5.	Наглядно - образная	32	8	24
5.1	Фотография: содержание и качество отражения жизни	6	2	4
5.2	Инфографика - сделать	6	2	4
5.3	Блог - дневник событий и	6	1	5
5.4	Кино и его роль в	6	2	4
5.5	Возможности смартфона в организации командной работы.	6	1	5
6.	Медиапроекты.	14	3	13
6.1	Медиапроекты по	4	1	3
6.2	Создание медиапроекта.	10	2	8
7	Контрольные и итоговые	4	-	4
Итого		144	37	107

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

проектор	1 шт.
экран	1 шт.
компьютер	5 шт.
компьютерная программа (видеоредактор) «Movie maker»	для каждого ПК
видеокамера	2 шт.
микрофон	4 шт.
фотоаппарат	4 шт.
штатив	4 шт.
наушники	4 шт.
световое оборудование	4 шт.
Акустическая система	4 шт.
МФУ	1 шт.

Формы и методы реализации программы:

- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы;
- открытые занятия;
- выставки работ.

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- специальная литература;
- разработка основной методической документации;
- разработка и использование новых методических приемов в тренировочном материале;
- разработка и внедрение дидактического материала;
- участие в краевых, городских мероприятиях, выставках и конкурсах.

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

ДПО естественно-научной направленности «ЮнЭк». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЮнЭк» имеет естественнонаучную направленность, которая определена особой актуальностью экологического образования в современных условиях. Программа нацелена на формирование у обучающихся системы знаний об окружающем мире; развитие навыков изучения и сохранения живой природы, рационального природопользования, экологической культуры и любви к природе родного края.

Направленность программы экологическая.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ЮнЭк» заключается в том, что она построена с учетом интереса обучающихся к объектам окружающей природной среды, в том числе и к самим себе, как неотъемлемой части природы. Общаясь с ней, изучая её объекты и явления, обучающиеся постепенно постигают мир, в котором они живут: открывают удивительное многообразие растительного и животного мира, осознают роль природы в жизни человека, ценность ее познания, испытывают нравственно эстетические чувства и переживания, пробуждающие их заботиться о сохранении и приумножении природных богатств.

Актуальность программы «ЮнЭк» заключается в том, что современное экологическое образование подразумевает непрерывный процесс обучения, воспитания и развития, направленный на формирование общей экологической культуры и ответственности подрастающего поколения. Актуальность программы обусловлена следующими позициями:

- Развитием и углублением умений и навыков.
- Организацией полноценного досуга обучающихся.
- Поддержка талантливой молодежи и их творческого потенциала.

Педагогическая целесообразность

Программа основана на развитии интереса к познаниям в экологии, потребности в изучении живой и неживой природы, любознательности, смекалки, сообразительности обучающихся, развитии логического мышления. У обучающихся развиваются личностные качества, такие как терпение, трудолюбие, самостоятельность, любовь к природе, сострадание, наблюдательность.

Предлагаемые в программе виды деятельности являются целесообразными для обучающихся 16-20 лет, так как учтены психологические особенности их возраста, уровень умений и навыков обучающихся, а содержание отображает познавательный интерес данного возраста.

Не каждый из них станет защитником природы, но каждый в состоянии научиться понимать истинную красоту и пользу природы, которая преображает душу, делает ее доброй, отзывчивой, возвышенной и творческой.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование экологической грамотности, нравственного поведения в мире природы и людей, здорового образа жизни.

Для достижения этих целей необходимо решение следующих **задач:**

Образовательные:

– Формировать знания о закономерностях и взаимосвязях природных явлений, единстве живой и неживой природы, о взаимодействии и взаимозависимости природы, общества и человека.

– Формировать осознанные представления о нормах и правилах поведения в природе.

Развивающие:

– Развивать альтернативное мышление в выборе способов решения экологических проблем, восприятие прекрасного и безобразного.

– Способствовать развитию исследовательских навыков, умению самостоятельно пользоваться информационными ресурсами, самостоятельно применять знания в жизненных ситуациях.

Воспитательные:

– Воспитывать ответственное отношение к здоровью, к миру природы.

– воспитание чувства патриотизма, взаимопомощи, уважения друг к другу;

– воспитать у обучающихся эстетический вкус, умение работать в коллективе, ответственность за творческий результат.

– содействие личному росту обучающегося;

– создание атмосферы доброжелательности, сотрудничества в коллективе объединения.

Отличительные особенности программы

Программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на развитие личности обучающегося: умения сравнивать и обобщать собственные наблюдения, видеть и понимать красоту окружающего мира, на совершенствование речи обучающихся, их мышления, творческих способностей, культуры чувств.

Спецификой курса является подход к выбору педагогических средств реализации содержания программы, учитывающий действенную эмоционально-поведенческую природу обучающихся, личную активность каждого обучающегося, где он выступает в роли субъекта экологической деятельности и поведения. Педагог создает на занятиях эмоционально-положительную атмосферу, организует диалогическое общение с обучающимися о взаимодействии с природой.

Контингент детей. Программа рассчитана на обучающихся 16-20 лет, не имеющих специальной подготовки.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 144 часа групповых и мелкогрупповых занятий.

Формы и режим занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЮнЭк» рассчитана на один год обучения для обучающихся 16-20 лет. Количество часов по программе – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа в соответствии с СанПин 2.4.4.1251-03. Форма обучения – групповая.

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

Практическая, деятельностная направленность осуществляется через исследовательские задания, игровые занятия, практикумы и опытническую работу:

выращивание рассады цветочно-декоративных культур, посадка цветов и древесно-кустарниковой растительности, уход.

Средствами эффективного усвоения программы являются: ролевые, дидактические, имитационные игры, творческие задания, опыты и практические работы, беседы, инсценировки, путешествия, викторины, экологические праздники, создание экологических проектов, которые способствуют более глубокому расширению экологических знаний обучающихся, изготовление поделок из природных материалов, экскурсии и прогулки в природу, экологические акции, составление памяток.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы, обучающиеся должны **знать:**

- наиболее типичных представителей животного мира России;
- какую пользу приносят представители животного мира;
- пословицы, поговорки, загадки о животных;
- планета Земля - наш большой дом;
- Солнце - источник жизни на Земле;
- неживое и живое в природе;
- основные группы растительных и животных организмов и их приспособленность к условиям существования (примеры);
- влияние деятельности человека на условия жизни живых организмов (примеры);
- значение тепла, света, воздуха, почвы для живых существ, связи между ними (примеры);
- значение растений и животных в жизни человека, условия их выращивания и правила ухода;
- многообразие растений, животных, грибов, экологические связи между ними;
- основные виды растений и животных различных экосистем.
- организмы, приносящие ущерб хозяйству человека и меры борьбы с ними;
- человек – существо природное и социальное; разносторонние связи человека с окружающей природной средой;
- условия, влияющие на сохранение здоровья и жизни человека и природы;
- различия съедобных и несъедобных грибов;
- позитивное и негативное влияние деятельности человека в природе;
- способы сохранения окружающей природы;
- что такое наблюдение и опыт;
- экологически сообразные правила поведения в природе.

уметь:

- узнавать животных и птиц в природе, на фото, по описанию;
- ухаживать за домашними животными и птицами;
- выполнять правила экологически сообразного поведения в природе;
- применять теоретические знания при общении с живыми организмами и в практической деятельности по сохранению природного окружения и своего здоровья;
- ухаживать за культурными растениями и домашними животными;
- доказывать уникальность и красоту каждого природного объекта;
- заботиться о здоровом образе жизни;
- заботиться об оздоровлении окружающей природной среды, об улучшении качества жизни;
- предвидеть последствия деятельности людей в природе (конкретные примеры);

-улучшать состояние окружающей среды (жилище, двор, улицу, ближайшее природное окружение);

- осуществлять экологически сообразные поступки в окружающей природе;
- наблюдать предметы и явления природы по предложенному плану или схеме;
- оформлять результаты наблюдений в виде схем, знаков, рисунков, описаний, выводов;
- проводить опыты с объектами живой и неживой природы;

применять на практике:

- владеть основными экологическими терминами;
- делать заключение на основе наблюдений;
- быть способными отстаивать свою точку зрения;
- соблюдать правила поведения в природе;
- выращивать рассаду цветочно-декоративных культур;
- проводить посадку цветов, саженцев;
- осуществлять уход за растениями;
- изготавливать экологические памятки.

Универсальные учебные действия, формируемые в результате реализации программы «ЮнЭк»

Личностные действия:

- ориентирование в важнейших для региона событиях и фактах прошлого и настоящего; оценивание их возможное влияние на будущее;
- приобретение способности к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентирование в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей.

Регулятивные действия:

- планирования своих действий в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации;
- выполнения учебных действий в материализованной, речевой и мыслительной форме;
- самостоятельное оценивание правильности выполнения задания при подготовке к сообщению, презентации, конференции;
- использование внешней и внутренней речи для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности.

Познавательные действия:

- использование дополнительных источников информации, нахождение фактов, относящихся к образу жизни, обычаям и верованиям наших предков;
- на основе имеющихся знаний умение отличать реальные исторические факты от вымыслов;
- узнавание символики своего края, города;
- описывания достопримечательностей столицы родного края;
- использование различных справочных изданий (словари, энциклопедии т. д.) и литературу о своём крае, достопримечательностях, людях с целью поиска и извлечения познавательной информации.
- использование знаково-символических средств, в том числе модели и схемы при работе с контурной картой и атласом.
- работа с атласом, глобусом и картой.

Коммуникативные действия:

- понимание различные позиции других людей, отличные от собственной;
- ориентирование на позицию партнера в общении;
- учитывание разных мнений и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве.

Критериями оценки, на основании которых можно судить о личностном росте обучающихся в объединении «ЮнЭк», являются:

- Умение самостоятельно добывать знания и применять их на практике.
- Умение грамотно вести диалог и аргументировано участвовать в обсуждении; задавать и отвечать на вопросы различного характера экологической направленности.
- Активное участие в коллективной познавательной деятельности.

Формы аттестации

По окончании обучения проводятся следующие виды контроля:

Первичный, который предназначен для оценки начального уровня знаний, с которым обучающиеся пришли заниматься в объединение;

Промежуточный, проводимый после завершения первого полугодия и предназначен для закрепления знаний, навыков и умений по пройденным темам;

Итоговый, проводимый после завершения учебной программы на 1 год.

Контроль осуществляется в следующих формах: наблюдения, беседы, диагностики, опроса, викторины, выступления, участия в мероприятиях, концертах, смотрах, конкурсах и фестивалях.

Формы проведения итогов реализации программы: участие в конкурсах, олимпиадах, викторинах, смотрах, флешмобах, защита творческих работ, изготовление памяток, инсценировки, защита проектов, оформление и уход за клумбами.

Учебно-тематический план

1-ый год обучения

Тема
Введение
Тема №1. Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами программы. Техника безопасности на занятиях кружка.
Знакомство с экологией
Тема №1. Что такое экология. Экология и мы, жители планеты Земля.
Тема №2. Место человека в мире природы. Принятие в «ЮнЭк».
Тема №3. Экологическая тропа. Экскурсия.
Тема №4. Осень в природе. Экскурсия.
Тема №5. Осень глазами участниками «ЮнЭк». Природа и творчество.

Тема №6. Составление кроссвордов по теме «Осень». «Осенняя гостиная».
Тема №7. Творческая мастерская. Презентации, поделки, рисунки.
Жизнь растений
Тема №1. Разнообразие царства растений. Какие бывают растения.
Тема №2. Деревья и кустарники нашего края.
Тема №3. Комнатные растения. Викторины, рисунки. Цветковые растения.
Тема №4. Лекарственные растения.
Тема №5. Цветочный карнавал. Презентация о цветах. Викторины «Мои любимые цветы».
Тема №6. Такие удивительные растения. (Растения – хищники). Презентация.
Тема №7. Красная книга – способ защиты редких видов растений.
Тема №8. Красная книга. «Запрещающие знаки нашей планеты». Забота человека о сохранении многообразия растений.
Тема №9. Лекарственные растения. (Презентация).
Тема №10. «Что мы знаем о лекарственных растениях» (игра-практикум).
Тема №11. Растения-синоптики.
Тема №12. Растения – синоптики. Кроссворды, рисунки, викторины.
Тема №13. Экологические памятки для детей и взрослых. Экологические знаки. Экологическая газета.
Тема №14. Аппликация «Мой любимый цветок». Коллективное панно «Цветочная поляна».
Тема №15. Эти удивительные растения (слайды). Конкурсная программа «Угадай цветок». Цветы – радость жизни.
Тема №16. Практикум «Комнатные цветы» (наблюдение и отчет о домашних растениях).
Тема №17. Практикум «Комнатные цветы» (наблюдение и отчет о домашних растениях).
Тема №18. Выпуск школьной газеты «Зелёная страничка».
Тема №19. Конкурс стихов «Мои любимые цветы». Изготовление открыток «Цветочный калейдоскоп».
Тема №20. Уход за растениями.
Тема №21. Цветы со всего света. (Просмотр слайдов, энциклопедий, книг). «Цветочные загадки».
Тема №22. Инвентарь для ухода за комнатными растениями. Правила эксплуатации инвентаря. Подготовка почвы для посадки растений.
Тема №23. «Факторы, влияющие на рост и развитие растений» (исследовательская работа).
Тема №24. Будь природе другом. Правила поведения в природе.
Тема №25. Охрана природы. Экологические листовки.
Птицы наши друзья
Тема №1. Разнообразие птиц.
Тема №2. Птицы нашего края. Птицы нашего края. Зимующие птицы.

Тема №3. «Синицы полезные или вредные птицы». Экскурсия. «Зимний лес». Исследовательская работа.
Тема №4. Перелетные птицы. Викторина: «Как ты знаешь птиц».
Тема №5. Жизнь птиц зимой. Берегите птиц зимой.
Тема №6. Материал для изготовления кормушек. Виды кормушек.
Тема №7. «Разнообразие птиц». Презентация
Животные
Тема №1. Многообразие животного мира.
Тема №2. Правила безопасного поведения при встрече с животными. Значение животных в жизни человека.
Тема №3. Животные, занесенные в Красную книгу.
Тема №4. Животные, занесенные в Красную книгу. Животные родного края, занесенные в Красную книгу. Причины занесения животных в Красную книгу.
Тема №5. «Мои домашние любимцы». Выставка рисунков
Тема №6. Собака – друг человека. Разные породы собак.
Тема №7. «Собаки на службе». Презентация.
Тема №8. Кошки, которые нас окружают.
Тема №9. «В мире кошек» Презентация.
Тема №10. Аквариумные рыбки. Жизнь в аквариуме.
Тема №11. Разнообразие рыбок. Рисунки, загадки, викторины. КВН «Многообразие рыб».
Вода в природе
Тема №1. Вода источник жизни.
Тема №2. Вода в природе. Экология воды.
Тема №3. Пресноводные водоемы, озера и реки.
Тема №4. Стихи о воде. Рисунки, кроссворды.
Тема №5. «Вода – это жизнь». Презентация.
Тема №6. Вода в жизни растений, животных, человека.
Реки Родного края
Тема №1. Алей. Обь. Катунь. Бия. Чарыш. Чумыш. Ануй. Барнаулка.
Тема №2. Охрана и экология рек Алтайского края.
Тема №3. Загрязнение водоемов. Рисунки.
Тема №4. «Загрязнение воды и последствия». Презентация
Тема №5. «Чистый берег». Экологический проект. Способы очистки питьевой воды. Фильтр.
Тема №6. «Природа глазами детей». Экологическая газета.
Загрязнение окружающей среды
Тема №1. Загрязнение окружающей среды бытовыми отходами. Презентация «Загрязнение окружающей среды».
Тема №2. Экологические запрещающие знаки. Конкурс рисунков.
Тема №3. «Мы за чистоту планеты». Круглый стол. Экологический патруль «Экологическая газета».
Здоровье человека и окружающая среда
Тема №1. Я и мое здоровье. Организм здорового человека.
Тема №2. «Береги зубы смолоду». Исследовательский проект
Тема №3. Как сохранить хорошее зрение.

Тема №4. «Как мы дышим...» органы дыхания.
Тема №5. Ваша кожа. Кожа - зеркало здоровья.
Тема №6. «Заповеди здорового питания». Правильное питание.
Итого:

Содержание программы

1. Введение

Теория

Формы предстоящей работы: теория и практика.

Цели и задачи обучения.

Знакомство с целями и задачами программы, техникой безопасности на занятиях.

2. Знакомство с экологией

Теория

Знакомство с понятием «Экология», экологическая этика, экологические знаки, экологические памятки.

Практика

Экскурсии, творческие мастерские, составление кроссвордов, поделки, рисунки.

3. Жизнь растений

Теория

Показать разнообразие царства растений, познакомить обучающихся кружка с растениями хищниками, комнатными растениями, лекарственными растениями, изучить растения, внесенные в Красную книгу.

Практика

Выполнить исследовательские работы. Провести игры, викторины, рисунки, кроссворды, презентации. Конкурсы: «Угадай цветок», «Цветы радость жизни». Аппликации: «Мой любимый цветок», «Цветочная поляна», «Коллективное панно». Осуществить просмотр слайдов, выпустить экологические листовки.

4. Птицы наши друзья

Теория

Знакомство с птицами нашего края, перелетными птицами, зимующими птицами. Жизнь птиц зимой.

Практика

Как изготовить кормушки. Показать презентацию «Разнообразие птиц»

5. Животные

Теория

Многообразие животного мира. Животные в жизни человека и правила безопасного поведения при встрече с животными. Животные Алтайского края. Красная Книга. Представители домашних животных. Мои домашние любимцы.

Практика

Презентации: «Собаки на службе», «В мире кошек». Выставки рисунков, викторины,

загадки, жизнь в аквариуме, КВН многообразии птиц.

6. Вода в природе

Теория

Вода в природе, экология воды.

Практика

Презентация: «Вода – это жизнь». Знакомство с пресноводными водоемами. Роль воды в жизни растений, животных и человека.

7. Реки Родного края

Теория

Знакомство с основными реками Алтайского края: Алей, Обь, Катунь, Бия, Чарыш, Чумыш, Ануй, Барнаулка. Экология рек.

Практика

Экологическая газета. Природа глазами обучающихся. Экологический проект «Чистый берег». Загрязнение водоемов и способы очистки питьевой воды.

8. Загрязнение окружающей среды

Теория

Загрязнение окружающей среды.

Практика

Презентации: «Загрязнение окружающей среды», «Мы за чистоту планеты». Круглый стол «Экологический патруль». Выпуск экологической газеты. Конкурс рисунков: «Загрязнение окружающей среды бытовыми и промышленными отходами», «Экологические запрещающие знаки». Экологическая этика.

9. «Здоровье человека и окружающая среда»

Теория

Я и мое здоровье. Организм здорового человека.

Практика

Просмотр слайдов. Заповеди здорового питания. Исследовательский проект «Береги зубы смолоду». Как сохранить хорошее зрение. «Как мы дышим...» органы дыхания. «Заповеди здорового питания». Правильное питание.

Методическое обеспечение программы

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

- пакет творческих заданий по различным темам, способствующих созданию оптимальных условий развития познавательной активности;
- набор учебных плакатов по экологии;
- игры-задания;
- видеофильмы;
- аудиозаписи;
- художественная литература; энциклопедическая литература;

-географические карты.

Основные способы и формы работы с обучающимися: индивидуальные, теоретические и практические.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса: словесные, наглядные, практические, объяснительно – иллюстративные.

Формы и методы реализации программы:

- индивидуальные занятия;
- игровая деятельность;
- конкурсы;
- открытые занятия;
- флешмобы;
- викторины

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы;
- методические указания и методическое обеспечение программы;
- специальная литература

- разработка основной методической документации;

- разработка и использование новых методических приемов в тренировочном материале;

- разработка и внедрение дидактического материала;

-участие в краевых мероприятиях, подготовка творческих номеров и участие в разработке сценариев к городским и внутритехникумовским мероприятиям:

- подготовка лекционного материала к занятиям:

- «Экология и мы. жители планеты Земля»
- «Красная Книга России»
- «Инвентарь для ухода за комнатными растениями»
- «Будь природе другом»
- «Мы за чистоту планеты».

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования

(бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

ДООП по Военно-патриотического воспитания «Солдаты России». Жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. В работе нашего техникума одной из главных задач является воспитание подрастающего поколения. Важнейшая составляющая процесса воспитания – формирование и развитие патриотических чувств. Без наличия этого компонента нельзя говорить о воспитании по-настоящему гармоничной личности.

В свете этих задач повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В Национальной доктрине образования в Российской Федерации определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного, патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы работать и учиться на его благо. Поэтому особое место в воспитании подрастающего поколения отводится воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства.

В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков, в котором наряду с традиционными задачами подготовки подрастающего поколения к военной службе, появилась необходимость ориентировать ребят на выбор профессии спасателя, социального работника, пожарного, сотрудника правоохранительных органов.

В связи с этим на базе КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум» создана военно-патриотическая секция «Солдаты России», в котором подростки приобретут нравственные, морально-психологические и физические качества, а также специальные профессиональные знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту.

Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающихся. Поэтому работа по военно-патриотическому воспитанию должна проводиться комплексно, что позволит подростку усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта. Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Ведь смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру. В техникуме, ребята получают первую профориентацию.

Данная учебная программа направлена на физическую, психологическую, военную подготовку граждан к военной службе с учетом сокращения срока службы до 1 года.

Нормативно-правовое обеспечение деятельности членов военно-патриотической секции «Солдаты России»:

Конституцией и законами Российской Федерации;
Законом «Об образовании»;
Конвенцией ООН «О правах ребенка»;
Уставом секции;
Решениями Совета секции.

Основными принципами деятельности военно-патриотической секции являются:

принцип добровольности;
принцип взаимодействия;
принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
принцип междисциплинарности;
принцип преемственности;
принцип равноправия и сотрудничества;
принцип гласности;
принцип самостоятельности;
принцип ответственности;
принцип коллективности;
принцип ответственности за собственное развитие.

Цель:

Создание системы военно-патриотического воспитания обучающихся, обеспечивающей формирование морально-психологической и физической готовности и способности молодежи к военной службе и успешной социализации в обществе.

Задачи:

1. Создание условий для овладения обучающимися основ военной службы.
2. Формирование здорового образа жизни как необходимой ценности.
3. Создание условий для приобретения обучающимися навыков безопасности жизнедеятельности, эмоционально-волевой устойчивости в экстремальных условиях.
4. Воспитание у подростков ответственности, сознательности и коммуникативности.
5. Формирование интереса к истории и традициям Вооруженных Сил.

Обучение 1 года, программа рассчитана на 4 часа в неделю.

В программе заложены следующие направления деятельности военно-патриотической секции «Солдаты России»:

- патриотическое воспитание,
- начальную военную подготовку,
- военно-спортивную подготовку,
- основы жизнедеятельности воина,
- предметно-практическую деятельность.

В результате обучения дисциплине обучающиеся должны

знать:

— историю развития боевых автоматов АКМ – 74, АК – 74, АКС – 74 и боевых пистолетов, а также историю гражданских противогазов и защитных комплектов в нашей стране;

— назначение и устройство АК – 74, противогазов ГП – 5, ГП – 7, ОЗК;

— инструктаж по технике безопасности;

— историю создания Вооруженных Сил России.

уметь:

- правильно прицеливаться, и умело выполнять стрельбу из пневматической винтовки, пневматического пистолета, АК – 74;
- быстро надевать противогаз ГП – 5 и защитный комплект ОЗК;
- ориентироваться на местности;
- умело действовать в составе отделения, в тактической подготовке;
- выполнять нормативы по физической и медицинской подготовке;
- выполнять строевые приказы.

Механизм реализации Программы

В целях успешной реализации Программы деятельности военно-патриотической секции «Солдаты России» используются активные формы работы, значимые для подростков и юношества:

- экскурсии, посещение музеев, хранящих память о героическом прошлом нашего народа;
- встречи с ветеранами ВОВ, афганских и чеченских событий;
- диспуты, уроки мужества;
- организация и проведение мероприятий, рейдов по классам с лекциями, связанных с памятными (победными) днями России, событиями военной истории родного края, воинской славы России;
- проведение Вахты Памяти;
- участие в викторинах, соревнованиях, конкурсах, патриотической направленности.

Планируемые результаты

Осуществление настоящей Программы позволит:

- продолжить работу над совершенствованием системы патриотического воспитания в техникуме;
- сформировать готовность обучающихся к активной гражданской позиции;
- отвлечь обучающихся от противоправной деятельности;
- оказывать помощь каждому студенту в его саморазвитии, раскрытии способностей;
- создать условия для реализации лидерского и творческого потенциала личности, навыков коллективной деятельности.

Календарно-тематическое планирование занятий военно-патриотической секции «Солдаты России»

Срок реализации программы **один год.**

Наименование темы, раздела	Количество часов
Раздел I: Вводная тема (2 часа)	2
Допризывная подготовка. ее сущность, цели и задачи.	1
Допризывная подготовка. ее сущность, цели и задачи.	1
Раздел II: Прикладная физическая подготовка	4
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в парах	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ на перекладине	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ с тяжестями	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, игры с элементами борьбы, переноска грузов.	1
Л/а разучивание техники бега по пересеченной местности. Кросс 3 км	2

Л/а. Тренировка в совершенствовании марш-броска. Кросс 5 км.	2
Л/а. Сдача контрольных нормативов. Бег 100м, 1 км., подтягивание, пресс, граната	4
Л/а. Тренировка в совершенствовании марш-броска. Кросс 5 км.	1
Совершенствование техники игры в футбол	4
Сдача контрольных нормативов.	1
Бег на средние дистанции(300-400м	1
Тренировка в совершенствовании марш-броска 2-3 км	1
Тренировка в совершенствовании марш-броска 4-5 км.	1
Тренировка в совершенствовании марш-броска до 6 км.	1
Совершенствование техники игры в футбол	1
Выполнение нормативов(100м, 1 км., подтягивание, метание гранаты, пресс, подъем переворотом)	4
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в парах	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в движении	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ на перекладине.	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ с тяжестями.	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, игры с элементами борьбы, переноска грузов.	1
Лыжный спорт. Техника	1
Лыжный спорт. Изучение лыжных ходов.	1
Лыжный спорт. Лыжная гонка 3 км.	4
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в парах.	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в движении	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ на перекладине	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ с тяжестями	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, игры с элементами борьбы, переноска грузов.	1
ОФП для мышц рук, ног, туловища, игры с элементами борьбы, переноска грузов.	1
Раздел III: Гражданская подготовка	3
Гражданская оборона учебного заведения	2
Гражданская оборона учебного заведения	1
Гражданская оборона учебного заведения	1

Оружие массового поражения иностранных армий. Ядерное оружие	1
Оружие массового поражения иностранных армий. Ядерное оружие	1
Химическое оружие	1
Химическое оружие	1
Современные средства поражения	1
Современные средства поражения	1
Действия населения по защите от последствий аварий, катастроф	1
Действия населения по защите от последствий аварий, катастроф	1
СИЗ	1
СИЗ	1
Защитные сооружения ГО	1
Защитные сооружения ГО	1
Приборы ДП-5 А, ВПХР	1
Приборы ДП-5 А, ВПХР	1
Действия населения по защите от последствий аварий, катастроф	1
Защитные сооружения ГО	1
СИЗ	1
Преодоление зараженной местности в ОЗК	1
Преодоление зараженной местности в ОЗК	1
Оружие массового поражения	1
Современные средства поражения	1
Практические действия по преодолению зараженной местности в противогазе ГП-5	1
Преодоление зараженной местности в ОЗК	1
Одевание противогазов, ОЗК, Л-1, на время	2
Одевание противогазов, ОЗК, Л-1, на время	2
Сдача нормативов по одеванию СИЗ.	1
Сдача нормативов по одеванию СИЗ.	1
Сдача нормативов по одеванию СИЗ.	1

Раздел IV: Основы военной службы	8 2
Обязанности солдата перед построением и в строю	1
Обязанности солдата перед построением и в строю	1
Строевые приемы и движения без оружия	1
Строевые приемы и движения без оружия	1
Отдание воинской чести без оружия.	1
Отдание воинской чести без оружия.	1
Выход из строя и подход к начальнику	1
Выход из строя и подход к начальнику	1
Воинское приветствие	1
Воинское приветствие	1
Закрепление изученных строевых приемов	1
Закрепление изученных строевых приемов	1
Назначение и боевые свойства АКС, АК – 47, АК- 74	1
Назначение и боевые свойства АКС, АК – 47, АК- 74	1
Понятие об устройстве и работе АКС	1
Понятие об устройстве и работе АКС	1
Разборка и сборка АК. Нормативы	1
Разборка и сборка АК. Нормативы	1
Разборка и сборка АК. Нормативы	1
Уход за автоматом, его хранение и сбережение	1
Уход за автоматом, его хранение и сбережение	1
Осмотр и подготовка к стрельбе АК. Приемы стрельбы	1
Осмотр и подготовка к стрельбе АК. Приемы стрельбы	1
Снаряжение магазинов к АК — 47	1
Сдача нормативов по разборке и сборке АК – 74, снаряжению магазина к АК — 74	4
Сдача нормативов по разборке и сборке АК – 74, снаряжению магазина к АК — 74	4
Повороты в составе отделения на месте	1

Повороты в составе отделения на месте	1
Повороты в движении в составе отделения	1
Повороты в движении в составе отделения	1
Движение строевым шагом в составе отделения	1
Движение строевым шагом в составе отделения	1
Прохождение торжественным маршем в составе взвода	1
Прохождение торжественным маршем в составе взвода	1
Контрольное занятие по строевой подготовке	1
Контрольное занятие по строевой подготовке	1
Повороты в составе отделения на месте	1
Повороты в составе отделения на месте	1
Стрельба из ПВ сидя на точность	4
Стрельба из ПВ сидя на скорость	4
Стрельба из ПВ лежа на точность	4
Стрельба из ПВ лежа на скорость	4
Стрельба из ПВ стоя на точность	4
Стрельба из ПВ стоя на скорость	4
Песни из строя	1
Песни из строя	1
Песни из строя	1
Учебная стрельба из пневматической винтовки	1 0
Учебная стрельба из АК- 74 военно-полевые сборы	1

Итого	1 6 0
--------------	----------------------

Программно-методическое обеспечение:

I. Наглядные пособия:

1. Плакаты по огневой подготовке
2. АК-74 в разрезе — стенд
3. Плакаты по строевой подготовке
4. Плакаты по медицинской подготовке
5. Плакаты по тактической подготовке
6. Плакаты по гражданской обороне
7. Плакаты: Уставы
8. Видеофильмы по строевой подготовке и гражданской обороне.
9. Карточки — задания
1. ОЗК — 2 шт.
2. Противогазы — 15 шт.
3. Винтовки пневматические — 5 шт.
4. Учебные приборы ВПХР, ДП-5Б
5. Спортивный городок

II. Учебно-теоретический раздел

1. Методическое пособие по ОБЖ
2. Методическое пособие по физической культуре
3. Журнал «Физическая культура в училище»
4. Журнал «Основы безопасности жизни»
5. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности»
6. Календарно-тематическое планирование

III. Предметно-практический раздел

1. Спортивный зал
2. Тир
3. Спортивный городок
4. Кабинет ОБЖ

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

ДООП художественно-эстетическую направление вокальная студия «Ступени». Дополнительная общеразвивающая программа «Ступени» имеет **художественно-эстетическую направленность**, так как направлена на развитие творческих и художественных способностей, эстетической культуры, носит ярко выраженный креативный характер, предусматривая возможность творческого самовыражения обучающихся.

Пение является одним из основ музыкальной культуры. Понятна значимость пения, особенно совместного – верного показателя здоровья физического и духовного. Исполняя песни, студенты глубже воспринимают музыку, активно выражают свои переживания и чувства. В процессе пения у студентов развиваются музыкальные способности: слух, память, чувство ритма. Кроме этого развивается речь, укрепляются легкие и весь голосовой аппарат. Правильная певческая установка способствует формированию правильной осанки. Помимо этого, в процессе пения у студентов формируется много личностных качеств: чувства товарищества, коллективизма, организованности. Воспитание вокальных навыков – результат продолжительной работы. Это сознательный процесс; нужно ясно представлять, к какому образцу стремиться и как достичь результатов.

Обучение студентов музыкальной культуре способствует приобщению к основам мировой музыкальной культуры, развитию музыкально-эстетического вкуса, формированию исполнительских вокальных умений и навыков, обеспечивает условия для дальнейшего творческого роста.

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы: Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012¹, Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» № 304-ФЗ от 31 июля 2020 г., Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (в редакции от 30.09.2020 №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»², Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрирован 06.12.2019 № 56722)³, Устав КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум»

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)⁴, изложенные в Письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, а также Методические рекомендации по разработке

1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698/page/1>
Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74351950/>

2 Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=374617>

³ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрирован 06.12.2019 № 56722) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014?index=0&rangeSize=1>

⁴ Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ⁵, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

Уровень освоения программы – базовый. Программа предполагает использование и реализацию общедоступных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения обучающимися содержания программы.

Программа имеет **художественную направленность**. Она способствует развитию интереса обучающихся к занятиям вокальным искусством, творческого подхода к исполнительской деятельности, художественно-эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления.

Программа дает возможность обучающимся:

- развивать музыкальные и творческие способности с помощью различных видов музыкальной деятельности, учитывая возможности каждого обучающегося;
- формировать основы музыкальной культуры;
- участвовать в концертах, фестивалях, конкурсах;
- обогащать вокальный опыт: знание студентов о вокале;
- расширять знания об истории вокального искусства, о вокальной терминологии.

Участие обучающихся в концертной деятельности – благодатное поле для развития художественного потенциала и такой вид деятельности связывает обучение вокальному исполнительству с жизнью и становится самым действенным стимулом музыкально-творческого самосовершенствования обучающегося.

Актуальность программы направлена на развитие музыкальной культуры классического и музыкального искусства для российской молодежи.

Новизна программы состоит в том, что в ходе её реализации осуществляется специфический подход к обучению, с учетом развития музыкального слуха обучающихся. В программе предусмотрена содержательная дифференциация занятий, когда педагог, не меняя темы и содержания учебного плана, исходя из возраста обучающихся, меняет лишь формы и продолжительность подачи программного материала.

Программой предусмотрено социальное партнерство с творческими коллективами города в реализации социально-значимых проектов.

Педагогическая целесообразность: важнейшей задачей духовного воспитания студента является разработка и внедрение творческой системы музыкально-эстетического образования. Развить чувство прекрасного можно не столько путем объяснения, приобщением студентов к отдельным видам искусства, сколько через процесс активного наблюдения – переживания различных сторон окружающего мира.

Занятия вокалом сочетают в себе учебный процесс с конкретной деятельностью, где каждый обучающийся на всех этапах обучения имеет возможность выступить перед зрительской аудиторией. С каждым выходом на сцену студент получает дополнительный творческий стимул к дальнейшим занятиям и приобретает необходимый для исполнителя опыт.

Цель: создание условий для развития и реализации творческого потенциала обучающихся в области вокально-музыкальной культуры.

Задачи:

Образовательные:

⁵ Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных(общеразвивающих) программ» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://metod-obr.ru/images/dopoln_obr/normativ/reg_urov/20_535_19.03.2015-1.pdf

- обучать вокальным навыкам (устойчивое певческое дыхание на опоре, ровность звучания на протяжении всего диапазона голоса, точное интонирование, певучесть, напевность голоса, четкая и ясная дикция, правильная артикуляция);
- обучать основам музыкальной грамоты;
- обучать специфическим приемам, характерным для различных жанров в музыке;

Развивающие:

- развивать музыкальный слух и музыкальную память;
- развивать умение ориентироваться в многообразном мире музыки;
- развивать исполнительские навыки в вокально-музыкальном ансамбле.

Воспитательные:

- воспитывать художественный и музыкальный вкус;
- воспитывать творческую, духовно-культурную личность;
- воспитывать эстетический вкус обучающихся, интерес к певческой деятельности и к музыке в целом, чувства коллективизма;

Отличительные особенности:

Образовательная программа «Ступени» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения (принцип природоспособности, единство эмоционального и сознательного, комплексное воспитание и развитие обучающихся, доступность, результативность);
- в формах и методах обучения (интегрированное обучение, занятия, конкурсы, экскурсии);
- в методах контроля и управления образовательным процессом (диагностика развития вокальных навыков, анализ результатов конкурсов).

В основу программы положены следующие педагогические принципы:

- наглядность в обучении – осуществляется на восприятии наглядного материала (иллюстрации, видеоматериалы, музыкальные фрагменты);
- доступность – содержание занятий выстроено с учетом возрастных особенностей, построено по принципу дидактики (от простого к сложному);
- развивающий и воспитательный характер обучения – направлен на расширение кругозора, на развитие патриотических чувств и познавательных процессов;
- систематичность – работа в течение всего учебного года;
- последовательность - (любая новая ступень в обучении студентов опирается на уже освоенное в предыдущем опыте).

Обучающиеся по программе

Программа, предназначенная для обучающихся в возрасте 15 – 20 лет, не требует предварительной подготовки детей и разработана с учетом возрастнo-психологических и физических особенностей обучающихся. В вокальный кружок принимаются все желающие, с разным уровнем музыкальной подготовки без специального конкурсного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, на основании заявления совершеннолетних обучающихся или родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся. Комплектование коллектива объединения осуществляется на основе добровольного выбора данного вида деятельности обучающимися в КГБПОУ «Рубцовского аграрно-промышленного техникума».

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Структура программы разработана с учетом возрастной психологии обучающихся. Занятия со студентами учитывается их потребность в общении со сверстниками и в самоутверждении.

Большинство студентов 15-20 лет имеют устойчивые познавательные интересы. Они более требовательны к себе и своей деятельности. Обучающихся отличает потребность разобраться в себе, в окружающем мире, в смысле жизни. Студенты разучивают сложный репертуар, требующий многочасовых репетиций. Им присуще

самостоятельность в суждениях, в выборе репертуара, стремление к самосовершенствованию.

Набор студентов в группу принимаются с имеющимися сформированными начальными вокально-музыкальными навыками.

Возраст обучающихся – 15-20 лет.

Количество обучающихся – 12-16 человек.

Форма занятий – групповая.

Срок реализации программы – 1 год.

Программой предусмотрены занятия в групповой форме.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Программой предусмотрены другие формы проведения занятий - посещение музыкальных спектаклей, проведение экскурсий в музеи с прослушиванием музыкальных произведений и т.п.

Планируемые результаты

По окончании срока реализации программы **1 года обучения** обучающиеся

будут знать:

- строение певческого аппарата;
- строение дыхательного аппарата;
- основные музыкальные понятия: ритм, размер, тональность, тембр, диапазон, тональность, лад, фразировка;
- особенности и возможности певческого голоса;
- типы дыхания;

будут уметь:

- правильно пользоваться певческим дыханием;
- чисто интонировать;
- петь в ансамбле;
- раскрыть художественный образ исполняемого произведения.
- петь выразительно, осмысленно, в спокойном темпе.

будут применять:

- навыки конструктивного общения с окружающими;
- полученные знания в учебно-творческой деятельности;
- навык самостоятельной творческой деятельности.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы следующие **результаты и универсальные учебные действия:**

Личностные:

- усвоение жизненного содержания музыкальных образов на основе эмоционального и осознанного отношения к разнообразным явлениям музыкальной культуры своего региона, России, мира, знаний о музыке и музыкантах;
- усвоение единства деятельности композитора, исполнителя, слушателя в процессе включения в различные виды музыкального творчества.

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- закрепление представлений о музыкальном языке произведений, средствах музыкальной выразительности, формы-композиции в различных жанрах народной и профессиональной музыки;
- формирование словаря музыкальных терминов и понятий;
- совершенствование умений и навыков интонационно-образного жанрово-стилевого анализа музыкальных сочинений на основе понимания интонационной природы музыки и использования различных видов музыкально-практической деятельности.

Коммуникативные УУД:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- жизни, общения, культуры.

Форма и методы аттестации

Для проверки результативности проводится педагогическая диагностика, результаты которой позволяют определить степень усвоения студента программных требований. Она обеспечивает возможность оценки динамики достижений обучающихся. Получаемая в ходе диагностики информация является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции.

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержания программы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ знаний и умений студентов, участия обучающихся в мероприятиях (концертах, конкурсах).
- участие в конкурсах, фестивалях разного уровня;
- участие в концертных программах, творческих показах внутри группы и для зрителей.

Формы подведения итогов реализации программы

Основным образовательным результатом осуществления программы является сформированная способность студентов к сценическому выступлению на концертах, фестивалях и конкурсах, проводимых в течение обучения. На этих концертах проверяются как знания, умения и навыки, полученные обучающимися по программе, так и воспитательные результаты: уровень творческой, коллективной деятельности, трудолюбие, социальная адаптация обучающихся, приятие идей патриотизма и гуманистических ценностей.

Учебный план

Групповых занятий вокального кружка «Ступени»

1 год обучения

144 часа

Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	Беседа
Работа над певческой установкой и дыханием	1	20	31	Беседа, показ, прослушивание, наблюдение, практическое исполнение.

	Работа над звуковедением и чистотой интонирования	2	20	32	Беседа, прослушивание, наблюдение, практическое исполнение. показ,
	Работа над дикцией и артикуляцией	8	18	26	Беседа, прослушивание, наблюдение, практическое исполнение. показ,
	Формирование музыкальной культуры Работа над репертуаром	4	12	16	Беседа, прослушивание, наблюдение, практическое исполнение. показ,
	Посещение музыкальных спектаклей, концертов, музеев	2	10	12	Беседа, наблюдение.
	Репетиционные занятия	2	10	12	Беседа, прослушивание, наблюдение, практическое исполнение. показ,
	Конкурсы, концерты	4	10	14	Прослушивание, наблюдение, практическое исполнение.
	Итого	44	100	144	

Компетенции, формируемые в результате освоения программы

	Наименование специальности, профессии	Код компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции
	09.02.01. «Компьютерные системы и комплексы»;	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
	15.02.08. «Технология машиностроения»;	ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
	22.02.03. «Литейное производство черных и цветных металлов»;	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
	25.02.07 «Механизация сельского хозяйства»;	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
	35.02.08 «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»;	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
	38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
	08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
		ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
		ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
		ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
		ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
		ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	43.01.02 «Парикмахер», 19.01.10 «Мастер производства»	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
		ОК-3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль,

молочной продукции»		оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК-4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
	ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК-6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
15.01.05. «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
	ОК-3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК-4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
	ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК-6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
43.01.09. «Повар, кондитер»	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
08.01.05. «Мастер плотничных и паркетных работ»	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке

		Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Содержание программы

1 год обучения

индивидуальные занятия

72 часа

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Порядок организация учебных занятий на предстоящий учебный год. Правила внутреннего распорядка обучающихся. Инструктаж по ТБ.

Практика:

- упражнения на знакомство «Давай знакомиться»;
- разучивание не сложных попевок.

Раздел 2. Работа над певческой установкой и дыханием

Теория: Посадка певца, положение корпуса, головы. Навыки пения сидя и стоя. Дыхание перед началом пения. Одновременный вдох и начало пения. Различный характер дыхания перед началом пения в зависимости от характера исполняемого произведения: медленное, быстрое. Смена дыхания в процессе пения; различные его приемы (короткое и активное в быстрых произведениях, более спокойное, но также активное в медленных). Цезуры, исполнение продолжительных музыкальных фраз на одном дыхании.

Практика:

- следить за правильным положением корпуса, шеи и головы. Пение в положении «стоя» и «сидя». А так же следить за мимикой лица при пении и положение рук и ног в процессе пения.
- ассоциация с другими видами физической деятельности;
- упражнения на развитие певческого дыхания;
- работа по укреплению певческого дыхания;
- вокальные упражнения на развития певческого дыхания.

Раздел 3. Работа над звуковедением и чистотой интонирования

Теория: Естественный, свободный звук без крика и напряжения (форсировки). Преимущественно мягкая атака звука. Округление гласных, способы их формирования в различных регистрах (головное звучание). Пение non legato и legato. Добиваться ровного звучания во всем диапазоне детского голоса, умения использовать головной и грудной регистры.

Практика:

- интонирование. Типы звуковедения: легато и non legato;
- понятие кантиленного пения;
- слуховой контроль за звуковедением;
- чистота интонации;
- правильное формирование звуков, изменение силы звука и эмоциональная окраска звука.

Раздел 4. Работа над дикцией и артикуляцией

Теория: Развивать согласованность артикуляционных органов, которые определяют качество произнесения звуков речи, разборчивость слов или дикции (умение открывать рот, правильное положение губ, освобождение от зажатости и напряжения нижней челюсти, свободное положение языка во рту). Особенности произношения при пении: напевность гласных, стремление к чистоте звучания неударных гласных. Быстрое и четкое выговаривание согласных.

Практика:

- следить за положением языка и челюстей при пении; раскрытие рта, а так же за соотношением положения гортани и артикуляционных движений голосового аппарата;
- соотношение дикционной чёткости с качеством звучания;
- формирование гласных и согласных звуков.

Раздел 5. Формирование сценической культуры. Работа над репертуаром

Задача педагога – подобрать репертуар для ученика согласно певческим и возрастным возможностям. Важно, чтобы ребенок умел исполнять песни на русском и на иностранных языках. Также необходимо учить его пользоваться микрофоном, правильно вести себя на сцене. С помощью упражнений развиваются артистические способности. Развитие вокальных навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

Теория: Расширение музыкального кругозора и формирование музыкальной культуры. Понятие «музыкальная культура». Формирование вокального слуха обучающихся, их способности слышать достоинства и недостатки звучания голоса.

Практика:

- прослушивание аудио- и видеозаписей, анализ и обсуждение;
- репетиционные упражнения;
- выступления на массовых мероприятиях внутри объединения;
- организация и проведение в каникулярное время разнообразных по форме и содержанию досуговых программ, мероприятий воспитательного характера;
- участие в воспитательных мероприятиях, познавательно-развлекательных и конкурсных программах учреждения;
- оформление альбомов для летописи объединения.

Раздел 6. Посещение музыкальных спектаклей, концертов, музеев

Теория: Программы и мероприятия воспитательного характера для обучающихся в рамках образовательных отношений.

Практика:

- организация и проведение в каникулярное время разнообразных по форме и содержанию досуговых программ, мероприятий воспитательного характера;
- участие в организации и проведении общественно значимых акций, мероприятий;
- участие в воспитательных мероприятиях, познавательно-развлекательных и конкурсных программах учреждения.

Раздел 7. Репетиционные занятия.

Теория: работа над вокально-музыкальным исполнением.

Практика: прослушивание вокально-музыкальные произведения.

Раздел 8. Конкурсы, концерты.

Теория: проработка музыкальных произведений.

Практика: исполнение музыкальных произведений.

Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения, групповое занятие	12.09.2022	31.06.2023			144	2 раза в неделю по

Учебно-методическое обеспечение

Основная форма обучения – учебное занятие. В теоретической части излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами. На практической части занятия, обучающиеся осваивают музыкальную грамоту, разучивают новые песни и повторяют репертуар.

Дополнительными формами занятий являются:

- прослушивание аудиозаписей и просмотр видеозаписей выступлений профессиональных певцов и вокальных коллективов;
- занятие-постановка, репетиция, на которой отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей;
- творческие встречи и обмен концертными программами с различными детскими вокальными коллективами;
- концертные выступления.

Методы, используемые в процессе обучения, определяются спецификой музыкального искусства:

- метод наблюдения за музыкой (а не обучения ею); метод не навязывать музыку, а убеждать ею; не развлекать, а радовать; метод импровизации (Б.В. Асафьев);
- метод эмоциональной драматургии и метод музыкального обобщения (Д.Б. Кабалевский, Л.М. Предтеченская, Э.Б. Абдуллин) направлен на усвоение детьми ключевых знаний о музыке, на развитие восприятия и художественного мышления обучающихся, способности самостоятельно ориентироваться в музыке, осознавать ее идейную, нравственную, эстетическую функцию, на активизацию эмоционального отношения обучающихся к музыке;
- метод сопереживания (Н.А. Ветлугина);
- методы музыкального обобщения, забегания вперед и возвращения к пройденному, размышления о музыке, эмоциональной драматургии (Д.Б. Кабалевский и Э.Б. Абдуллин);
- метод интонационно-стилевого постижения музыки и моделирования художественно-творческого процесса – это создание условий, когда обучающийся ставится в позицию творца-композитора, как бы заново создавая произведение искусства для себя и для других, что обеспечивает понимание смысла своей деятельности (Е.Д. Критская и Л.В. Школяр).

Все методы музыкального образования направлены на развитие художественного мышления обучающихся и эстетической сущности музыкального искусства, а также целям и задачам музыкального воспитания.

Из традиционных методов в практике:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;
- исследовательский (самостоятельная работа обучающихся);
- практический.

На учебных занятиях обучающиеся работают над вокально-интонационными упражнениями, произведениями различных жанров, слушают аудиозаписи, просматривают видеозаписи с концертов, конкурсов. Очень большое внимание уделяется сценической работе, работе над художественным образом произведений.

Учебное занятие строится по схеме:

- настройка певческих голосов;
- дыхательная гимнастика;
- распевание;
- работа над произведением (репертуаром);
- рефлексия.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, реализуемые в программе, способствуют раскрытию личностного потенциала каждого студента, формированию его музыкальной культуры как составной части общей культуры.

Технология эстетического развития студентов. В её основе – ориентация обучающихся на эстетические ценности. Она способствует развитию интеллектуально-творческих способностей обучающихся, является источником их социализации, создаёт условия для гармоничного развития личности, стимулирует самовыражение ребенка, образное осмысление им действительности, позволяет достичь творческого уровня в учебно-познавательной деятельности.

Интегративная технология - приоритетной целью является общее и творческое развитие личности. В целях совершенствования музыкального воспитания, музыкального образа, целесообразно привлекать в процесс обучения другие виды искусств.

Прежде чем приступить к работе над вокальным произведением необходимо вызвать интерес обучающихся к песне, ярко и выразительно исполнив её, проанализировать текст и мелодию песни, охарактеризовать ритмические особенности.

Тренинговая технология - развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, создание благоприятного психологического пространства для их личностного развития. Приёмы тренинга (сенсорный, разминка, распевание, повторение) формируют умение слушать и слышать, чувствовать и выполнять. При использовании данной технологии обучающиеся становятся более активными, наблюдательными, реально оценивают свои достижения и промахи. Технология помогает также выявлять художественно одарённых обучающихся и продолжить с ними работу по индивидуальной образовательной траектории.

Технология дифференцированного обучения помогает создать условия для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого обучающегося.

Здоровьесберегающие технологии направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению как в учебной, так и во внеучебной образовательно-воспитательной среде (соблюдение гигиены голоса, забота о своем здоровье и здоровье окружающих).

Программой предусмотрено использование **информационно-технологических и мультимедийных технологий**. Технический прогресс диктует свои правила и при проведении занятий, знакомстве с новым материалом, слушании музыки используются различные слайды, видеофильмы и другой видеоматериал.

Применение этих технологий обеспечивает перспективность в творческом росте вокального коллектива, улучшение психофизического и физического состояния и повышении их творческой активности.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий необходим педагог, владеющий знаниями методики преподавания вокала, а также знающий возрастную специфику голосового аппарата обучающихся и обладающий хорошим голосом и опытом работы на сцене.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Ступени» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим и освещение согласно установленным нормам;
- проветривание учебного кабинета;
- предупреждение утомления студентов;
- чередование видов деятельности;
- правильная рабочая поза и осанка студента.

Материально-техническое обеспечение

Комплектность учебного оборудования – в помещении для занятий должно быть фортепиано, рояль или (синтезатор), музыкальный центр или компьютер, микрофоны, микшер, усилитель, колонки, фонотека, ноты.

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;

- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства

- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

ДООП художественно-эстетической направленности хореографического коллектива «Импульс». Образовательная программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей детей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, народной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

Педагогическая целесообразность:

Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность студенту попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

Цель: Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей студента посредством хореографии. С помощью искусства танца приобщение учащихся к миру прекрасного, развитие их художественного вкуса.

Задачи:

В

- формировать общую культуру личности студента, способной адаптироваться в современном обществе;
- формировать потребности здорового образа жизни;
- воспитывать чувство патриотизма;

В

- развивать физические данные студента, улучшать координацию движений;
- развивать у студента музыкально-ритмических навыков;
- развивать у студента активность и самостоятельность общения;
- создавать базу для творческого мышления студентов средствами хореографии;

В

- обучать студентов приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучать студентов приемам актерского мастерства;
- обучать навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей – 15-20 лет

Программой предусмотрены занятия в индивидуальной и групповой форме.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 часу. В рамках индивидуальных и групповых занятий, проводятся репетиции соло, дуэт или групповые в соответствии с учебно-тематическим планом и с выбранным репертуаром.

Программой предусмотрены другие формы проведения занятий - посещение хореографических спектаклей, просмотр видео, прослушиванием музыкальных произведений и т.п.

Планируемые результаты:

Знать: терминологию классического, народно-сценического, современного танца метроритмические раскладки исполнения движения, особенности и традиции изучаемых народностей.

Владеть: культурой исполнения, хореографической памятью, техникой движения.

Уметь: выполнять классический и народный экзерсис, передавать в движении сложные ритмические рисунки танца, исполнять технически сложные движения вращения, дроби.

Модель студента хореографического коллектива

1. Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
4. Стремится к творческой самореализации.
5. Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
6. Имеет сформированный образ «Я».
7. Развиты коммуникативные способности.
8. Развита танцевальный, художественный вкус.

Форма и методы аттестации.

За период обучения в хореографическом коллективе воспитанники получают определенный объем знаний, умений и навыков.

Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсов.

Программа включает в себя:

- разнообразие видов хореографической деятельности;
- ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств студента, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность;
- сплочение обучаемых в большой дружный коллектив единомышленников, способных активно и четко воспринимать учебный процесс, его приемы, способы и темпы обучения, умение выдавать продукт труда (танец) для зрителя;
- развитие и сохранение деятельности в коллективе, превалирование групповых интересов над личными, уважение к личности каждого;
- воспитание патриотизма, здорового образа жизни;

Программа содержит разделы: теоретического и практического характера. Теоретическая часть посвящена азбуки музыкального движения, истории развития хореографии. Практическая часть программы охватывает необходимый комплекс движений классического танца, народного танца и эстрадного с тем, чтобы в дальнейшем применять эти комбинации в поставленных танцах. Программа представлена на 1 год обучения, в

течение которого студенты усваивают определенный минимум умений, знаний, навыков по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. Организационная работа.
2. Учебно-тренировочная работа.
3. Учебно-творческая работа (постановочная, репетиционная работа).
4. Диагностика
5. Концертная деятельность.

Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий границы их несколько сглаживаются:

На одном занятии выполняются тренировочные упражнения, и осуществляется постановочная работа.

Организационная работа строится с учетом цели и задач, содержание и формы работы. Она заключается в составлении расписания занятий, выбора танцевального репертуара, обсуждение эскизов костюмов, прослушивание музыкального материала, беседы с родителями о целях и задачах, о перспективном плане коллектива, предстоящих выступлениях и поездках, часы общения.

Учебно-тренировочная работа:

1. азбука музыкального движения;
2. тренаж из элементов классического танца;
3. тренаж из элементов народного танца;
4. тренаж из элементов историко-бытовых, балльных танцев;
5. тренаж из элементов современного танца;

Учебно-творческая работа

(постановочная, репетиционная работа).

Диагностика - выявление творческого потенциала воспитанников посредством входной диагностики (анкетирование, тестирование, беседы, наблюдения);

Концертная деятельность.

Познания основ классического танца является базой фундамента для более успешного освоения народного, эстрадного и современного танца. В процессии постановочной работы, репетиций студенты приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

Программа в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий:

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с администрацией учреждения).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	теор.	практ.	вс ег о
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2
2	Развитие хореографических способностей.		16	16
3	Развитие музыкального слуха		5	5
4	Работа над произведением: Показ педагога. Разучивание танцевальных комбинаций. Работа над сольной партией Выразительность исполнения		50 15 40 15 16	50 15 40 15 16
5	Работа над сценическим образом.		10	10
6	История танца.	10	-	10
7	Прослушивание музыкальных записей		10	10
8	Просмотр мюзиклов, спектаклей.		10	10
9	Репетиционные занятия		12	12
10	Конкурсы и концерты		15	15
	ИТОГО			21 6

Календарный учебный график								
Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
2	3-7	31.10- 4.11	5-9	9-13	6-10	6-10	3-7	1-5
5-9	10-14	7-11	12-16	16-20	13-17	13-17	10-14	8-12
12-16	17-21	14-18	19-23	23-27	20-24	20-24	17-21	15-19
19-23	24-28	21-25	26-30	30.01- 3.02	27.03-3.03	27-31	24-28	22-26

Компетенции, формируемые в результате освоения программы

Наименование специальности, профессии	Код компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции

09.02.01. «Компьютерные системы и комплексы»; 15.02.08. «Технология машиностроения»; 22.02.03. «Литейное производство черных и цветных металлов»; 25.02.07 «Механизация сельского хозяйства»; 35.02.08«Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»; 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
	ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
	ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
	ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
43.01.02 «Парикмахер»,19.01.10 «Мастер производства молочной продукции»	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
	ОК-3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК-4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
	ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК-6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

15.01.05. «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
	ОК-3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК-4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
	ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК-6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
43.01.09. «Повар, кондитер»	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
08.01.05. «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ»	ОК-2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК-3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК-4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК-5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК-6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК-7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК-9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у студентов художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения:

гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие

методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Требования к педагогическому работнику, реализующему программу

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю)
- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства
- для преподавания дисциплин (модулей) профессионального учебного цикла программ среднего профессионального образования обязательно обучение по дополнительным профессиональным программам - программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже одного раза в три года
- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда
- Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

Требования к преподавателю

На должность преподавателя принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат и специалитет направленность (профиль) которых, как правило, соответствует преподаваемой дополнительной общеразвивающей программе, имеющее дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует заявленной программе;
- при отсутствии педагогического образования - дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения; дополнительная общеобразовательная программа может быть освоена после трудоустройства
- педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда
- Рекомендуется обучение по дополнительным общеобразовательным программам по профилю педагогической деятельности.

ДООП курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном». Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего, основного общего и среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью.

Педагог помогает обучающемуся:

- в формировании его российской идентичности;
- в формировании интереса к познанию;
- в формировании осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношения к правам и свободам других;
- в выстраивании собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- в создании мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
- в развитии у школьников общекультурной компетентности;
- в развитии умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- в осознании своего места в обществе;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- в формировании готовности к личностному самоопределению.

Нормативную правовую основу настоящей Примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном» составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 г. № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)
4. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03-1190.
5. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа может быть реализована в работе с обучающимися 1,2,3,4 курсов (на базе 9 классов и 11 классов). На уровень основного общего образования — 175 часов, среднего общего образования — 70 часов.

Занятия по программе проводятся в формах, позволяющих обучающемуся вырабатывать собственную мировоззренческую позицию по обсуждаемым темам (например, беседы, деловые игры, викторины, интервью, блиц опросы и т. д.).

Программа может быть реализована в течение одного учебного года, если занятия проводятся 1 раз в неделю.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

В основе определения тематики внеурочных занятий лежат два принципа:

1. соответствие датам календаря;
2. значимость для обучающегося события (даты), которое отмечается в календаре в текущем году.

Даты календаря можно объединить в две группы:

1. Даты, связанные с событиями, которые отмечаются в постоянные числа ежегодно (государственные и профессиональные праздники, даты исторических событий). Например, День народного единства, День защитника Отечества, Рождество, День учителя, День российской науки и т.д.

2. Юбилейные даты выдающихся деятелей науки, литературы, искусства. Например, 165 лет со дня рождения К. Э. Циолковского, 160 лет со дня рождения К. С. Станиславского.

В программе предлагается несколько тем внеурочных занятий, которые не связаны с текущими датами календаря, но являются важными в воспитании школьника. К примеру: «Мы разные, мы вместе», «Забота о каждом: цифровая безопасность и гигиена школьника» и др.

Следует отметить, что внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание должны обеспечить реализацию их назначения и целей: становление у обучающихся гражданско-патриотических чувств. Исходя из этого, в планируемых результатах каждого сценария внеурочного занятия выделяются *нравственные ценности*, которые являются предметом обсуждения. Основные ценности характеризуются следующим образом.

1. Историческая память

Историческая память — обязательная часть культуры народа и каждого гражданина; историческая память соединяет прошлое, настоящее, позволяя сохранить и продолжить достижения, мудрость, опыт, традиции прошлых поколений; историческая память есть культура целого народа, которая складывается из объединения индивидуальных переживаний и включает важнейшие нравственные качества: благодарность, уважение, гордость потомков за жизнь и подвиги предков.

Осознание этой нравственной ценности базируется на конкретном содержании занятия. Например, тема «День народного единства» рассматривается на известных исторических фактах — единение людей, когда Родина нуждается в защите в 1612 г.

2. Преемственность поколений

Каждое следующее поколение учится у предыдущего: осваивает, воссоздаёт, продолжает его достижения, традиции; семья построена на сохранении преемственности поколений. Память о предыдущих поколениях бережно хранится в предметах, фотографиях, вещах и заключается в гуманном отношении к старшим поколениям.

Например, тема: «Мы разные, мы вместе». Обсуждается проблема: каждое поколение связано с предыдущими и последующими общей культурой, историей, средой обитания, языком общения. Каждый человек должен воспитывать в себе качества, которые были характерны для наших предков, людей далёких поколений: любовь к родной земле, малой родине, Отечеству.

3. Патриотизм — любовь к Родине

- Патриотизм (любовь к Родине) — самое главное качества гражданина;
- любовь к своему Отечеству начинается с малого — с привязанности к родному дому, малой Родине;
- патриотизм строится на ответственности за судьбу своей родной земли; чувстве гордости за историю, культуру своего народа и народов России.

Эта высшая нравственная ценность является приоритетной во всех сценариях «Разговоров о важном». В каждом сценарии в соответствии с содержанием раскрывается многогранность чувства патриотизма и его проявления в разных сферах человеческой жизни.

4. Доброта, добрые дела

- Доброта — это способность (желание и умение) быть милосердным, поддержать, помочь без ожидания благодарности;
- благотворительность — проявление добрых чувств; благотворительность была распространена в России в прошлые века, что стало сегодня примером для подражания.

Например, тема «Забота о каждом». Разговор о добрых делах граждан России в прошлые времена и в настоящее время, тема волонтерства.

5. Семья и семейные ценности

- Семья связана не только общим местом проживания, общим хозяйством, общими делами, но и значимыми ценностями — взаимопониманием, взаимоподдержкой, традициями и т. д.;
- каждый член семьи имеет свои обязанности, но всегда готовы прийти на помощь другому: взять на себя его дела, проявить внимание, оказать помощь друг другу;
- учащийся должен ответственно относиться к своей семье, участвовать во всех её делах, помогать родителям;

- семейные ценности всегда были значимы для народов России; семейные ценности представлены в традиционных религиях России.

Тема семьи, семейных взаимоотношений и ценностей является предметом обсуждения на занятиях, посвящённых темам: «День матери», «День отца», «День пожилых людей», «Традиционные семейные ценности» и др.

6. Культура России

- Культура общества — это достижения человеческого общества, созданные на протяжении его истории;
- российская культура богата и разнообразна, она известна и уважаема во всём мире;
- культура представлена достижениями в материальной сфере (строительство, техника, предметы быта и др.), в духовной сфере (народное творчество, литература, изобразительное искусство, музыка, театр и др.), а также в этике, культуре взаимоотношений людей.

Темы, связанные с осознанием обучающимися этой социальной ценности, подробно и разносторонне представлены в «Разговорах о важном». Поэтому многие сценарии построены на чтении поэзии, обсуждении видеофильмов, произведений живописи и музыки: «День музыки», «Мечты», «Великие люди России: К. С. Станиславский», «День театра».

7. Наука на службе Родины

Наука обеспечивает прогресс общества и улучшает жизнь человека;

- в науке работают талантливые, творческие люди, бесконечно любящие свою деятельность;
- в России совершено много научных открытий, без которых невозможно представить современный мир.

О такой ценности общества и отдельно взятого человека учащиеся узнают в процессе обсуждения тем: «День российской науки», «165 лет со дня рождения К. Э. Циолковского», «День космонавтики: мы — первые».

Следует отметить, что многие темы внеурочных занятий выходят за рамки содержания, изучаемого на уроках, но это не означает, что учитель будет обязательно добиваться точного усвоения нового знания, запоминания и чёткого воспроизведения нового термина или понятия. Необходимо понимать, что на внеурочных занятиях как *неучебных* формируются определённые ценности: высшие нравственные чувства и социальные отношения. В течение года, учащиеся много раз будут возвращаться к обсуждению одних и тех же понятий, что послужит постепенному осознанному их принятию.

Наличие сценариев внеурочных занятий не означает формального следования им. При анализе содержания занятия, которое предлагается в сценарии, педагог учитывает региональные, национальные, этнокультурные особенности территории, где функционирует данная образовательная организация. Обязательно учитывается и уровень развития учащихся, их интересы и потребности. При необходимости, исходя из статуса семей обучающихся, целесообразно уточнить (изменить, скорректировать) и творческие задания, выполнение которых предлагается вместе с родителями, другими членами семьи.

Особенности работы педагога по программе

Личностное развитие ребёнка — главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием.

Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать.

В приложениях к программе содержатся методические рекомендации, помогающие педагогу грамотно организовать деятельность школьников на занятиях в рамках реализации программы курса внеурочной деятельности «Разговоры о важном».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знакомство с платформой «Россия — страна возможностей». Люди с активной жизненной позицией.

Родина — место, где ты родился. Патриотизм. Настоящая любовь подкрепляется делами.

Космос и космонавтика. Гражданский подвиг К. Э. Циолковского.

Международный день пожилых людей. Зрелый возраст – время новых возможностей. С добром в сердце.

Ценность профессии учителя. Основные качества наставника.

История возникновения праздника День отца. Патриархальная модель отцовства. XX век — ориентация на партнёрские отношения членов семьи.

Мир музыки и балета. История русского балета. Известные композиторы, писавшие музыку для балета.

Семья. Рецепт семейного счастья. Семейный кодекс Российской Федерации.

История появления праздника День народного единства. Смутное время. Князь Дмитрий Пожарский и земский староста Кузьма Минин во главе ополчения. Связь иконы Божией Матери с историей освобождения Москвы. Примеры мирного единения народа.

Разнообразие культуры народов России. Традиции разных народов. Религиозная культура России: христианство, ислам, буддизм и др. Свобода вероисповедания. Взаимное уважение людей разных национальностей — основа межкультурного общения. Почему языки исчезают? Влияние многоязычия на толерантность.

Мама — важный человек в жизни каждого. Мама — гарантия защищённости ребёнка. Эмоциональная связь с детьми. Легко ли быть мамой? Материнская любовь — сильнейшее чувство на земле.

Значение государственной символики для человека. История Российского флага. Значение триколора. Что такое гимн? Зачем он нужен? Уникальность нынешнего гимна России. История появления герба России.

Кто такой доброволец? Принципы добровольческой деятельности. Виды добровольческой деятельности. Платформа для добрых дел (dobro.ru). Волонтёрские истории.

Традиция чествования граждан, героически отличившихся в деле служения Отечеству. День георгиевских кавалеров. Учреждение ордена Святого Георгия в 1769 г. Екатериной II. 9 декабря — день, когда чествуются герои нынешние и отдаётся дань памяти героям прошлых лет. Вечный огонь — символ памяти.

Значение слова «конституция». Роль Конституции в жизни человека. Какие главы российской Конституции важны для молодёжи? Права, которыми уже пользуются старшеклассники.

История праздника Рождества Христова. Рождественский пост, в чём его необходимость. Символы Рождества. Рождественские традиции в России и в других государствах.

Новый год — праздник всей семьи. Новогодние семейные традиции. Новогодние приметы. Правила безопасности и поведения в Интернете. Реальные угрозы Интернета (нежелательный контент, кибербуллинг, трата денег, доступ к личной информации и т. д.). Какой информацией не стоит делиться в Сети. Проекты, программы, специальные курсы по кибербезопасности.

Начало блокады. Захват Шлиссельбурга немецкими войсками. Эвакуация населения. Ладожское озеро — дорога жизни. Блокадный паёк. Неписанные правила выживания. Спасительный прорыв кольца. Проект «Детская книга войны».

Театр — искусство многосоставное (в нём соединяются литература, музыка, актёрское мастерство, танцы, режиссура и даже этикет). Вклад К. С. Станиславского в театральное искусство. Основные идеи системы Станиславского.

Современное научное знание. Критерии научного знания: доказательность, проверяемость, значимость, воспроизводимость. Использование достижений науки в повседневной жизни. Увлечение наукой в школе. Открытия, которые сделали дети. Научная журналистика — возможность заниматься разной наукой.

Географические особенности и природные богатства России. Народы России. Единый перечень коренных малочисленных народов (47 этносов).

Российская культура. Чем славится Россия?

Почитание защитников Отечества. «Советы молодому офицеру» ротмистра В. М. Кульчицкого.

Доброта. Добрыми рождаются или становятся? Как стать добрее? Смысл и значимость того, что вы делаете каждый день.

Связь праздника 8 Марта с именем Клары Цеткин. Освоение женщинами «мужских» профессий. Традиционность подхода «мужчина — добытчик, женщина — хранительница очага»: изменились ли роли?

Сергей Владимирович Михалков — поэт, драматург, баснописец, сказочник, сатирик, сценарист, общественный деятель. Страсть С. В. Михалкова к стихотворчеству. Работа в армейской печати во времена Великой Отечественной войны. Решение правительства России о смене гимна. Вторая редакция текста гимна.

Красивейший полуостров с богатой историей. История Крымского полуострова. Значение Крыма. Достопримечательности Крыма.

Театр — особый вид искусства, который сближает людей. С 1961 г. отмечают День театра. Причины, по которым люди ходят в театр. Отличие театра от кино. Основы театрального этикета.

История появления праздника День космонавтики. Полёт Белки и Стрелки в августе 1960 г. Подготовка к первому полёту человека в космос. Полёт Гагарина. Выход А. Леонова в открытый космос.

Появление термина «геноцид». Геноцид советского народа и народов Европы во время Второй мировой войны. Международный военный трибунал в Нюрнберге. Конвенция ООН о предупреждении преступления геноцида и наказании за него. Геноцид в современном мире.

День земли — история праздника. Способы празднования Дня Земли. Природоохранные организации. Знаки экологической безопасности. Состояние экологии — ответственность каждого человека.

Давняя история праздника труда. Трудовой день до 16 часов без выходных, скудный заработок, тяжёлые условия — причины стачек и забастовок.

Требования рабочих. 1 мая 1886 года в Чикаго. Праздник Весны и Труда.

День Победы. План Барбаросса — замысел молниеносной войны. Могила Неизвестного Солдата.

19 мая 1922 года — День рождения пионерской организации. Цель её создания и деятельность. Распад пионерской организации. Причины, по которым дети объединяются.

Разные представления о счастье. Слагаемые счастья. Рецепт счастливой жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы среднего общего образования представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе участия в программе «Разговоры о важном»:

Русский язык и литература: сформированность понятий о нормах русского литературного языка и применение знаний о них в речевой практике; владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью; владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нём явной и скрытой, основной и второстепенной информации; владение умением представлять тексты в виде тезисов, конспектов, аннотаций, рефератов, сочинений различных жанров; знание содержания произведений русской и мировой классической литературы, их историко-культурного и нравственно-ценностного влияния на формирование национальной и мировой; сформированность представлений об изобразительно-выразительных возможностях русского языка; сформированность умений учитывать исторический, историко-культурный контекст и контекст творчества писателя в процессе анализа художественного произведения; способность выявлять в художественных текстах образы, темы и проблемы и выражать своё отношение к ним в развёрнутых аргументированных устных и письменных высказываниях.

Иностранные языки: владение знаниями о социокультурной специфике страны/стран изучаемого языка; умение выделять общее и различное в культуре родной страны и страны/стран изучаемого языка; сформированность умения использовать иностранный язык как средство для получения информации из иноязычных источников в образовательных и самообразовательных целях.

История: сформированность представлений о современной исторической науке, её специфике, методах исторического познания и роли в решении задач прогрессивного развития России в глобальном мире; владение комплексом знаний об истории России и человечества в целом, представлениями об общем и особенном в мировом историческом процессе; сформированность умений применять исторические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении; сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по исторической тематике.

Обществознание: сформированность знаний об обществе как целостной развивающейся системе в единстве и взаимодействии его основных сфер и институтов; владение умениями выявлять причинно-следственные, функциональные, иерархические и другие связи социальных объектов и процессов; сформированность представлений об основных тенденциях и возможных перспективах развития мирового сообщества в глобальном мире; сформированность представлений о методах познания социальных явлений и процессов; владение умениями применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений; сформированность навыков оценивания социальной информации, умений поиска информации в источниках различного типа для реконструкции недостающих звеньев с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов общественного развития.

География: владение представлениями о современной географической науке, её участии в решении важнейших проблем человечества; владение географическим мышлением для определения географических аспектов природных, социально-экономических и экологических процессов и проблем; сформированность системы комплексных социально ориентированных географических знаний о закономерностях развития природы, размещения населения и хозяйства, о динамике и территориальных особенностях процессов, протекающих в географическом пространстве; владение умениями проведения наблюдений за отдельными географическими объектами, процессами и явлениями, их изменениями в результате природных и антропогенных воздействий; владение умениями использовать карты разного содержания для выявления закономерностей и тенденций, получения нового географического знания о природных социально-экономических и экологических процессах и явлениях; владение умениями географического анализа и интерпретации разнообразной информации; владение умениями применять географические знания для объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов, самостоятельного оценивания уровня безопасности окружающей среды, адаптации к изменению её условий; сформированность представлений и знаний об основных проблемах взаимодействия природы и общества, о природных и социально-экономических аспектах экологических проблем.

Экономика: сформированность системы знаний об экономической сфере в жизни общества как пространстве, в котором осуществляется экономическая деятельность индивидов, семей, отдельных предприятий и государства; понимание значения этических норм и нравственных ценностей в экономической деятельности отдельных людей и общества; сформированность уважительного отношения к чужой собственности; владение навыками поиска актуальной экономической информации в различных источниках, включая Интернет; умение различать факты, аргументы и оценочные суждения; анализировать, преобразовывать и использовать экономическую информацию для решения практических задач в учебной деятельности и реальной жизни; понимание места и роли России в современной мировой экономике; умение ориентироваться в текущих экономических событиях в России и в мире.

Право: сформированность представлений о понятии государства, его функциях, механизме и формах; владение знаниями о понятии права, источниках и нормах права, законности, правоотношениях; сформированность представлений о Конституции Российской Федерации как основном законе государства, владение знаниями об основах правового статуса личности в Российской Федерации; сформированность умений применять правовые знания для оценивания конкретных правовых норм с точки зрения их соответствия законодательству Российской Федерации; сформированность навыков самостоятельного поиска правовой информации, умений использовать результаты в конкретных жизненных ситуациях.

Информатика: сформированность представлений о роли информации и связанных с ней процессов в окружающем мире; сформированность базовых навыков и умений по соблюдению требований техники безопасности, гигиены и ресурсосбережения при работе со средствами информатизации; понимания основ правовых аспектов использования компьютерных программ и работы в Интернете.

Биология: владение основополагающими понятиями и представлениями о живой природе, её уровневой организации и эволюции; уверенное пользование биологической

терминологией и символикой; владение основными методами научного познания; сформированность собственной позиции по отношению к биологической информации, получаемой из разных источников, к глобальным экологическим проблемам и путям их решения.

Естествознание: сформированность представлений о целостной современной естественнонаучной картине мира, о природе как единой целостной системе, о взаимосвязи человека, природы и общества; о пространственно-временных масштабах Вселенной; владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области естествознания, повлиявших на эволюцию представлений о природе, на развитие техники и технологий; сформированность умения применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности, бережного отношения к природе, рационального природопользования, а также выполнения роли грамотного потребителя; сформированность представлений о научном методе познания природы и средствах изучения мегамира, макромира и микромира; сформированность умений понимать значимость естественнонаучного знания для каждого человека, независимо от его профессиональной деятельности, различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определённой системой ценностей.

Астрономия: сформированность представлений о строении Солнечной системы, эволюции звёзд и Вселенной, пространственно-временных масштабах Вселенной; сформированность представлений о значении астрономии в практической деятельности человека и дальнейшем научно-техническом развитии; осознание роли отечественной науки в освоении и использовании космического пространства и развитии международного сотрудничества в этой области.

Экология: сформированность представлений об экологической культуре как условии достижения устойчивого (сбалансированного) развития общества и природы, об экологических связях в системе «человек — общество — природа»; сформированность экологического мышления и способности учитывать и оценивать экологические последствия в разных сферах деятельности; владение умениями применять экологические знания в жизненных ситуациях, связанных с выполнением типичных социальных ролей; владение знаниями экологических императивов, гражданских прав и обязанностей в области энерго- и ресурсосбережения в интересах сохранения окружающей среды, здоровья и безопасности жизни; сформированность личностного отношения к экологическим ценностям, моральной ответственности за экологические последствия своих действий в окружающей среде; сформированность способности к выполнению проектов экологически ориентированной социальной деятельности, связанных с экологической безопасностью окружающей среды, здоровьем людей и повышением их экологической культуры.

Основы безопасности жизнедеятельности: сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищённость личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора; знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз; сформированность представлений о

необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения; сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности; знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10-11 классы (1 час в неделю)

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
<p>День знаний / Россия — страна возможностей (1 час) «Мы — Россия. Возможности — будущее»</p>	<p>Знакомство с платформой «Россия — страна возможностей». Люди с активной жизненной позицией</p>	<p>Участие во вступительной беседе. Просмотр ролика «История успеха».</p> <p>Участие в мотивационной беседе о чертах характера, которые присущи людям так и о том, как можно их достигнуть, с активной жизненной позицией, о мечте</p> <p>Просмотр промоморолика «Россия — страна возможностей». Просмотр видеоприветствия амбассадоров</p>
<p>Наша страна — Россия (1 час) Мы сами создаём свою Родину</p>	<p>Родина — место, где ты родился. Патриотизм. Настоящая любовь подкрепляется делами</p>	<p>Участие во вступительной беседе о Родине. Участие в обсуждении мнения Н. Карамзина о патриотизме и ответы на вопросы: что такое патриотизм: как вы понимаете это слово: кто такой патриот?</p> <p>Участие в парной работе с толковыми словарями: сравнение определений слова «патриотизм».</p> <p>Интерактивное задание «История моей страны». Участие в работе с текстом по группам</p>
<p>165 лет со дня рождения К. Э. Циолковского (1 час) «Невозможное сегодня станет возможным завтра. (К. Э. Циолковский)»</p>	<p>Космос и космонавтика. Гражданский подвиг К.Э. Циолковского</p>	<p>Участие в беседе об известных учёных в области воздухоплавания и освоения космоса, о жизненном пути и открытиях Циолковского.</p> <p>Интерактивное задание в группах. Участие в беседе на основе двух высказываний К. Э. Циолковского:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как ни сомнительны гипотезы, но если они дают возможность объединить известные явления и предсказывают новые, то они полезны. 2. Новые идеи надо поддерживать. Не многие имеют такую смелость, но это очень драгоценное свойство людей. <p>Интерактивное задание в группах</p>

<p>День пожилых людей (1 час) «Обычаи и традиции моего народа: как прошлое соединяется с настоящим?»</p>	<p>Международный день пожилых людей. Зрелый возраст — время новых возможностей. С добром в сердце</p>	<p>Участие в беседе с обсуждением следующих вопросов: как вы думаете, почему отмечают этот праздник — День пожилых людей: что он символизирует: много ли времени вы проводите со своими бабушками и дедушками: что вы делаете вместе: как мы можем выразить свою любовь к пожилым людям? Просмотр видеоролика. Участие в игре «Поле чудес». Интерактивное задание «С добром в сердце» (работа по группам)</p>
<p>День учителя (1 час) «Могв ли я научить других (наставничество)»</p>	<p>Ценность профессии учителя. Основные качества наставника</p>	<p>Участие в беседе о людях, которых сегодня вы можете назвать наставниками. Участие в групповой работе с текстами о В. Ф. Шаталове, о качествах наставника. Интерактивное задание «Не только писатель, но и педагог». Интерактивное задание «Об учителе в стихах»</p>
<p>День отца (1 час) «Отчество — от слова «отец»</p>	<p>История возникновения праздника День отца. Патриархальная модель отцовства. XX век — ориентация на партнёрские отношения членов семьи</p>	<p>Знакомство с историей возникновения праздника День отца. Участие в обсуждении отношений Ю. Никулина со своим отцом: отношений отца и детей, описанных А. П. Чеховым; обсуждение персидской пословицы. Участие в групповой работе: после знакомства с текстами из истории становления родовых династий, необходимо соотнести их содержание с пословицами, поговорками, высказываниями известных людей</p>
<p>День музыки (1 час) «Что мы музыкой зовём?»</p>	<p>Мир музыки и балета. История русского балета. Известные композиторы, писавшие музыку для балета</p>	<p>Участие в выполнении интерактивного задания по установлению соответствия между портретами известных людей искусства и кратким описанием их рода занятий. Просмотр видефрагмента о балете. Участие в беседе о других видах искусства</p>
<p>Традиционные семейные ценности (1 час) «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»</p>	<p>Семья. Рецепт семейного счастья. Семейный кодекс Российской Федерации</p>	<p>Участие во вступительной беседе о любви как основе семейных отношений. Просмотр видеоролика «Секрет семейного счастья — в чём он». Работа в командах: «Своя игра». Участие в дискуссии о качествах, необходимых для благополучной семейной жизни</p>
<p>День народного единства (1 час) «Мы едины, мы — одна страна»</p>	<p>История появления праздника День народного единства. Смутное время. Князь Дмитрий Пожарский и земский староста Кузьма Минин во главе ополчения. Связь иконы Божией Матери с историей осво-</p>	<p>Участие во вступительной беседе об истории появления памятника Минину и Пожарскому на Красной площади в Москве. Работа в группах: поиск аргументов о том, что времена Минина и Пожарского действительно были смутными временами. Участие в беседе о смысле этого праздника. Обмен мнениями о примерах мирного единения народа</p>

	божления Москвы. Примеры мирного единения народа	
Мы разные, мы вместе (1 час) «Языки и культура народов России: единство в разнообразии»	Разнообразие культуры народов России. Традиции разных народов. Религиозная культура России: христианство, ислам, буддизм и др. Свобода вероисповедания. Взаимное уважение людей разных национальностей — основа межкультурного общения. Почему языки исчезают? Влияние многоязычия на толерантность	Участие в беседе о том, почему об одних народах мы знаем много, а о других практически ничего не знаем. Рассказ педагога об одном из исчезающих народов России. Участие в обсуждении: как людям разных культур, вероисповеданий ужиться между собой? Участие в мозговом штурме по выдвижению идей об основных принципах мирного сосуществования
День матери (1 час) «Материнский ПОДВИГ»	Мама — важный человек в жизни каждого. Мама — гарантия защищённости ребёнка. Эмоциональная связь с детьми. Легко ли быть мамой? Материнская любовь — сильнейшее чувство на земле	Участие в блиц-опросе «Какие чувства у вас возникают, когда вы слышите слово „мама“?» Участие в беседе о том, от чего приходится отказываться женщине, когда она становится мамой. Работа в парах: знакомство со стихотворением В. Беляевой «Я связу тебе жизнь». Участие в обсуждении стихотворения. Участие в беседе о том, что является для мамы самым важным, как вести себя взрослым детям по отношению к родителям?
Символы России (Гимн, Герб) (1 час) «Государственные символы России: история и современность»	Значение государственной символики для человека. История Российского флага. Значение триколора. Что такое гимн? Зачем он нужен? Уникальность нынешнего гимна России. История появления герба России	Участие в беседе о том, зачем нужна государственная символика страны. Участие в викторине «Знаете ли вы историю появления триколора?». Есть ли страны, в которых расцветка флага имеет эти же цвета? Работа в группах: «В чём уникальность современного гимна России?» Работа в парах: необходимо вспомнить, из каких деталей состоит герб России и что они обозначают
День добровольца (1 час) «Жить — значит действовать. По одиночке или вместе»	Кто такой доброволец? Принципы добровольческой деятельности. Виды добровольческой деятельности. Платформа для добрых дел (dobro.ru). Волонтёрские истории	Работа в парах по составлению списка возможных мотивов добровольческой деятельности. Обобщение списка мотивов. Участие в обсуждении притчи «Человек, который хотел изменить мир». Самостоятельная работа с использованием возможностей Интернета: найти примеры безвозмездных поступков простых граждан и рассказать о них одноклассникам. Что делать, если ты или твои друзья хотят стать волонтёрами? Знакомство с платформой dobro.ru

<p>День Героев Отечества (1 час) «Память — основа совести и нравственности» (Д. Лихачев)</p>	<p>Традиция чествования граждан, героически отличившихся в деле служения Отечеству. День георгиевских кавалеров. Учреждение ордена Святого Георгия в 1769 г. Екатериной II. 9 декабря — день, когда чествуются герои нынешние и отдается дань памяти героям прошлых лет. Вечный огонь — символ памяти</p>	<p>Участие в беседе об исторических истоках Дня Героев Отечества. Блицопрос «Что для вас героизм?». В поисках смыслов — участие в обсуждении «В чём смысл фразы: „Народ, не знающий своего прошлого, не имеет будущего**?» Участие в дискуссии о том, как и почему люди хранят память о героях</p>
<p>День Конституции (1 час) «Повзрослеть — это значит чувствовать ответственность за других». (Г. Купер)</p>	<p>Значение слова «конституция». Роль Конституции в жизни человека. Какие главы российской Конституции важны для молодёжи? Права, которыми уже пользуются старшеклассники</p>	<p>Участие в беседе о том, многие ли люди читали Конституцию? Почему? Согласились бы вы заниматься законотворческой деятельностью? Почему? В зависимости от ответа на вопрос «Согласны ли вы с тем, что в 18 лет человек готов использовать своё право участвовать в голосовании?», старшеклассники делятся на две группы и аргументируют свою точку зрения. Брейн-ринг на знание Конституции</p>
<p>Рождество (1 час) «Светлый праздник Рождества»</p>	<p>История праздника Рождества Христова. Рождественский пост. в чём его необходимость. Символы Рождества. Рождественские традиции в России и в других государствах</p>	<p>Блицопрос «История рождения Христа». Участие в беседе о Рождественском посте, его значении и соблюдении в наши дни. Работа в парах: вспомнить, как можно больше символов Рождества. Участие в обсуждении рождественских традиций</p>
<p>Тема нового года. Семейные праздники и мечты (1 час) «Полёт мечты»</p>	<p>Новый год — праздник всей семьи. Новогодние семейные традиции. Новогодние приметы</p>	<p>Игра «Вопрос из шляпы» (всё ли вы знаете о Новом годе?). Участие в дискуссии «Почему взрослеющие дети не любят встречать Новый год с семьёй?» Блицопрос «Назовите семейные традиции, которые связаны с Новым годом?». Обмен мнениями: сбываются ли желания, загаданные в новогоднюю ночь? Участие в беседе о новогодних приметах</p>
<p>Цифровая безопасность и гигиена школьника (1 час) «Кибербезопасность: основы»</p>	<p>Правила безопасности и поведения в Интернете. Реальные угрозы Интернета (нежелательный контент, кибербуллинг, трата денег, доступ к личной информации и др.).</p>	<p>Участие в беседе о том, что волнует родителей, когда дети находятся в Интернете. Работа в командах с дальнейшим общением: как можно сделать соцсеть менее опасной (не публиковать избыточные данные, не использовать соцсеть как записную книжку, не привязывать телефонный номер,</p>

	Какой информацией не стоит делиться в Сети. Проекты. программы. специальные курсы по кибербезопасности	отписываться от назойливых собеседников. не делиться аккаунтом. скачивать приложения только из надёжных источников). «Мнение знатока» (сообщение разбирающегося в безопасном поведении в Интернете одноклассника). Обмен информацией о проектах, программах по кибербезопасности
День снятия блокады Ленинграда (1 час) «Ты выжил, город на Неве...»	Начало блокады. Захват Шлиссельбурга немецкими войсками. Эвакуация населения. Ладожское озеро — дорога жизни. Блокадный паёк. Неписанные правила выживания. Спасительный прорыв кольца. Проект «Детская книга войны»	Участие в блицопросе «Что вы знаете о блокаде Ленинграда?». Участие в обсуждении неписанных правил выживания: 1. Не съесть весь выданный хлеб сразу. 2. Стоя в очереди за продовольствием. люди прижимались друг к другу: с одной стороны. чтобы не пропускать полукриминальных личностей, а с другой — чтобы сохранить тепло. 3. При бомбардировках люди знали. где находится бомбоубежище и какой путь является наиболее безопасным. На улицах размещали таблички «Граждане! При артобстреле эта сторона улицы наиболее опасна!». 4. Не ложиться и всё время что-то делать. Беседа о том, что ещё помогало людям выстоять в блокадном городе. Знакомство с отрывком из дневника Юры Рябинина. жившем в Ленинграде во время блокады. Работа в группах «В поисках смысла...» Участие в обсуждении смысла слов Д. Лихачёва: «Только умирающий от голода живёт настоящей жизнью. может совершить величайшую подлость и величайшее самопожертвование. не боясь смерти. И мозг умирает последним: тогда. когда умерла совесть. страх. способность двигаться. чувствовать в одних и когда умер эгоизм, чувство самосохранения, трусость, боль — у других»
160 лет со дня рождения К. С. Станиславского (Великие люди России) (1 час) «С чего начинается театр?»	Театр — искусство многосоставное (в нём соединяются литература. музыка. актёрское мастерство. танцы. режиссура и даже этикет). Вклад К. С. Станиславского в театральное искусство. Основные идеи системы Станиславского	Участие во вступительной беседе о театре и его роли в жизни человека. Работа в парах: можно ли идеи Станиславского использовать в другой профессии. Обмен мнениями: как можно знакомиться с постановками разных театров

<p>День российской науки (1 час) «Ценность научного познания»</p>	<p>Современное научное знание. Критерии научного знания: доказательность, проверяемость, значимость, воспроизводимость. Использование достижений науки в повседневной жизни. Увлечение наукой в школе. Открытия, которые сделали дети. Научная журналистика — возможность заниматься разной наукой</p>	<p>Работа в группах: объяснить значение терминов: «доказательность», «проверяемость», «значимость», «воспроизводимость». Участие в диспуте «Зачем мы учим математику?». Блицопрос «Примеры использования достижений науки в повседневной жизни». Участие в беседе о том, есть ли в школьников возможность заниматься наукой, какие виды деятельности приближены к научной, как можно объяснить утверждение О. де Бальзака о том, что ключом ко всякой науке является вопросительный знак. Знакомство с открытиями, которые сделали школьники</p>
<p>Россия и мир (1 час) «Россия в мире»</p>	<p>Географические особенности и природные богатства России. Народы России. Единый перечень коренных малочисленных народов (47 этносов). Российская культура. Чем славится Россия?</p>	<p>Обмен мнениями: что для вас является удивительным в вашей стране? Участие в беседе о причинах исчезновения малочисленных народов России. Участие в мозговом штурме: как сохранить Россию для будущих поколений</p>
<p>День защитника Отечества (День Армии) (1 час) «Признательность показывается делом». (О. Бальзак) (ко Дню защитника Отечества)</p>	<p>Почитание защитников Отечества. «Советы молодому офицеру» ротмистра В. М. Кульчицкого</p>	<p>Участие в интеллектуальной разминке «Что вы знаете о Дне защитника Отечества?». Знакомство с выдержками из «Советов молодому офицеру» ротмистра В. М. Кульчицкого — обсуждение их. Участие в дискуссии о том, что нужно изменить в армии, чтобы юноши хотели в ней служить</p>
<p>Забота о каждом (1 час) «Нет ничего невозможного»</p>	<p>Доброта. Добрыми рождаются или становятся? Как стать добрее? Смысл и значимость того, что вы делаете каждый день</p>	<p>Игра «Снежный ком»: что мы вкладываем в понятие «доброта»? Участие в дискуссии «Добрыми рождаются или становятся?». Изучаем мнение: знакомимся с рекомендациями психолога «Как стать добрым человеком». Беседа о том, что делает нашу жизнь наполненной смыслом</p>
<p>Международный женский день (1 час) «Букет от коллег»</p>	<p>Связь праздника 8 Марта с именем Клары Цеткин. Освоение женщинами «мужских» профессий. Традиционность подхода «мужчина — добытчик, женщина — хранительница очага»: изменились ли роли?</p>	<p>Участие во вступительной беседе об истории праздника 8 Марта. Работа в группах: как научно-технический прогресс помог женщине выбирать ранее «мужские» профессии; хорошо это или плохо? Участие в дебатах о роли женщины в семье и в обществе. Тест «8 Марта»</p>

<p>Гимн России (110 лет со дня появления советского писателя и поэта, автора слов гимнов Российской Федерации и СССР С. В. Михалкова) (1 час) «Гимн России»</p>	<p>Сергей Владимирович Михалков — поэт, драматург, баснописец, сказочник, сатирик, сценарист, общественный деятель. Страсть С. В. Михалкова к стихотворчеству. Работа в армейской печати во время Великой Отечественной войны. Решение правительства России о смене гимна. Вторая редакция текста гимна</p>	<p>Самостоятельная работа: знакомство ключевыми моментами жизни С. В. Михалкова. Работа в группах: предположим, вам поручили создать личную страничку Михалкова в Интернете. Какую информацию вы бы в неё поместили? Участие в беседе о том, почему, несмотря на большое количество претендентов, для последней редакции гимна выбрали стихи именно С. В. Михалкова?</p>
<p>День воссоединения Крыма с Россией (1 час) «Крым на карте России»</p>	<p>Красивейший полуостров с богатой историей. История Крымского полуострова. Значение Крыма. Достопримечательности Крыма</p>	<p>Участие в беседе о географическом положении Крыма с использованием карты. Самостоятельная работа по изучению информации по истории Крыма. Работа в группах с обобщением: что с древних времен привлекало разные народы в Крымском полуострове? Обмен мнениями: что бы вы рекомендовали посетить в Крыму</p>
<p>Всемирный день театра (1 час) «Искусство — это не что, а как». (А. Солженицын)</p>	<p>Театр — особый вид искусства, который сближает людей. С 1961 г. отмечают День театра. Причины, по которым люди ходят в театр. Отличие театра от кино. Основы театрального этикета</p>	<p>Участие во вступительной викторине «Чек-лист». Работа в парах: отметить вопросы, ответы на которые не известны.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что означает слово «театр»? 2. Что является символом театра? 3. Какая страна считается родоначальницей современного театра? <ol style="list-style-type: none"> 4. Кого можно считать первыми русскими театральными артистами? 5. При каком царе появился первый балаган (профессиональный театр)? 6. В каком веке был основан крепостной театр Шереметевых? <p>Анализ ответов на вопросы, которые вызвали затруднение.</p> <p>Участие в дискуссии о том, любой ли человек может посещать театр или для этого нужна подготовка? Можно ли утверждать, что спектакль по-настоящему рождается тогда, когда есть зритель?</p> <p>Работа в командах «Сторонники театра» и «Сторонники кино»: аргументы в пользу того или другого вида искусства. Игра «Да — нет» на знание театрального этикета</p>

<p>День космонавтики. Мы — первые (1 час) «Как войти в историю? (к дню космонавтики)»</p>	<p>История появления праздника День космонавтики. Первые попытки запуска собак в космос в 1951 г. Полёт Белки и Стрелки в августе 1960 г. Подготовка к первому полёту человека в космос. Полёт Гагарина. Выход А. Леонова в открытый космос</p>	<p>Участие во вступительной беседе о необходимости покорять космос и важных исторических событиях космонавтики. Участие в опросе о полётах в космос. Участие в групповой работе: знакомство с нестандартными ситуациями, которые случились во время выхода А. Леонова в открытый космос; обсуждение морального состояния лётчика и качеств личности, которые помогли ему не растеряться в сложившихся обстоятельствах</p>
<p>Память о геноциде советского народа нацистами и их пособниками (1 час) «Есть такие вещи, которые нельзя простить?»</p>	<p>Появление термина «геноцид». Геноцид советского народа и народов Европы во время Второй мировой войны. Международный военный трибунал в Нюрнберге. Конвенция ООН о предупреждении преступления геноцида и наказании за него. Геноцид в современном мире</p>	<p>Участие в беседе о том, какими признаками характеризуется геноцид. Составление «облака тегов» к понятию «геноцид». Участие в беседе о Нюрнбергском процессе. Участие в дискуссии о причинах геноцида и способах его предотвращения</p>
<p>День Земли (Экология) (1 час) Темы «Экологично VS вредно»</p>	<p>День Земли — история праздника. Способы празднования Дня Земли. Природоохранные организации. Знаки экологической безопасности. Состояние Основное содержание экологии — ответственность каждого человека</p>	<p>Участие в беседе об истории появления праздника. Работа в группах: что каждый из нас может делать, чтобы повлиять на экологическую обстановку. Составляем и обобщаем список. Участие в обсуждении: как мы можем принять участие в праздновании Дня Земли? Блицопрос о природоохранных организациях. Игра «Расшифруем знаки экологической безопасности» (учитель демонстрирует знаки, а старшеклассники объясняют их значение)</p>
<p>День труда (1 час) «Если ты не умеешь использовать минуту, ты зря проведёшь и час, и день, и всю жизнь». (А. Солженицын)</p>	<p>Давняя история Праздника труда. Трудовой день до 16 часов без выходных, скудный заработок, тяжёлые условия — причины стачек и забастовок. Требования рабочих. 1 мая 1886 г. в Чикаго. Праздник Весны и Труда</p>	<p>Участие во вступительной беседе об истории праздника. Участие в диспуте «Современная молодёжь не хочет трудиться и ищет лёгкие пути зарабатывания денег?». Блицопрос «Владеете ли вы элементарными трудовыми навыками?»</p>
<p>День Победы. Бессмертный ПОЛК (1 час) «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно полки за собой повести...»</p>	<p>День Победы. План Барбаросса — замысел молниеносной войны. Могила Неизвестного Солдата</p>	<p>Участие в беседе о том, чем для ветеранов войны, тружеников тыла является День Победы: праздником, днём скорби, днём памяти? Знакомство с подвигом Николая Сиротинина, обсуждение. Участие в обсуждении причин появления Могилы Неизвестного Солдата</p>

<p>День детских общественных организаций (1 час) «О важности социальной активности»</p>	<p>19 мая 1922 г. — день рождения пионерской организации. Цель её создания и деятельность. Распад пионерской организации. Причины, по которым дети объединяются</p>	<p>Участие во вступительной беседе о пионерской организации. Участие в дискуссии о том, какое должно быть детское общественное объединение, чтобы вам захотелось в него вступить. Участие в мозговом штурме по выдвижению причин, по которым дети объединяются. Участие в дебатах сторонников и противников детских общественных объединений</p>
<p>Про счастье (1 час) «Счастлив не тот, кто имеет всё самое лучшее, а тот, кто извлекает всё лучшее из того, то имеет». (Конфуций)</p>	<p>Разные представления о счастье. Слагаемые счастья. Рецепт счастливой жизни</p>	<p>Игра «Согласен — не согласен». Работа в группах: обсуждение с дальнейшим обобщением вопроса «Из чего состоит счастье?». Обсуждение притчи о счастье. Участие в дискуссии «Слагаемые счастья: любовь; семья; успех; самореализация; финансовое благополучие. Этого достаточно?»</p>