

**ПРОГРАММЫ КУРСОВ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **Оглавление**

ВОКАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ «ИСТОК» (10 – 17 лет).....	3
БУДЬ ГОТОВ (9-12 лет) .....	12
БУДЬ ГОТОВ (14 – 17 ЛЕТ).....	19
БАСКЕТБОЛ (9 – 12 ЛЕТ).....	26
ЖУРНАЛИСТИКА (11 – 16 ЛЕТ) .....	36
МНЕМОТЕХНИКА (11 – 16 ЛЕТ).....	42
МОЙ ИНСТРУМЕНТ – КОМПЬЮТЕР (11 – 12 ЛЕТ).....	49
ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «МИНИАТЮРА» (11 – 17 ЛЕТ) .....	59
ТВОРЧЕСТВО (11 – 15 ЛЕТ).....	63
ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО (7 – 15 ЛЕТ).....	74

## **ВОКАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ «ИСТОК» (10 – 17 лет)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса.**

#### **Предметные:**

1. Приобретение детьми системы опорных знаний и умений
2. Формирование вокально-хоровых навыков
3. Формирование интереса и любви к пению хоровому исполнительству

#### **Метапредметные:**

1. Развитие музыкальных способностей
2. Развитие творческого потенциала

#### **Личностные:**

1. Воспитание художественного и эстетического вкуса
2. Вовлечение в активную музыкальную творческую деятельность
3. Расширение общего музыкального кругозора
4. Воспитание таких качеств как трудолюбие, ответственность, коммуникабельность

### **2. Содержание курса**

Первые занятия в младших классах должны начинаться рассказом о музыке, о хоровом пении, о значении дирижера. Беседа должна быть увлекательной, чтобы детям было интересно. Реальнее всего сначала заниматься с маленькими группами (6-8 человек), чтобы ребята смогли привыкнуть к новым условиям, к "чувству локтя", и лишь потом соединять их в один коллектив. Также на первых занятиях нужно объяснить и научить детей принимать правильную позицию при пении сидя и стоя. В доступной форме рассказать о дирижерских жестах, о строении голосового аппарата, дыхании. Весьма существенным для правильной работы голосового аппарата является соблюдение правил певческой установки, главное из которых может быть сформулировано так: при пении нельзя ни сидеть, ни стоять расслабленно; необходимо сохранять ощущение постоянной внутренней и внешней подтянутости.

#### **Певческая позиция.**

Для сохранения необходимых качеств певческого звука и выработки внешнего поведения певцов основные положения корпуса и головы должны быть следующими:

- голову держать прямо, свободно, не опуская вниз и не запрокидывая назад;
- стоять твердо на обеих ногах, равномерно распределив тяжесть тела, а если сидеть, то слегка касаясь стула, также опираясь на ноги;
- в любом случае корпус держать прямо, без напряжения, слегка подтянув нижнюю часть живота;
- при пении в сидячем положении руки хористов должны свободно лежать на коленях, если не нужно держать ноты;
- сидеть положив ногу на ногу совершенно недопустимо, ибо такое положение создает в корпусе ненужное напряжение.

Если поющий откидывает голову назад или наклоняет её книзу, то в гортани также создается излишнее напряжение, теряется свобода фонационного выдоха. Если певцы во время репетиций сидят, сгорбив спину, то пропадает активность дыхания, звук снимается с опоры, теряется яркость тембра, интонация становится неустойчивой.

### **Вокальная позиция.**

Правильный вдох формирует оптимальную вокальную позицию, подготавливая «место» для звука: мягкое нёбо приподнимается, образуя своеобразный «купол», язык уплощается, нижняя челюсть свободно опускается, и все это должно происходить совершенно естественно. При вдохе у певца должно быть ощущение зевка, гортань должна расслабиться, установиться в низкое певческое положение, и в таком положении она должна оставаться на протяжении всего пения. Очень часто слышны напоминания ученику о близком, позиционно высоком звучании, о ярком, не засоренном никакими лишними призвуками, голосе.

### **Певческое дыхание.**

Основой вокально-хоровой техники является навык правильного певческого дыхания, так как от него зависит качество звука голоса. Певческое дыхание во многом отличается от обычного жизненного дыхания. Выдох, во время которого происходит формация, значительно удлиняется, а вдох укорачивается. Основной задачей произвольного управления певческим дыханием является формирование навыка плавного и экономного выдоха во время фонации.

Поющий должен уметь дышать глубоко, но одновременно легко, быстро и незаметно для окружающих. Певческий вдох следует брать достаточно активно, но бесшумно, глубоко, одновременно через нос, с ощущением легкого полужевка. Во время вдоха нижние ребра слегка раздвигаются в стороны. Перед началом пения нужно сделать мгновенную задержку дыхания, что необходимо для точности интонирования в момент атаки звука. Скорость вдоха и продолжительность задержки дыхания зависят от темпа исполняемого произведения; чем подвижнее темп, тем они быстрее. Во время фонационного выдоха необходимо стремиться сохранить положение вдоха, то есть зафиксировать нижние ребра в раздвинутом состоянии. Стремление певца к сохранению этого положения во время пения будет способствовать появлению у него ощущения опоры звука. Вдох по активности и объему должен соответствовать характеру музыки и длине музыкальной фразы, которую предстоит исполнить.

Дыхание тесно связано с другими элементами вокально-хоровой техники: атакой звука, дикцией, динамикой, регистрами голоса, интонированием и т. д. Например, от перебора дыхания возникают излишние мышечные напряжения в голосовом аппарате, в том числе и зажатость артикуляционных органов, что приводит к ухудшению качества дикции, напряженности звучания голоса, быстрому утомлению певцов. Отсутствие момента задержки дыхания также порождает звук интонационно неточный, как бы с «подъездом» к заданному тону, как правило, снизу.

Таким образом, певческое дыхание является основой вокально-хоровой техники. Приобретение других вокально-хоровых навыков во многом зависит от приобретения навыка певческого дыхания.

## **Цепное дыхание.**

Одним из преимуществ коллективного пения является возможность исполнения любых по длине музыкальных фраз и даже целых произведений на непрерывном дыхании (например, русской народной песни «Степь да степь кругом», латышской народной песни «Вей, вей ветерок» и многих других). Обычно это протяжные песни, которые от начала до конца исполняются непрерывно, медленно и плавно. В большинстве случаев для них характерно сквозное динамическое развитие. Этот звуковой эффект основан на использовании так называемого цепного дыхания, когда певцы хора берут дыхание не одновременно, а последовательно по одному, как бы по цепочке.

Основные правила при выработке навыка цепного дыхания можно сформулировать так:

- не делать вдох одновременно с сидящим рядом соседом;
- не делать вдох на стыке музыкальных фраз, а лишь по возможности внутри длинных нот;
- дыхание брать незаметно и быстро;
- вливаться в общее звучание хора без толчка, с мягкой атакой звука, интонационно точно;
- чутко прислушиваться к пению своих соседей и общему звучанию хора.

Только при соблюдении этих правил каждым певцом коллектива можно добиться ожидаемого эффекта: непрерывности и протяжности общего звучания хора. Дыхание должно использоваться равномерно, свободно, чтобы звук при пении был красивым, полетным. Вдох должен быть коротким, обязательно с задержкой, а выдох продолжительным.

## **Распевание.**

Занятия с хором обычно начинаются с распевания, которое выполняет двойную функцию:

- 1) разогревание и настройка голосового аппарата певцов с целью подготовки их к работе;
- 2) развитие вокально-хоровых навыков с целью достижения красоты и

выразительности звучания певческих голосов в процессе исполнения хоровых произведений.

Подготовка певцов к работе предполагает, прежде всего, их эмоциональный настрой, а также введение голосового аппарата в работу с постепенно возрастающей нагрузкой в отношении звуковысотного и динамического диапазонов, тембра и продолжительности фонации на одном дыхании. Красоты и выразительности звучания голосов можно добиться только на основе правильной координации в работе всего голосообразующего комплекса.

Распевки необходимо начинать с упражнений «на дыхание». Для распевок на первом году занятий следует использовать знакомые считалки, припевки, дразнилки, которые знакомы детям с раннего детства. Они удобны и полезны для выработки правильного дыхания, четкого ритма, свободной артикуляции. Кроме того, они раскрывают возможности голоса: его силу и звонкость, эмоциональную темпераментность и естественность вокальной позиции. Построенные на терциях и квартках, они доступны детям и подготавливают их к исполнению более сложных по музыкальному языку мелодий.

Распевание способствует развитию чистоты интонации ладогармонического слуха. Желательно как можно чаще пользоваться записью пения на магнитофон, сверяя звучание собственного голоса с голосами профессиональных певцов. Каждое упражнение должно транспонироваться постепенно по полутонам вверх, доводиться до верхних нот диапазона и возвращаться обратно.

Все нижеприведенные упражнения даются в тональности до мажор, но каждый занимающийся должен транспонировать их в удобную для себя тональность. Распевание на слова «дай», «бай», для активизации языка и губ. Упражнения на слоги «бри», «юра», «ля», и др.

### **Унисон.**

В самом начале работы с хором возникает задача приведения певцов к общему тону. Используя цепное дыхание при соблюдении очень небольшой силы голоса, певцы долго тянут один звук и, внимательно вслушиваясь в общее звучание, стараются слиться со всеми голосами в унисон по высоте, силе и тембру.

Полученное звучание следует постепенно переносить на соседние звуки вверх и вниз. Если в звуке хора появится избыточное напряжение, то это будет свидетельствовать о каком-либо нарушении координации в работе голосового аппарата. В таком случае следует вернуться на звук примарной зоны, снять форсировку, обратить внимание хористов на правильную певческую установку, по возможности устранить излишнюю напряженность мышц, участвующих в голосообразовании, и при движении голоса вверх попытаться облегчить звук.

### **Устройство голосового аппарата. Регистры. Резонаторы.**

Основные компоненты системы голосообразования: дыхательный аппарат, гортань и голосовые связки, артикуляционный аппарат. Формирование звуков речи и пения – гласных и согласных. Функционирование гортани, работа диафрагмы. Работа артикуляционного аппарата. Верхние и нижние резонаторы.

### **Регистровое строение голоса.**

Резонаторы - это полости, которые под давлением струи воздуха начинают вибрировать, тем самым придавая голосу окраску, наполняя его обертонами, силой. Существуют головные резонаторы - лобные пазухи, гайморова полость - и грудные резонаторы - бронхи. Нужно следить за тем, чтобы были задействованы головные и грудные резонаторы. Важно, чтобы звук все время как бы фокусировался в одной точке. Это требование предъявляется как на голосовых упражнениях, так и на упражнениях с закрытым ртом. Чем меньше будет присутствовать во время пения носовых и горловых призвуков, чем выше и точнее будет вокальная позиция, тем чище и естественнее будет тембр голоса.

### **Звуковедение.**

В основе звукообразования лежат: связное пение (легато), активная (но не форсированная) подача звука, выработка высокого, головного звучания наряду с использованием смешанного и грудного регистра. Чтобы добиться правильного звукообразования на начальном этапе обучения вокалу, необходимо чаще предлагать учащимся выполнить упражнение: пение закрытым ртом звука «м». Зубы при этом должны быть разжаты, мягкое нёбо активизировано в легком зевке, звук должен посылаться в головной резонатор, под которым в вокальной педагогике



имеется в виду верхняя часть лица с ее носоглоточной полостью. Посыл звука в переднюю часть твердого нёба на корни передних верхних зубов обеспечивает его наилучшее резонирование, благодаря чему звук приобретает силу, яркость и полноту.

Гласные «и», «е», «у» являются наиболее «узкими», собранными по звучанию, они обеспечивают наилучшее резонирование, и именно поэтому выработка головного звучания начинается с них.

Для овладения приемом прикрытия используются упражнения на пение слогами лё, му, гу, ду. Для формирования прикрытого звука можно рекомендовать пение так называемых йотированных гласных - «йэ», «йа», «йо», «йу», способствующих выработке головного звучания.

### **Дикция.**

Вокальная дикция, то есть четкое и ясное произношение слов во время пения, имеет свои особенности по сравнению с речью. Отчетливое произношение слов не должно мешать плавности звукового потока, поэтому согласные в пении произносятся по возможности быстрее, с тем чтобы дольше прозвучал гласный звук.

Дикция зависит от органов артикуляции - нижней челюсти, губ, языка, мягкого нёба, глотки. Для развития гибкости и подвижности артикуляционного аппарата используются различные скороговорки типа: «Рапортовал, да недорапортовал, а стал дорапортовывать - совсем зарпортовался», «От топота копыт пыль по полю летит», «Купил кипу пик» и т. п. Развитие артикуляционного аппарата каждого ребенка - это главное условие успешной концертно-исполнительской деятельности коллектива.

### **Интонация.**

Основной основой хорового пения является чистая интонация. Часто дети не поют, а проговаривают звуки, так называемые "гудошники". Целесообразно с такими детьми позаниматься отдельно с каждым. Большое внимание следует уделять пению упражнений на разные слоги: ма, ра, мо; упражнения на закрытый рот, что дает выработку высокой певческой позиции.

В работе с младшим хором важно использовать разные виды работы: пение поочередно хора и солистов, пение стоя и сидя, использовать элементы игры, чтобы дети не уставали, и на следующий урок приходили в ожидании чего-то нового. Главнейшую роль играет и содержание репертуара. Интересный, продуманный репертуар вызывает интерес к коллективному творчеству.

При работе с хором старших классов следует уделять внимание на дыхание (цепное), вводятся медленные темпы, добавляются упражнения для укрепления дыхания, протяжности звука и добиваться единой певческой манеры. Также включается пение хроматизмов, упражнения в унисон, в терцию. Не забывать о том, что быстрое и неаккуратное разучивание произведений ведет к разбалтыванию строя к неточности интонации. Также следует задумываться над выбором репертуара, при котором важно учитывать и интересы детей. Репертуар старшего хора должен быть как можно более разнообразным. Сюда должны входить как общедоступные песни, так и произведения русской, зарубежной и советской музыки с элементами трех- четырехголосия. Должна проводиться большая работа над выразительностью, эмоциональностью, гибкостью звука.

### **Работа с репертуаром.**

На занятиях должны активно использоваться знания нотной грамоты и навыки сольфеджирования, так как пение по нотам, а затем и хоровым партитурам помогает обучающимся овладевать музыкальным произведением сознательно, ускоряет процесс разучивания, приближает их к уровню исполнения многоголосия и пения без сопровождения. Пение по нотам необходимо умело сочетать с пением по слуху (в том числе в старших группах), так как именно оно способствует развитию музыкальной памяти.

На протяжении всех лет обучения преподаватель следит за формированием и развитием вокально-хоровых навыков обучающихся (дыхание, звуковедение, ансамбль, строй, дикция), постепенно усложняя задачи, расширяя диапазон певческих возможностей детей.

**Хоровые и теоретические термины.** Хор, солист, ансамбль, сопрано, альт, дискант. Дирижерский жест – внимание, дыхание, задержка, вступление. Унисон, двухголосие, размер, ритм, динамика.

### 3. Тематическое планирование курса

№	Содержание тем и виды работ	Теория	Практика	Всего часов
1.	Одноголосные упражнения.	1	3	4
2.	Двух-, трех- голосие (упражнения).	2	3	5
3.	Работа над звуковедением.	1	2	3
4.	Элементы четырехголосия. Работа над строем.	1	4	5
5.	Работа над художественным образом.	2	2	4
6.	Работа с хоровым репертуаром.	-	3	3
7.	Навык пения без сопровождения.		10	10
8.	Работа по партитурам. Дикционная активность при нюансах р и рр.	-	5	5
9.	Чтение нот с листа.	-	3	3
10.	Дикция. Артикуляция. Исполнение стаккато.	2	5	7
11.	Концертная деятельность.	-	5	5
12.	Знакомство с произведениями мировой хоровой культуры.		5	5
13.	Повторение репертуара		4	4
14.	Контрольный урок.		5	5
15.	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>68</b>

## **БУДЬ ГОТОВ (9-12 лет)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса**

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1,5 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, - 9-12 лет, срок реализации – 1 год.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

## **2. Содержание курса**

### **Основы знаний**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1500

метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.



Преодоление гимнастической полосы препятствий.

#### Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

#### Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

#### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

### 3. Тематическое планирование курса

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	18	4	4	6	5
2	Общеразвивающие упражнения	28	7	8	8	7
3	Легкая атлетика	18	8	-	-	7
4	Гимнастика, акробатика	29	-	12	12	-
5	Школа мяча	15	6	-	-	6
6	Подвижные игры	29	7	8	7	7
7	Контрольные упражнения, соревнования	16	4	4	5	4
8	Итого	153	36	36	38	36

## **БУДЬ ГОТОВ (14 – 17 ЛЕТ)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса**

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1,5 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, - 14-17 лет, срок реализации – 1 год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития

физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

## **2. Содержание курса**

### **Основы знаний**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила

проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 3000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание грана с места и с разбега на дальность .

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча

двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

#### Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробушки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

#### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 1м.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.



### 3. Тематическое планирование курса

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	18	4	4	6	5
2	Общеразвивающие упражнения	28	7	8	8	7
3	Легкая атлетика	18	8	-	-	7
4	Гимнастика, акробатика	29	-	12	12	-
5	Школа мяча	15	6	-	-	6
6	Подвижные игры	29	7	8	7	7
7	Контрольные упражнения, соревнования	16	4	4	5	4
8	Итого	153	36	36	38	36

## БАСКЕТБОЛ (9 – 12 ЛЕТ)

### 1. Планируемые результаты изучения курса.

#### Метапредметные:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

#### Предметные:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

#### Личностные:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;

- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

## **2. Содержание курса**

Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега

через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной

прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км, до 2 км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катания парами, тройками.

### 3.2. . Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м ( с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег»,

отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями ( 10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед

– вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также



точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене

(амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом ( особое внимание обращается на заключительной движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываю занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

### 3.3. Интегральная подготовка

2. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

3. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

4. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

5. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

6. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча

разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

7. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

8. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

9. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

### 3.3. Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

## 3. Тематическое планирование курса

№	Содержание занятий	Кол-во часов		
		Теори я	Практик а	Всег о
1.	Теоретическая подготовка	2		2
2.	Общая физическая подготовка		10	10
3.	Специальная физическая подготовка		10	10
4.	Техническая подготовка	1	29	30
5.	Тактическая подготовка	1	24	25
6.	Интегральная подготовка		5	5
7.	Контрольные испытания		4	4
8.	Соревновательная деятельность		22	22
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	<b>108</b>

## **ЖУРНАЛИСТИКА (11 – 16 ЛЕТ)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса**

#### **Предметные**

- овладение знаниями о принципах журналистской деятельности, об особенностях профессии журналиста, а также о профессиях, имеющих прямое и косвенное отношение к медиасфере,
- овладение основными навыками журналистского мастерства, коммуникативными компетентности и приобретение первичного профессионального опыта,
- формирование практических навыков создания школьного печатного издания.

#### **Метапредметные**

- развитие образного и логического мышления,
- развитие творческих способностей подростков,
- расширение общего кругозора.

#### **Личностные**

- формирование эстетического вкуса как ориентира в самостоятельном восприятии искусства,
- формирование нравственных основ личности будущего журналиста,
- формирование навыков совместной деятельности и диалогового общения, современного мировоззрения, активной жизненной позиции,
- воспитание культуры поведения и речи.

Основными требованиями к обучающимся при изучении основ журналистики как профессии являются желание овладеть навыками работы юного корреспондента; активная позиция во время занятий; выполнение творческих заданий, участие в ролевых играх, устных журналах, пресс-конференциях, семинарах, творческих конкурсах.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся:**

##### **знать:**

- стилистические особенности газетных жанров;

- специфику профессии журналиста;
- основы редактирования;
- структуру газеты.

**уметь:**

- создавать творческие работы публицистического стиля;
- моделировать газету;
- редактировать текст;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## **2. Содержание курса**

### **Тема 1. Краткое введение в историю журналистики (10 часов)**

**Вводное занятие** (1ч). Ознакомление с программой. Знакомство с журналистикой: журналистика как профессия; профессиональные качества журналиста; виды и типы СМИ; СМИ и экология, религия, социальные проблемы и др.

**Газетный мир** (1ч). Журналистика и литература, этимология слов «журналистика», «газета».

**Как и почему возникла журналистика** (2ч.). Древняя Греция. Рим. Рукописные издания. «Анналы». «Большие анналы». Первые информационные бюро. Изобретение бумаги. Изобретение печатного станка и книгопечатания. Первые книгопечатники. История первой русской рукописной газеты «Куранты» (1602-1702г.г.). История первой печатной газеты «Ведомости» (1702-1728г.г.). Русская журналистика XIX-XX веков. Первые журналы. Частные журналы. Конец «эры Гуттенберга». Электронные СМИ. Интернет-издания. «Желтая пресса». «Газетная утка».

**История детской прессы** (2ч.). понятие «детская журналистика». Особенности периодических изданий для детей и подростков. Пионерские газеты и журналы. Современные детские СМИ. Школьные издания.

**Знакомство с современными детскими и подростковыми СМИ (2ч.).** Краткий обзор журналов, альманахов, газет. Дайджест в детских СМИ. Понятие «дайджест». Как его составить.

**Знакомство с законами о СМИ. История городской газеты (1ч.).**

**Итоговое занятие (1ч.).** Обобщение изученного материала.

## **Тема 2. Основы журналистики и радиовещания (77 часов + 10 часов газета)**

**Знакомство с древом жанров. Публицистика (2ч.).** Система жанров в литературе и журналистике.

**Мастерская жанров (5ч.).** Принципы деления на жанры: информационные, аналитические, художественно-публицистические. Жанровое своеобразие журналистских материалов.

**Жанры журналистики и их особенности.**

**Заметка** – один из распространенных газетных и журнальных жанров. Разновидности материалов этого жанра – заметка информационного характера, заметка – благодарность, заметка – просьба, обращение.

Отличие заметки от корреспонденции.

**Интервью** – особенности этого жанра, его виды: интервью – монолог, интервью – диалог, интервью – зарисовка, коллективное интервью, анкета.

**Статья** – роль статьи в газетах и журналах. Статьи проблемные, аналитические, обличительные. Отличительные черты: целеустремленность и доходчивость, логичность аргументации, точность словоупотребления, яркость литературного изложения.

**Обзор печати** – особый жанр. Обзор: тематический, общий информационный, рецензирующий прессу.

**Репортаж** – наглядное представление о том или ином событии, через непосредственное восприятие журналиста – очевидца или действующего лица.

**Жанровое своеобразие** – использование элементов всех информационных жанров: картинное описание какого-либо эпизода, характеристика персонажей, прямая речь.

**Виды репортажа:** событийный, тематический, постановочный.

**Очерк** – близость к малым формам художественной литературы – рассказу или короткой повести. Очерк как раскрытие жизни того или иного значимого репортажа.

Документальность воспроизведения материала. Очерки событийные и путевые.

**Фельетон** – острая, злободневная критика, особые приемы изложения.

**Информация (новость)** (8ч.). Что такое информация и ее основные черты. Типы информации. Формы подачи новостей: метод маски, фичер, клиповый заголовок. Правила построения информации. Методы получения информации. Факт как основа информационных жанров. Собираение школьных новостей. Техническое оснащение юнкора.

**Заметка** (3ч.). Что такое заметка и ее основные черты. Типы заметок: краткая и расширенная.

**Отчет** (2ч.). Что такое отчет и его основные черты.

**Репортаж** (3ч.). Что такое репортаж, его признаки. Предмет репортажа и его основа. Виды и типы репортажа. Тема репортажа и его герой. Подготовка к репортажу. Фоторепортаж. Работа с техническими средствами.

**Интервью** (5ч.). Что такое интервью, его признаки. Типы и виды интервью. Этапы работы над интервью. Классификация вопросов.

**Опрос. Пресс-релиз** (2ч.). Что такое опрос, пресс-релиз. Функции пресс-релиза. Структура пресс-релиза.

**Обозрение. Комментарий** (5ч.) Понятие «обозрение», «комментарий». Виды и признаки.

**Рецензия. Корреспонденция** (3ч.). Понятие об этих жанрах, видах и признаках. Основные требования к рецензии. В чем ее отличие от отзыва.

**Статья** (5ч.). Что такое статья. Виды статей. Приемы написания статей. Описание как элемент любой статьи.

**Очерк** (5ч.). Что такое очерк. Его основные черты. Виды очерков. Типы очерковых публикаций.

**Зарисовка** (5ч.). Что такое зарисовка. Ее основные черты. Виды зарисовок. Способы написания зарисовок.

**Фельетон. Памфлет** (4ч.). Что такое фельетон и памфлет. Элементы и разновидности фельетона. Фельетоны Зощенко, Ильфа и Петрова. Фельетон в современной пьесе.

**Эссе** (9ч.) Что такое эссе. Правила написания. Эссе как жанр и как принцип композиционного построения очерка.

**Социология как составная часть журналистских знаний** (3ч.). Правила построения анкеты. Ее виды. Правила проведения опроса. Методика опроса. Рейтинг.

**Культура речи** (12ч.). Знакомство с термином «газетный язык». Требования к языку СМИ. Выразительные средства газетного языка. Лексические и синтаксические особенности газетного языка. Газетные штампы. Ошибки в тексте: лексические, логические, синтаксические. Формы устной и письменной речи: рассуждение, размышление, описание. Искусство обмена информацией в письменном виде. Особенности публицистического стиля.

**Итоговое занятие** (1ч.). Обобщение изученного материала.



### 3. Тематическое планирование курса

	Название раздела	Всего часов	Лекционные	Практические	Формы контроля
1.	Краткое введение в историю журналистики	10	2	8	Эвристическая беседа, творческая работа, реферат
2.	Основы журналистики и радиовещания	58	8	50	Эвристическая беседа, творческая работа, проект
3.	Художественно-техническое оформление издания	10	2	8	Эвристическая беседа, творческая работа, проект
4.	Редакционно-издательская деятельность + Школьная газета	14 + 10	8	16	Эвристическая беседа, творческая работа, проект
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	

## **МНЕМОТЕХНИКА (11 – 16 ЛЕТ)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса**

Результатом данной программы является развитие у обучаемых таких важных качеств личности, как память, внимание, мышление, воображение, творческие способности. И как следствие формирование полноценной, всесторонне развитой личности.

Метапредметными результатами изучения курса данного курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с

иллюстрацией учебника;

- учиться работать по предложенному учителем плану

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

– ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в условных обозначениях);

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно

пересказывать небольшие тексты.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

– оформлять свои мысли в устной и письменной форме (на уровне предложения или небольшого текста);

- слушать и понимать речь других;

- выразительно читать и пересказывать текст;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

- воспринимать на слух художественный текст (рассказ, стихотворение) в исполнении учителя, учащихся;
- осмысленно, правильно читать целыми словами;
- отвечать на вопросы учителя по содержанию прочитанного;
- подробно пересказывать текст.

#### Формы контроля

Основным методом подведения результатов работы по программе является метод наблюдения, анализ результатов продуктивной деятельности школьников. Родители и педагоги в ходе реализации программы могут отследить динамику развития каждого ребенка на основе индивидуальных листов выполнения графических заданий. Ежегодно по окончании учебного года проводится открытое занятие для педагогов учреждения и родителей.

## **2. Содержание курса**

Занятия носят интегрированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний. Во время занятий широко применяются игровые методы, направленные на повторение, уточнение и расширение знаний, умений и навыков детей, в том числе в коммуникативной и познавательной деятельности.

В ходе занятий широко задействован сенсорный опыт детей. Основные методы эйдо-рацио-мнемотехники:

1. Метод крокирования: кроки – схемы предметов, животных, людей, явлений. Когда дети рисуют кроки, то легко восстанавливают мысленно всё, что зарисовали.

При решении разнообразных умственных задач используются заместители реальных предметов и явлений, т.е. знаки и символы.

2. Эйдейтизм (образное запоминание): его развитие происходит в играх, происходит оживление образа. При восстановлении в памяти какого-либо образа мысль успевает пройти несколько ступеней развития.

3. Метод Цицерона (мест или комнаты): он основан на зрительных ассоциациях. Нужно ясно представить себе предмет, который следует запомнить, и объединить его образ с образом места, которое легко вспоминается. Этот метод базируется на ассоциациях, диктуемых последовательностью предметов и мест.

4. Метод трансформации. Школьникам предлагается представить и почувствовать, как происходит превращение одного образа в другой

5. Метод ассоциативных цепочек: ассоциация связь двух представлений, когда одно, появившись, вызывает в сознании другое, - то, что поражает воображение. Чем многообразнее и многочисленнее ассоциации, тем прочнее они закрепляются в памяти.

### **Базовая структура занятия**

Занятия, как правило, носит тематический характер для мотивации ребенка и оформления занятия

1. *Часть вводная:* - речевое двигательное упражнение, коммуникативная или дидактическая (развивающая) игра малой подвижности, вводящие детей в тему занятия

2. *Часть,* направлена на развитие психических процессов ребенка (внимания, образно-ассоциативного и логического мышления), состоит из тренинговых и игровых упражнений

3. *Часть,* состоит из упражнений на запоминание слов или ассоциативных символов (знаков)

4. *Часть* физминутка, игра

5. *Часть* Работа за столом: работа с мнемотаблицей или раздаточным материалом, на развитие зрительной памяти ребенка

6 *Часть* Самостоятельная деятельность со специальными играми.

### 3. Тематическое планирование курса

<b>№ занятия</b>	<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Сентябрь</b>	Техника безопасности (из расчета на год). Знакомство. Развитие памяти, внимания через запоминание слов (метод сюжета)	<b>2</b>
<b>2</b>		Развитие воображения через составление заданных фигур, используя набор геометрических фигур	<b>2</b>
<b>3</b>		Развитие воображения через изучение пословиц (их первоначального смысла), загадок.	<b>2</b>
<b>4</b>		Развитие восприятия. Восприятие формы, цвета, движения.	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>Октябрь</b>	Игры со словом, звуком, запоминание пословиц с опорой на картинку и движения.	<b>2</b>
<b>6</b>		Рассказывание сказок с опорой на мнемотаблицу	<b>2</b>
<b>7</b>		Развитие логического мышления через решение задач с использованием логического лото и игр: «Найди лишнее», «Продолжи цепочку», «Чего не хватает?» и др.	<b>2</b>

8		Развитие памяти, внимания через запоминание слов (метод Цицерона, метод трансформации, ассоциации, эйдотехники)	2
9	Ноябрь	Развитие воображения через рисование заданных фигур, используя набор геометрических фигур	2
10		Игры со словом, звуком, запоминание пословиц, стихотворений с опорой на картинку.	2
11		Рассказывание сказок с опорой на дорожку из геометрических фигур	2
12		Формировать умение соотносить знаковые символы с образом.	2
12	Декабрь	Составление сюжетного рассказа по картине	2
13		Рассказ по мнемотаблице	2
14		Прием запоминания «Трансформация»	2
15		Метод мнемотехники «Метод Цицерона»	2
16	Январь	Прием «Логическая и ассоциативная зацепка»	2
17		Понятие «пиктография».	2
18		Закрепление «пиктографии», чтение знаковых картинок, зарисовка фраз значками.	2
19		Создание ассоциативных образов для запоминания. Групповая игра ассоциация «Придумай себе образ»	2

<b>20</b>	<b>Февраль</b>	Приём «рассказ» или «весёлая история» - для запоминания картинок. Запоминание длинных последовательностей изображений в определенном порядке.	<b>2</b>
<b>21</b>		Приём «Цепочка» - для запоминания слов. «Последовательное соединение образов» -т.е. запоминания длинного списка несвязанных между собой слов.	<b>2</b>
<b>22</b>		Приём «Интерьер» - для запоминания слов в определённой последовательности под заданными номерами.	<b>2</b>
<b>23</b>		Цифро - образы. Запоминание числовой информации на основе цифро-образов.	<b>2</b>
<b>24</b>	<b>Март</b>	Практические занятия – запоминание числового ряда, состоящего из 20-ти и более цифр.	<b>2</b>
<b>25</b>		Приём «Календарик» (Запоминание дат календаря). Кодирование месяцев года в ассоциативные образы.	<b>2</b>
<b>26</b>		Развитие воображения через составление вариантов фраз из одних и тех же слов	<b>2</b>
<b>27</b>		Развитие воображения через ассоциативный тренинг с предметами, словами	<b>2</b>
<b>28</b>	<b>Апрель</b>	Развитие логического мышления	<b>2</b>

		через решение задач с использованием логического лото и игр: «Продолжи цепочку», «Чего не хватает?», «Дорожки» и др.; задачи на комбинированное мышление	
<b>29</b>		Задание на развитие произвольного внимания.	<b>2</b>
<b>30</b>		Конструирование на плоскости из палочек, геометрических фигур, кубиков, разрезных картинок, Танграм, Колумбово яйцо, квадрат Воскобовича, палочки Кюизенера.	<b>2</b>
<b>31</b>		Мир цифр. Мнемотаблицы. Коллажи.	<b>2</b>
<b>32</b>	<b>Май</b>	Рассказывание сказок с опорой на дорожку из геометрических фигур	<b>2</b>
<b>33</b>		Развитие воображения через ассоциативный тренинг с предметами, словами	<b>2</b>
<b>34</b>		Итоговое мероприятие. Любимые игры	<b>2</b>
			<b>Всего 68 часов</b>



## МОЙ ИНСТРУМЕНТ – КОМПЬЮТЕР (11 – 12 ЛЕТ)

### 1. Планируемые результаты изучения курса

В ходе изучения курса формируются и получают развитие **метапредметные результаты**, такие как:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы, для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Вместе с тем вносится существенный вклад в **развитие личностных результатов**, таких как:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной и творческой деятельности.
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- уважение к информации о частной жизни и информационным результатам других людей;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий с жизненными ситуациями;

- начало профессионального самоопределения, ознакомление с миром профессий, связанных с информационными и коммуникационными технологиями.

В части развития *предметных результатов* наибольшее влияние изучение курса оказывает на формирование навыков и умений безопасного и целесообразного поведения при работе с компьютерными программами.

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

Обучающийся научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

Обучающийся научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, определяемые в ходе исследования.

### ***Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности***

Обучающийся научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы.

## **2. Содержание курса**

Учебная программа «Мой инструмент — компьютер» состоит из пяти модулей, соответствующих различным направлениям кружковой работы:

Модуль 1 — учимся работать на компьютере;

Модуль 2 — учимся программировать на компьютере;

Модуль 3 — учимся рисовать на компьютере;

Модуль 4 — учимся анимации на компьютере;

Модуль 5 — учимся музыке на компьютере.

Модуль 1

Сегодня парк домашних компьютеров становится все более многочисленным. Люди покупают компьютеры точно так же, как любую другую бытовую технику — телевизор, видеомагнитофон и т. д. Домашние компьютеры нередко превышают по своим возможностям ПК в школьных компьютерных классах, а используемое на них программное обеспечение современнее и сложнее.

Основная идея модуля 1 — научить пользователя любого уровня создавать с помощью компьютера разнообразные проекты (рефераты и доклады, открытки и календари, оригами, рисунки и анимации, таблицы, картотеки, презентации, коллажи, музыкальные композиции, веб-страницы и др.), используя современные программные продукты: текстовые, графические, анимационные и музыкальные редакторы, электронные таблицы, базы данных, обозреватели, электронную почту и т. д.

Первая часть «Учимся оформлять доклады, рефераты и книги» посвящена созданию и оформлению текстовых документов. При этом (поскольку материал ориентирован в основном на неподготовленного пользователя) рассказывается о работе с операционной и справочной системами. Кроме того, как и в других частях книги, здесь даются пояснения по любой встречающейся в тексте компьютерной терминологии.

Во второй части «Учимся считать» рассказывается об очень удобном методе проведения расчетов (в том числе и хозяйственных) с помощью электронных таблиц.

Третья часть «Учимся составлять картотеку» знакомит с созданием базы данных на примере адресной книги. Помимо этого, указано, как аналогичным образом создать другие полезные в быту базы данных.

В четвертой части «Учимся делать презентацию» объясняется, как создать и оформить презентации. Эта часть может быть полезна не только в профессиональной сфере (для представления фирмы), но и как средство развлечения, позволяющее делать забавные анимации со звуковым сопровождением и впечатляющими эффектами.

Пятая часть «Учимся общаться» посвящена таким средствам телекоммуникации, как Интернет и факс. Здесь подробно разобран пример создания личного веб-узла, который позволит вам заявить о себе в Интернете.

В шестой части «Учимся организовывать досуг» описывается, как создать макеты бумажных самолетиков, оригами, «продвинутых» веб-узлов, открыток, календарей, обложки к магнитоальбому, наклейки для дискеты и видеокассеты, вкладыш для компакт-диска.

Седьмая часть «Учимся совершенствоваться» посвящена самостоятельному освоению версии MS Office 2003.

Модуль построен в виде диалога отца с сыном или учителя с учеником. Наряду с учебной информацией в этих диалогах присутствуют воспитательные моменты — критические замечания отца по поводу поведения мальчика: употребления жаргонных выражений, хвастовства, спешки и др. Усвоение материала облегчается тем, что каждое действие сопровождается иллюстрацией всех необходимых окон и кнопок. Кроме того, даются пояснения по встречающимся в тексте компьютерным терминам. Книга является самодостаточной — для ее освоения не требуется никакой дополнительной литературы.

## Модуль 2

Этот модуль состоит из восьми частей и посвящен созданию программ в среде программирования QBASIC, от самых простых (изображения точки на экране) до более сложных — компьютерных игр, так любимых детьми и взрослыми.

Первая часть посвящена развитию логического мышления (необходимого для формирования программиста) и представлена в виде сказок, в которых формулируются и разбираются логические задачи различной степени сложности. Остальные семь частей также имеют сказочную форму и посвящены программированию в среде QBASIC.

Вторая часть знакомит с компьютером и средой программирования QBASIC. Здесь же рассказывается о программировании графических примитивов (точки, линии и прямоугольника), как неподвижных, так и перемещающихся по экрану компьютера — анимационных.

В третьей части описываются анимация окружности, эллипса и более сложных изображений, а также программирование звука, вывод текста на экран, создание псевдографики и генерации случайных чисел.

В четвертой части показано, как запрограммировать ввод данных и управление с клавиатуры, цвет и мелодию. Здесь же приводятся тексты программ простейшего графического редактора и компьютерного «пианино», а также анимационное растяжение и сжатие изображений.

Пятая часть научит генерации «случайных» мелодий и стихов. Здесь же рассказано о создании простейшей обучающей программы и программы-переводчика. Кроме того, приведены программы по созданию «сложных» букв и их выводу на печать.

В шестой части рассмотрены некоторые способы компьютерной шифровки и дешифровки текстов, а также подробно разобрано создание программ простейших компьютерных игр: «Кости» и «За рулем».

Седьмая часть посвящена более сложным программам компьютерных игр «Вертолет» и «Пушка», а также исследовательской игре «Диполь».

Восьмая часть содержит переведенную автором на русский язык игровую программу QBasic Gorillas, написанную профессиональными программистами фирмы Microsoft.

При этом (поскольку материал ориентирован в основном на неподготовленного пользователя) в книге рассказывается о работе с операционной системой, окнами, папками, файлами и меню. Кроме того, даются пояснения к любому встретившемуся в тексте термину, а каждая операция сопровождается подробным иллюстративным материалом.

### Модуль 3

Изобразительное искусство является неотъемлемой частью нашей жизни, а также одной из важнейших составляющих эстетического воспитания детей и взрослых. Оно развивает образное и абстрактное мышление, чувство прекрасного, что зачастую необходимо в учебе и работе, при проведении досуга.

Не менее важно, что наличие компьютера позволяет, с одной стороны, значительно расширить эстетический кругозор ребенка и его родителей с помощью электронной энциклопедии, а с другой — вовлечь в процесс создания собственных композиций с помощью графического редактора. Это особенно ценно для тех, кто этим никогда ранее не занимался. В конце концов, такие занятия помогут быстрее развить навыки работы на компьютере, которые так необходимы в современной жизни.

Третий модуль посвящен одной из любимых тем детей и взрослых — компьютерной графике и состоит из семи частей. В процессе работы рекомендуется использовать издание: (.И. Фролов «Учимся рисовать на компьютере».

Первые три части (три занятия) посвящены теории живописи и графики: основные понятия, элементы и выразительные средства, виды, жанры, стили, направления и школы изобразительного искусства. Здесь же рассказывается о работе с мультимедийными энциклопедиями, в том числе и по изобразительному искусству. Все три части сопровождаются 9ЛЫШШ количеством иллюстраций произведений выдающихся мастеров живописи и графики, а также приложениями в конце книги: словарь художественных терминов, биографии художников и описание их произведений.

Четвертая часть предназначена тем, кто делает первые шаги в компьютерной графике, и позволяет на конкретных примерах освоить основные ее приемы и терминологию. В ней рассказано о растровой и векторной графике; о рисовании на компьютере линий, многоугольников, кривых и эллипсов; о работе с ластиком, заливкой, распылителем и текстом; об открытии, сохранении, перемещении, изменении, копировании, вставке и печати рисунков.

Пятая и шестая части посвящены работе с векторной графикой. Здесь рассматриваются более сложные приемы и эффекты компьютерной графики: настройка цвета, градиентная и текстурная заливка, прозрачность, перетекание одного рисунка в другой, перспектива, оболочка, выдавливание, тень, освещение, фигурный текст, преобразование векторного изображения в растровое и наоборот,

применение фильтров. Помимо этого, рассказывается о цветовых моделях, настройке принтера, качестве печати, типах бумаги для печати и других носителей.

Седьмая часть повествует о создании коллажей и обработке сложных растровых изображений (в том числе фотографий). Здесь вы узнаете о создании каналов и масок, вырезании и вклеивании слоев, устранении каймы, установке прозрачности, работе с экранными копиями, перенесении изображений на майки. И наконец, вы научитесь работать со сканером и цифровой фотокамерой.

При этом (поскольку материал ориентирован в основном на неподготовленного пользователя) в книге рассказывается о работе с операционной и справочной системами, окнами, документами, папками и файлами, меню и панелями инструментов. Даются также пояснения по любой встречающейся в тексте терминологии (компьютерной или по изобразительному искусству), а каждая операция сопровождается подробным иллюстративным материалом.

#### Модуль 4

Искусство анимации (мультипликации) является неотъемлемой частью нашей жизни, а также одной из важнейших составляющих эстетического воспитания детей и взрослых. Оно развивает образное и абстрактное мышление, чувство прекрасного и зачастую необходимо в учебе и работе, незаменимо при проведении досуга.

Наличие компьютера позволяет также, с одной стороны, значительно расширить эстетический кругозор ребенка и его родителей с помощью электронной энциклопедии, а с другой — вовлечь в процесс создания собственных анимаций (плоских и даже объемных) с помощью интерактивных мультфильмов и анимационных редакторов, что особенно ценно для тех, кто этим никогда ранее не занимался. Четвертый модуль посвящен одной из самых любимых тем детей и взрослых — компьютерной анимации (мультипликации), состоит из восьми частей.

В первых трех частях (три занятия) излагается теории анимации: основные понятия, элементы и выразительные средства, виды, жанры, направления и школы, сценарии, композиции. Здесь же рассказывается об истории анимации и работе с мультимедийными энциклопедиями. Все три части сопровождаются большим количеством иллюстраций, портретов и произведений выдающихся мастеров



анимации, а также приложениями в конце книги (словарь художественных терминов, биографии выдающихся аниматоров и описание их произведений).

Четвертая часть предназначена тем, кто делает первые шаги в компьютерной графике и анимации, и позволяет на конкретных примерах освоить основные приемы и терминологию. Из нее можно узнать о работе с интерактивными плоскими компьютерными анимациями, а также научиться создавать собственные: выбирать, вставлять в сцену и анимировать фон, объекты, актеров; создавать и вставлять титры и звук; выбирать планы и управлять сценой.

Части с пятой по восьмую посвящены созданию более сложной, трехмерной (объемной), анимации. Здесь рассматриваются вопросы трехмерного моделирования: работа с системой координат, окнами проецирования и другими режимами просмотра; создание графических примитивов и сложных объектов; применение модификаторов; назначение цвета и материала; выбор и подключение фона; выбор и установка камеры и освещения; частицы, слои и эффекты; создание, монтаж, управление и сохранение анимации; рендеринг (визуализация) сцены, сохранение и просмотр видеофайлов.

При этом (поскольку материал ориентирован в основном на неподготовленного пользователя) в книге рассказывается о работе с операционной системой, подсказками, окнами документами, папками и файлами, меню и панелями инструментов. Кроме того, даются пояснения по любой встречающейся в тексте терминологии (компьютерной или анимационной), а каждая операция сопровождается подробным иллюстративным материалом.

## Модуль 5

Пятый модуль посвящен компьютерной музыке и содержит семь небольших частей.

В первых трех частях (занятиях) излагается теория музыки: основные понятия, элементы и выразительные средства, жанры, формы, музыкальные инструменты. Здесь же рассказывается о работе с мультимедийными энциклопедиями, в том числе и по музыкальному искусству. Все три части сопровождаются портретами выдающихся композиторов и иллюстрациями к их произведениям, а также

приложениями в конце книги (словарь музыкальных и культурных терминов, биографии композиторов и описание их произведений).

Четвертая часть предназначена тем, кто делает первые шаги в компьютерной музыкальной композиции, и позволяет на конкретных примерах освоить основные ее приемы и терминологию. Из нее можно узнать о работе с сэмплами и миксами, звуковых дорожках, звукозаписи, моно- и стереозвуке.

Пятая часть содержит описание синтезаторов и секвенсеров, работы с виртуальным пианино и нотным редактором, а также с микшерным пультом. Можно научиться создавать и аранжировать собственные музыкальные клипы.

Из шестой части можно узнать, как создаются вокально-инструментальные композиции и различные музыкальные эффекты. В седьмой части рассказывается, как создать компакт-диск с собственными композициями.

### 3. Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Учимся оформлять доклады, рефераты и книги	8
2	Учимся считать	4
3	Учимся составлять картотеку	2
4	Учимся делать презентацию	2
5	Учимся общаться	4
6	Учимся организовывать досуг	2
7	Учимся программировать на компьютере	14
8	Учимся рисовать на компьютере	13
9	Учимся анимации на компьютере	14
10	Учимся музыке на компьютере	12
	Итого	68

## **ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «МИНИАТЮРА» (11 – 17 ЛЕТ)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса**

В основу изучения кружка положены ценностные ориентиры, достижение которых определяются воспитательными результатами.

#### **В результате работы по данной программе формируются:**

- система ценностных отношений к себе, другим участникам образовательного процесса, его результатам, толерантное отношение к окружающим, любовь к Родине, краю, почитание традиций и обычаев народов России;

- умение добывать знания, освоение способами деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;

- целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция;

- познавательные УД (общечеловеческие, знаково - символические, информационные, логические), помогающие учащимся владеть информацией;

- коммуникативные УД - инициативное сотрудничество, планирование учебного сотрудничества, взаимодействие, управление коммуникацией, лежащие в основе взаимодействия всех участников образовательного процесса.

**Школьники в процессе занятий приобретают следующие практические навыки:**

- умеют слушать и слышать другого человека – партнёра в жизни;
- знают основные правила поведения в современном обществе;
- владеют терминологией сценического искусства;
- понимают структуру стиха, ритма, важность смысловой нагрузки;

- владеют собственным психо-физическим аппаратом;
- владеют принципами разбора драматического произведения;
- умеют работать со зрителем и партнёром по конкретно поставленной задаче;
- владеют навыками работы в команде;
- готовы к проявлению инициативы при решении определённых задач;
- умеют ставить перед собой конкретную задачу, планировать её решение и оценивать полученный результат;
- понимают необходимость позитивного отношения к окружающему миру.

### **Формы контроля:**

- постановки театральных сценок и спектаклей;
- участие в конкурсах чтецов и других;
- изготовление декораций, создание костюмов к постановкам;
- выступления на классных утренниках, школьных мероприятиях;
- участие в районных, областных и других смотрах театральных коллективов;
- создание портфолио личных достижений учащихся.

## **2. Содержание курса**

### **Мастерство актёра**

Занятия по данному разделу основаны на практических и теоретических наработках российской театральной Школы, взявшей в основу своей работы систему К. С. Станиславского, теоретические и практические разработки его учеников и последователей.

Огромное значение в начальном этапе обучения имеет предельная искренность, откровенность самовыявления детей. Большую пользу в этом отношении дают упражнения в актёрской импровизации. На первых занятиях – это, так называемая, сиюминутная, импульсивная импровизация, рождающаяся от заданного жеста, сценической позы, слова, «атмосферы» и т. д. В таких

импровизациях тренируются в комплексе все элементы внутренней и внешней техники актёра. В дальнейшем импровизации переходят в более сложную форму – этюд.

### **Сценическое движение**

Сценическое движение – важнейшая составляющая внешней техники актёра. Движения – основа активного и интересного для зрителя существования на сцене. Целью развития этого навыка является выработка реакции, координации движений, способности передать внутренний мир и переживания героя через язык тела. Для этого применяются упражнения на беспредметные действия, пластические этюды на заданные темы, выполнение учащимися сначала простейших заданий моторного типа, позже – простых физических упражнений, и полноценных сценических этюдов в конце. Чувство движения – это навык, который формируется в процессе «переживания» движения, то есть сознательного освоения его структуры.

### **Сценическая речь**

Голос и речь даны человеку для выражения мыслей и чувств. Природа рождения речи – психологическое действие, мотивируемое действиями говорящего. Отсюда вытекает основной принцип речи, который заключается в том, чтобы подчинить все элементы техники звучания голоса – действию. При косвенном воздействии на работу голосообразующих органов педагог через все органы чувств (зрение, осязание, обоняние, слух и т.д.) адресуется к образному воображению студента: «Как бы ты, войдя в комнату, окликал мать, не зная, где она: в соседней комнате? на кухне? на балконе? в саду?» Воображение, фантазия, ассоциации, видения отвлекают внимание студийца от механики и, таким образом, обеспечивают рефлексорную работу голосообразующих органов.

### **3. Тематическое планирование курса**

Название темы	Количество часов		
	теор.	практ.	всего

РАЗДЕЛ «АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО»			
Упражнения на умение слушать партнёров	1	3	4
Упражнения на умение чувствовать партнёров		3	3
Командообразование	1	5	6
Сценическое внимание	2	10	12
Упражнения на принятие образов	1	7	8
Память физического действия	1	7	8
Импровизация	1	5	6
Пластика	2	8	8
Репетиции новогодних спектаклей	-	18	18
Репетиции больших спектаклей		32	32
РАЗДЕЛ «СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ»			
Дикционные упражнения, артикуляционная гимнастика		16	16
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>114</b>	<b>124</b>

## ТВОРЧЕСТВО (11 – 15 ЛЕТ)

### 1. Планируемые результаты изучения курса

**Личностными результатами** изучения курса является формирование следующих умений:

- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения от созерцаемых произведений искусства, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате созерцания, рассуждения, обсуждения, самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### ***Регулятивные УУД:***

- проговаривать последовательность действий на занятии учиться высказывать своё предположение (версию) с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания материалов и инструментов;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по

предложенному учителем плану с опорой на образцы, выполнять контроль точности разметки деталей с помощью шаблона;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

#### ***Познавательные УУД:***

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

#### ***Коммуникативные УУД:***

- донести свою позицию до других:
- слушать и понимать речь других
- выполнять коллективные работы (работа в группе)

**Предметными результатами** работы в кружке являются доступные по возрасту начальные сведения о технике, технологиях и технологической стороне труда, об основах культуры труда, элементарные умения предметно-преобразовательной деятельности, знания о различных профессиях и умения ориентироваться в мире профессий, элементарный опыт творческой деятельности.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

1. Составление альбома лучших работ.
2. Проведение выставок работ учащихся:
- 3.Использование поделок-сувениров в качестве подарков; оформление зала для проведения праздничных мероприятий:
4. Участие в районных конкурсах, выставках детского прикладного творчества.
5. Участие (в дистанционном режиме) во всероссийских и международных конкурсах, выставках детского прикладного и технического творчества.

## **2. Содержание курса**

Тема 1

Вводное занятие

**Теоретические сведения.** Цель и задачи объединения. Режим работы. План занятий. демонстрация изделий. История развития художественного вязания. Организация



рабочего Места, Инструменты и Материалы, необходимые для работы. Правила ТБ при работе с вязальными крючками. Ножницами, игл, электрическим утюгом.

## Тема 2

### Основы материаловедения

**Теоретические сведения.** Происхождение и свойства ниток, применяемых для вязания. Виды волокон (натуральные и химические). Виды и применение химических

волокон. Качества и свойства изделия в зависимости от качества ниток и от плотности вязаного полотна. Свойства трикотажного полотна.

**Практическая работа.** Составление коллекции ниток с подписями под ними (вида ниток и сырья, из которого они изготовленны), определение состава ниток.

## Тема 3

### Основные приемы вязания крючком

**Теоретические сведения.** Положение рук во время работы. Основные приемы вязания: начальная петля. воздушная петля. петля для подъема. полупетля, столбик без накида, полустолбик. столбик с накидом.

**Практическая работа.** Отработка приемов вязания: начальная петля. воздушная петля, петли для подъема, полупетля, столбик без накида, столбик, столбик с накидом

I уровень. Вязание образцов.

II уровень. Вязание игрушек.

## Тема 4

Упражнения из столбиков и воздушных петель.

### Условные обозначения

**Теоретические сведения.** Зарисовка условных обозначений основных приемов вязания: воздушных петель и столбиков. Зарисовка схемы для выполнения прихватки.

**Практическая работа.** Вывязывание образца по схеме. Расчет петель для определения размера квадратной прихватки. Вязание и оформление прихватки.

## Тема 5 Основы цветоведения

**Теоретические сведения.** Понятие о цвете. Свойства цвета: тон (светосила), цветовой оенок, насыщенность. Теплые и холодные цвета, ахроматические и хроматические. Цветовой спектр. Колориметрический круг. Основные и дополнительные цвета. Символическое значение цвета. Дать примеры сочетания цветов: красный сочетается с зеленым, серым, синим, желтый с фиолетовым, голубым, с зеленым и тд.

**Практическая работа.** Изображение колориметрического круга с обозначением **основных, двойных (составных)** цветов. Определение наиболее удачных цветосочетаний.

Тема 6 Вязание узорного полотна

**Теоретические сведения.** Изменение фактур вязаного полотна в зависимости от изменения способа вывязывания одних и тех же элементов. Правила Вязания круга, квадрата, пятигранника (многогранника). Анализ схемы салфетки.

**Практическая работа.** 1 уровень. Вязание трех образцов столбиками без накида: образцов круга, квадрата, пятигранника.

11 уровень. Вязавшие салфетки по схеме, оформление.

Тема7

Декоративная корзинка

**Теоретические сведения.** Крючки и нитки для вязания корзинки. Плотные и ажурные корзинки. Различные формы дна: круглая, овальная, квадратная, прямоугольная. Анализ моделей. Зарисовка схем для выполнения корзинки. Понятия «раппорт», «петли симметрии». Правила Вязание корзинки. Способы ВТО готовых изделий:

накрахмаливание, пропитывание сахарным сиропом. **Практическая работа.**

Расчет количества петель, кратного раппорту обвязки.

1 уровень. Вязание и оформление плотной корзинки.

II уровень. Вязание и оформление ажурной корзинки.

Тема 8 Сувениры

**Теоретические сведения.** Анализ моделей. Зарисовка схем выполнения закладки в книгу, футляра для очков. Подбор крючка и ниток.

**Практическая работа.** Расчет петель для фигляра. Вязание и оформление изделий.

Тема 9 Игрушка, карандашница

**Теоретические сведения.** Анализ образцов игрушек и карандашниц. Правила вязания игрушек. Зарисовка схем вязания различных типов конечностей, деталей для оформления мордочки. Составление эскизов. Последовательность выполнения игрушек.

**Практическая работа.** Вязание образца, расчет петель. Вывязывание основы для карандашниц, деталей игрушки. Сборка и оформление изделий.

Тема10 Декоративное панно

**Теоретические сведения.** Основы композиции. Анализ образцов. Правила вывязывания элементов растительного орнамента. Зарисовка схем цветков, соцветий, листьев, плодов.

**Практическая работа.** Вывязывание элементов растительного орнамента. Подготовка основы декоративного панно: обтягивание картона тканью. Составление композиции. Оформление панно. Конкурс на составление наиболее интересной схемы цветка

Тема11 Шарфик

**Теоретические сведения.** Определение размера шарфика. Выбор узора с учётом имеющейся пряжи. Определение горизонтальной плотности вязания. Расчёт петель. Орнамент в изделии. Значение цвета в построении орнамента.

**Практическая работа** Проработка узора из столбиков с накидом в виде резинки (выпуклые и плоские). Расчет петель для определения размера изделия. Вывязывание шарфика и оформление его кисточками.

I уровень. Вязание шарфика для куклы.

II уровень. Вязание шарфика на себя.

Тема12 Шапочка

**Теоретические сведения.** Построение чертежа для шапочки. выбор узора. два способа вывязывания шапочки: с макушки и от ободка. Убавление и прибавление столбиков и мотивов. Геометрические узоры для отворота шапочки. Зарисовка схем выполнения узоров.

**Практическая работа.** Вязание образца и расчет петель. Упражнения по вытянутых петель Вывязывание и оформление шапочки.

1 уровень Вязание шапочки для куклы.

II уровень. Вязание шапочки На себя.

Тема 13

Знакомство с народной игрушкой

**Теоретические сведения.** Беседа с показом наглядности (цветные фото) различных игрушек: Дымковских, Богородских, Хохломских.

Любая народная игрушка — русская, украинская, немецкая и др. доносит до нас приметы тех мест, где она родилась.

Игрушка вносит в нашу жизнь сказку; сказочность одно из отличий художественного образа игрушки.

Тема14 Инструменты и материалы

Оборудование кружка несложное, и его можно иметь в любых условиях.

**Теоретические сведения.** Нитки катушечные разных цветов (К9 40, 60, 10); Мулине разных цветов; Шелковые нитки разных цветов; Суровые нитки (лучше кордовую нитку); Наперстки детские (1 0-15 шт.); Круглогубцы (2 шт.); Ножницы обычные (5 шт.); Круглые деревянные палочки для набивки сшитых форм ватой; Швейная машина (8шт.); Электрический утюг для разглаживания ткани.

Материалы: Мягкие игрушки можно делать из разнообразных материалов: ситца, штапеля, байки, фланели, бархата, плюша, сукна, фетра и др.

Для изготовления игрушек зверей лучше употреблять ворсистые материалы. искусственный или натуральный мех, плюш. ворсован.

Кукольные головки выполняются из простого или шелкового трикотажа телесного или розового цвета. Для набивки используют серую вату, обрезки поролона, синтепон, холофайбер. Мягкую проволоку сечением 1-2 мм применяют для каркасных фигур.

Для одежды кукол и очеловеченных животных применяются разноцветные тесемки, атлас, ленты, кружева, бисер.

Тема15 Выкройки, увеличение и уменьшение

**Теоретические сведения.** Знакомство с техникой работы с выкройками. Выкройки (лекала) выполняются на бумаге в клетку (в Натуральную величину, из имеющегося пособия). Объясняется порядок и техника изменения размера выкройки. Цветовое решение игрушек.

Цвет — одно из самых важных средств в создании игрушечного образа. Мир игрушки — мир необычного. Поэтому и цвет игрушки, чаще всего необычный, условный. Обратить внимание детей на цветовой подбор материала, как для самих изделий. так и для их оформления.

**Практическая работа.** Выполнить изменение размера выкройки.  
Тема 16 Отдельные технологические процессы изготовления игрушек

**Теоретические сведения.** Процесс изготовления мягкой игрушки состоит из этапов: подбор материалов, подготовка материала к работе. обрисовка выкройки на материале, раскрой деталей, наметка. шитье, набивка ватой, оформление. Дать пояснения. как делать глаза, нос, проволочные каркасы, оформление головки кукол.

Тема 17 Виды швов

**Теоретические сведения.** Классификация швов. Техника выполнения основных ручных швов, необходимых в работе.

**Практическая работа.** Начинается знакомство с простейшими швами: сшить мешочек, закладку для книг и тд.

Тема 18 Изготовление куклы оформление головок кукол

**Теоретические сведения.** Последовательность выполнения работ.

**Практическая работа.** Для глаз лицо куклы делят пополам по горизонтальной линии и на ней располагают глаза. Самая распространенная форма носа — это шарик из черной ткани для животных и светлый для кукол.

Оформление глаз, носа — основа выразительности персонажа..

Тема 19 Выполнение игрушек простейших моделей

**Теоретические сведения.** Более легкими для изготовления являются контурные

игрушки, их шьют из несыпучих тканей по лицевой стороне материала петельным швом. При раскрое учитывается лицевая и изнаночная стороны ткани, парность детали, экономное расходование материала.

**Практическая работа.** Выполняется наметка раскроенных деталей и шитье. Затем легкая набивка сшитых деталей и оформление сшитых моделей.

Тема20                      Плоские                      настенные                      фигуры

**Теоретические сведения** Данные фигуры состоят из двух деталей и очень легки в изготовлении.

**Практическая работа.** Пользуясь одной выкройкой можно сделать разнообразные настенные                      фигуры.

Тема21    Итоговое    занятие

Организация выставок лучших работ учащихся. Обсуждения результатов выставки, подведение                      итогов,                      награждения.

Тема22    Культурно-массовые    мероприятия

Посещение выставок, экскурсий. Экскурсия в природу в разные времена года.

Встреча с мастерами декоративно-прикладного искусства.

### **Ожидаемые результаты:**

К концу года учащиеся должны:

#### **Знать**

Правила поведения, - Соблюдать правила поведения на занятии, правила ТБ. ТБ. при работе с крючками, ножницами, швейными иглами, булавками, электрическим утюгом. Основы материаловедения: Различать нитки из натуральных и химических волокон; классификацию и свойства шерстяную и х/б. волокон. Инструменты и материалы. Правильно пользоваться вязальными крючками, швейными иглами, булавками, подбирать соответствующие № крючков и ниток. Основные приёмы вязания Чётко выполнять основные приёмы: начальная петля, технику вязания. воздушная петля, петли для подъёма, полупетля, столбик без накида, полустолбик, столбики с 1,2,3 и более накидами, рельефные столбики, рогатки из 2 столбиков с накидом, веер из нескольких столбиков с накидом, 2,3 и более столбиков с накидом из одной вершины, пышный столбик, пико, вытянутая петля.

#### **Уметь**

Закреплять вязание, убавлять и прибавлять петли. Условные обозначения, Свободно пользоваться описаниями и схемами из журналов и альбомов по вязанию крючком. Пользоваться инструкционной - технологическими картами. Вязать согласно раппорту узора. Основы цветоведения.

Гармонично сочетать цвета при выполнения изделий. Способы вязания по кругу. Вязать по кругу и по спирали плоские и объёмные изделия. Основные мерки, правила Снимать и записывать мерки. измерения.

Плотность вязания и порядок. Правильно определять плотность по горизонтали и расчёта прямых и наклонных вертикали; рассчитывать количество петель и рядов для

контуров. вязания деталей изделий.

Виды ручных швов. Швы: строчечный шов, петельный шов, шов через край, вперед иглолку. Выполнять швы при шитье мягких игрушек.

Последовательность изготовления изделий.

Вязать салфетку, игрушки, шарфик, шапочку, сумку.

Последовательность выполнения ВТО и заключительную отделку готовых изделий.

Правила ухода за трикотажными изделиями и хранение трикотажные изделия согласно правилам.

Правила работы с лекалами. Увеличивать и уменьшать лекала.

Приемы изготовления и вязания игрушек, сувениров.

Изготовить несложную мягкую игрушку.

## 2. Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Цели и задачи. Режим работы. ТБ при работе с инструментами и оборудованием.	2	2	-
2.	Виды волокон. Применение, свойства трикотажного полотна	2	1	1

3.	Основные приемы вязания крючком -цепочка из воздушных петель -вязание столбиков без накида -вязание столбиков с одним накидом -вязание полустолбика, соединительная петля	12 2 4 4 2	2 1 1 1 1	10 1 3 3 1
4.	Упражнения из столбиков и воздушных петель, условное обозначение. Вывязывание образца по схеме. Вязание полотна из столбиков.	2	1	1
5.	Основы цветоведения.	2	1	1
6.	Вязание узорного полотна. Правила вязания: - круга, - квадрата, - многогранника.	12 2 4 4	3 1 1 1	9 1 3 3
7.	Вязание карандашниц с разными мордочками животных.	4	1	3
8.	Вязание декоративной корзины. Различные формы дна: - круглая, - квадратная, - овальная, - прямоугольная.	18 4 5 5 4	4 1 1 1 1	14 3 4 4 5
9.	Сувениры - футляр для очков, - закладка в книгу.	6 4 2	2 1 1	4 3 1
10.	Декоративное панно - основы композиции, - вывязывание элементов растительного орнамента, - оформление панно.	12 4 6 2	3 1 1 1	9 3 5 1
11.	Вязаные шарфики - определения размера шарфика, - расчет петель, орнамент в изделии, -вязание и оформление шарфа, кисточками.	8 2 2 4	- 1 1 1	6 1 1 3
12.	Шапочка -зарисовка схем и выполнение узоров, -вывязывание и оформление шапочки.	6 2 4	2 1 1	4 1 3
13.	Мягкая игрушка. Знакомство с народной игрушкой. Дымковская, Богородская, Хохломская игрушка.	2	2	-



14	Инструменты и материалы для изготовления мягких игрушек. -инстр: ножницы, утюг, шв. машина, -материалы: байка, плюш, фетр, мех, нитки, -набивка: вата, паралон, синтепон.	6 2 2 2	3 1 1 1	3 1 1 1
15.	Изготовление выкроек для мягких игрушек -увеличение лекал -уменьшение лекал	4 2 2	2 1 1	2 1 1
16.	Технологические процессы изготовления игрушек -подбор и подготовка материала -раскрой деталей, подбор выкройки -шитье, набивка, оформление	8 1 1 6	2 - - -	6 1 1 6
17.	Основы шв. дела. Ручные швы -соединительные -краевые -отделочные	6 2 2 4	3 1 1 1	3 1 1 1
18.	Изготовление куклы -оформление головы -оформление туловища, последовательность выполнения -оформление лица(нос, глаза, рот)	20 5 5 10	3 1 1 1	3 4 4 9
19.	Выполнение контурных игрушек используя петельный шов -заяц -кот -мышонок	18 5 5 3 5	3 1 1 1 1	5 3 5 2 4
20.	Плоские настенные игрушки - кармашки -кенгуру _слоник -осьминог - обезьяна	17 4 4 4 5	3 1 1 1 1	9 3 3 3 4
21.	Итоговое занятие.	2	2	-
22.	Культурно-массовые мероприятия (выставки, экскурсии)	10	-	10
	Итого:	180		

## **ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО (7 – 15 ЛЕТ)**

### **1. Планируемые результаты изучения курса**

#### **Метапредметные:**

- развивать стремление к углублению знаний
- привить самые разнообразные навыки, обработки различных материалов
- формировать интерес к декоративно-прикладному творчеству
- развивать художественный вкус и ориентировать на качество изделий
- развивать индивидуальные способности обучающихся
- усвоение множества общенаучных и специальных знаний сверх школьной программы

#### **Личностные:**

- воспитывать уважение к труду
- формировать чувство коллективизма, гражданственности
- воспитывать чувство патриотизма, любви к народным традициям
- воспитывать нравственные качества детей (взаимопомощь, добросовестность, честность)
- формировать чувство самоконтроля, взаимопомощи

#### **Предметные:**

- участие в поисково-конструкторской, исследовательской деятельности
- развивать познавательный интерес к техническому и декоративно-прикладному творчеству

#### **Развивающие:**

- развивать личностное самообразование, активность, самостоятельность
- содействовать формированию всесторонне развитой личности

- создавать условия для социального, профессионального самоопределения учащихся

- формировать и развивать пространственное воображение

Мотивационные:

- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности, сотрудничества

- формирование специальных политехнических знаний и умений

- развивать активную деятельность

Эстетические:

- умение ценить красоту

- воспитывать аккуратность, культуру поведения

- формировать умение видеть красоту посредством демонстрации и изготовления изделий декоративно-прикладного творчества

Социально-педагогические:

- создание атмосферы сотрудничества

- привить навыки коллективного творческого труда

- возможность самореализации, формирование общественной активности

- формирование общественной активности, реализация в социуме

- формирование профессионального интереса к техническому и декоративно-прикладному творчеству

В работе кружка участвуют учащиеся 1 - 9 классов.

Группа составляет 10-12 учащихся.

Количество занятий в неделю – 2 часа, в год – 70 часов.

Программа призвана реализовать конструкторско-технологическую деятельность учащихся, сформировать понятие о видах ремесла, побудить использовать полученные знания и умения для создания нужных и красивых вещей.

## **2. Содержание курса**

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Планирование работы кружка.

2. Занятия на развитие навыков проектирования, конструирования и моделирования изделий. Конструирование и изготовление изделий из древесины,

фанеры, ДВП. Художественная обработка и отделка изделий из древесины. Разнообразная тематика творческих работ: проектирование и моделирование архитектурных и градостроительных решений, интерьерное моделирование, мебель для кукольного домика, «Зоопарк на столе», изготовление игрушек и динамических игрушек, изготовление сувениров с использованием природных материалов, полезные изделия для дома).

3. Моделирование техники (модели автомобилей, плавающие модели, модели судов, изготовление моделей с механическим и электроприводом, простейшие авиамодели)

4. Подготовка и организация выставок и конкурсов изделий технического творчества учащихся.

Для реализации программы необходим личностно-ориентированный подход к учащимся, направленный на развитие природных задатков. Учащиеся, приходящие на занятия кружка, обычно очень интересуются техникой, техническими устройствами, сооружениями, машинами.

В зависимости от назначения, объема, сложности и срочности работы, она может выполняться в одиночку или коллективно.

Интерес, побудительный мотив к какому-то виду деятельности или объекту труда необходимо направить в исследовательско-познавательное русло.

Если это модель боевой техники, то необходимо постараться найти сведения об аналогах, об истории развития, чертежах и так далее. Если это игрушки, изделия для дома, сувениры – учащиеся могут принести показать известные им поделки или литературу о них. Необходимо нацелить учащихся на результат своей деятельности. Техническое моделирование – участие в соревнованиях на лучшую модель.

Программа реализуется на базе школьной мастерской с использованием оборудования, станков и инструментов, применяемых и в учебном процессе. Количество используемых материалов не велико, частично приносится учащимися.

Запланированным результатом должно являться участие каждого ученика в подготовке изделий для выставок (внутришкольных, районных и городских), конкурса моделей.

При моделировании необходимо помочь учащимся оформить или создать проект, историческую справку, описание своей модели.

### 3. Тематическое планирование курса

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Новогодний подсвечник. Выбор и разработка конструкции. Изготовление шаблонов.	2
2	Изготовление деталей новогоднего подсвечника.	2
3	Подгонка деталей новогоднего подсвечника и их окраска. Сборка новогоднего подсвечника.	2
4	Моделирование из древесины. Модель гоночного автомобиля.	2
5	Изготовление корпуса модели гоночного автомобиля.	2
6	Выпиливание деталей антикрыла лобзиком. Использование шаблонов.	2
7	Склеивание деталей антикрыла. Детальная окраска модели.	2
8	Работа на ТСД-120. Точение заготовок колес.	2
9	Сборка модели гоночного автомобиля.	2
10	Выбор моделей боевой техники. Конструкторская документация.	2
11	Изготовление деталей модели танка. Изготовление корпуса модели.	2
12	Сверление, изготовление и установка осей и колес.	2
13	Изготовление деталей корпуса и облицовки.	2
14	Изготовление башни танка. Основание башни.	2
15	Изготовление накладок и маски орудия.	2
16	Работа на ТСД-120. Точение орудия. Склеивание деталей башни.	2
17	Обработка и изготовление мелких деталей. Изготовление технологических отверстий.	2
18	Сборка и окраска моделей.	2
19	Сборка и окраска моделей. Составление исторической справки.	2
20	Красота в быту. Декоративная подставка для горячих предметов.	2

21	Изготовление с использованием природных материалов. Пиление заготовок и их шлифование.	2
22	Изготовление основания, соединение вполдерева.	2
23	Сборка подставки. Окончательная отделка изделия.	2
24	Авиамоделирование – «Самолет на «столе».	2
25	Изготовление модели боевого самолета. Метательная модель полукопия.	2
26	Вырезание деталей по шаблонам. Оклеивание или роспись.	2
27	Вырезание деталей по шаблонам. Оклеивание или роспись.	2
28	Сборка моделей. Нахождение центра модели.	2
29	Сборка моделей. Нахождение центра модели.	2
31	Изготовление катапульты. Работа на ТСД-120.	2
32	Сборка катапульты. Установка пружин. Испытание работы катапульты.	2
33	Запуски моделей. Отладка моделей в полете. Соревнование моделей.	2
34	Воздушные змеи. Изготовление катушки. Конструкции простейших воздушных змеев. Изготовление воздушных змеев.	2
35	Изготовление воздушных змеев. Запуск воздушных змеев.	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>

