Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Горковская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: руководитель МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Евстратова/ | Согласовано:  заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А. Аксарина / | Утверждено:  директор школы  приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 год  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А. Дитц./ |

**Общеразвивающая программа**

**дополнительного образования в**

**Горковской МС(К)ОШИ**

Составила: С.А. Аксарина,

заместитель директора по ВР

***с. Горки***

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка**
   1. Введение.
   2. Актуальность.
   3. Цели и задачи дополнительного образования.
   4. Нормативно-правовое обеспечение Программы.
   5. Принципы реализации дополнительного образования.
   6. Функции дополнительного образования.
   7. Условия развития системы дополнительного образования детей в общеобразовательном учреждении.
2. **Программно-методическое обеспечение Программы**
   1. Направления дополнительного образования.
   2. Используемые методы организации воспитательного процесса.
   3. Приемы обучения.
   4. Формы занятий.
   5. Типы занятий.
   6. Ожидаемые результаты.
   7. Критерии результативности.
   8. Формы контроля умений и навыков.
3. **Учебно-тематический план.**
4. **Содержание образовательных программ**
5. **Заключение.**
6. **Список литературы.**
7. **Приложения.**
8. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 
   1. **ВВЕДЕНИЕ**

В Концепции модернизации российской системы образования определены важность и значение системы дополнительного образования детей, способствующей развитию склонностей, способностей и интересов социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

В науке дополнительное образование детей рассматривается как "особо ценный тип образования", как "зона ближайшего развития образования в России".

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития и обучения личности посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства. Основное его предназначение – удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей.

Дополнительное образование – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования.

Дополнительное образование позволяет создавать условия для наиболее полного удовлетворения образовательных потребностей детей и их родителей, что особенно важно, поскольку не все дети обладают способностями к академическому учению. Также, выход на другие сферы деятельности положительно сказывается на результатах общего образования.

Дополнительное образование детей — необходимое звено в ранней профессиональной ориентации. Ценность дополнительного образования детей состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования и помогает ребятам в профессиональном самоопределении, способствует реализации их сил, знаний, полученных в базовом компоненте.

Работа с учащимися в рамках дополнительного образования в школевыполняет важные воспитательные задачи: целенаправленно организовывает досуг учащихся, формирует творческую личность, создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, предупреждает асоциальное поведение.

Для системной и качественной реализации дополнительного образования в Горковской МС(К)ОШИ создана целевая «Образовательная программа по дополнительным общеразвивающим программам».

Программа содержит пояснительную записку, программно-методическое обеспечение (направления, методы, приемы и формы работы с детьми, ожидаемые результаты и режим работы), учебно-тематический план и содержание программ.

**Вид программы** – модифицированная.

* 1. **АКТУАЛЬНОСТЬ.**

Актуальность программы обусловлена тем, что она дает дополнительные возможности коррекции психофизического, психофизиологического, интеллектуального, эмоционального развития ребенка в процессе включения его в специально организованную досуговую деятельность.

Образовательная программа по дополнительным общеразвивающим программам разработана с целью организации досуга детей с нарушениями интеллектуального развития в возрасте от 9 до 18 лет, в свободное от уроков время.

Образовательная программа по дополнительным общеразвивающим программам позволяет каждому ребёнку участвовать в деятельности объединений и кружков разной направленности по интересам, развлекательных, праздничных, спортивных мероприятиях. Формирует умения, необходимые в коллективной и индивидуальной творческой и спортивной деятельности, вырабатывает трудовые, эмоциональные, организационно-волевые, социальные навыки учащихся в процессе этой деятельности. В программе органически сочетаются все виды досуга с различными формами деятельности, решается проблема занятости детей, организация их свободного времени.

Образовательная программа по дополнительным общеразвивающим программам способствует осознанию ребёнком своих предпочтений, индивидуальности, даёт знания о требованиях, ожиданиях, предъявляемых окружающими к исполнению ребёнком основных социальных ролей.

Образовательная программа по дополнительным общеразвивающим программам учит ставить задачи саморазвития, самоорганизации, самоконтроля, развивает произвольность психических процессов с помощью специальных игр, упражнений, приёмов личностно- ориентированного подхода, расширяет поведенческий репертуар детей за счёт одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения, создаёт предпосылки для повышения эффективности процессов социализации и адаптации умственно отсталых детей.

Работа по программе ведётся с учётом индивидуальных особенностей учащихся и своеобразия их когнитивных, мотивационных, аффективно-волевых, регуляторных проявлений, что позволяет расширить представления о многообразии окружающего мира, обогащает чувственный опыт детей, способствует развитию внимания, памяти, воображения, мышления.

Массовое участие детей в досуговых программах способствует сплочению школьного коллектива, укреплению традиций школы, утверждению благоприятного социально-психологического климата в ней.

**1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**

создание оптимальных коррекционно – развивающих и педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству, самовыражения и самоопределения, учащихся школы.

**Задачи:**

* формирование условий для создания единого образовательного пространства;
* изучение интересов и потребностей, обучающихся в дополнительном образовании;
* расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, обучающихся в объединениях по интересам;
* создание условий для привлечения к занятиям в системе дополнительного образования детей большего числа обучающихся среднего и старшего возраста;
* определение содержания дополнительного образования детей, его форм и методов работы с обучающимися с учетом их возраста и интересов;
* развитие творческого потенциала личности и формирование нового социального опыта;
* создание максимальных условий для освоения обучающимися духовных и культурных ценностей,
* воспитание уважения к истории, культуре своего и других народов и ориентация в информационном пространстве;
* сохранение психического и физического здоровья обучающихся.
  1. **НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Федеральная нормативно-правовая база**

1. Закон РФ «Об образовании» от 01.04.2012 г (№ 67 с изменениями и дополнениями, вступающими в силу с 01.07.2012)
2. Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ)
4. Федеральный закон Российской Федерации от 4 мая 2011 г. № 99-ФЗ "О лицензировании отдельных видов деятельности"
5. Национальная доктрина образования в Российской Федерации (Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751)
6. Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2016 -2017 годы (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р)
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
8. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденные Постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189. Организация дополнительного образования (режим занятий, комплектование групп) регламентируется Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03.

**Локальная нормативно-правовая база**

1. Устав Горковской МС(К)ОШИ
2. [Лицензия на право ведения образовательной деятельности](http://school18.admsurgut.ru/about/-11-2/).
3. [Свидетельство о государственной аккредитации](http://school18.admsurgut.ru/about/-1-121-/).
4. Положение о дополнительном образовании детей Горковской МС(К)ОШИ
5. Должностные инструкции педагогов дополнительного образования.
   1. **ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Деятельность школы по дополнительному образованию детей строится на следующих принципах:

***Природосообразности***: принятие ребенка таким, каков он есть. Природа сильнее, чем воспитание. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет.

***Гуманизма:*** через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка.

***Демократии:*** совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры направлена также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей

***Творческого развития личности:*** каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов.

***Свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности***: свобода выбора объединений по интересам, неформальное общение, отсутствие жёсткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для учащихся любого возраста

***Дифференциации образования*** ***с учетом      реальных возможностей каждого обучающегося***: существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество учащихся разных возрастов и педагогов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и самоценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

* 1. **ФУНКЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
* образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
* воспитательная – обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров;
* коррекционная функция - целенаправленное использование физических упражнений для коррекции соматопсихологических нарушений у детей с ОВЗ. корректируются, в частности, телосложение, осанка, двигательные действия, психические и психомоторные качества, психическое состояние и поведение.
* информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
* коммуникативная – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
* рекреационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
* профориентационная - формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиальную ориентацию.
* интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
* компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
* *с*оциализация – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
* самореализация – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

#### УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Развитие системы дополнительного образования детей в общеобразовательном учреждении зависит от успешности решения целого ряда задач организационного, кадрового, программно-методического, психологического характера.

**Организационные** условия состоят, прежде всего, в том, чтобы развитие системы дополнительного образования детей в школе способствовало созданию самостоятельной структуры развития дополнительного образования детей. Для этого, прежде всего, необходимо проанализировать социокультурную ситуацию, в которой работает данное учреждение, выяснить интересы и потребности детей и их родителей в дополнительном образовании. Важно также учесть особенности школы, ее профиль, основные задачи, которые она призвана решать, а также сложившиеся традиции, материально-технические и кадровые возможности.

Когда в школе создается самостоятельная структура для развития системы дополнительного образования детей, появляется прекрасная возможность взаимопроникновения, интеграции основного и дополнительного образования детей.

Среди других организационных задач следует назвать ***сотрудничество*** на основе договора или соглашения школы с различными учреждениями дополнительного образования детей, что также способствует сближению основного и дополнительного образования детей. Благодаря творческим и деловым контактам школы с учреждениями дополнительного образования детей, можно улучшить содержание и уровень подготовки различных массовых мероприятий: праздников, соревнований, концертов, выставок и др. Это также прекрасная возможность получения оперативной информации о возможности включения школьников в художественную, спортивную, туристско-краеведческую и другую деятельность. Такое сотрудничество позволяет координировать планы работы, учитывать возможности школы и учреждений дополнительного образования детей в интересах личности обучающихся.

Решая внутришкольные организационные проблемы, необходимо стремиться к развитию такого числа и такой направленности творческих объединений, которые соответствовали бы достаточно широкому спектру интересов школьников разных возрастов.

**Кадровые условия** – это, прежде всего, возможность профессионального роста педагогов дополнительного образования. Проведение семинаров, курсов, современных дискуссий по наиболее значимым проблемам должно быть организовано в рамках продуманной системы и направлено на активизацию творчества педагогов, их самообразование и желание сотрудничества с коллегами – руководителями всех творческих клубов, входящих в блок дополнительного образования детей. Взаимное посещение занятий, проведение открытых мероприятий, их анализ также дает много для профессионального роста.

Не менее важно организовать творческое сотрудничество с учителями-предметниками, воспитателями, классными руководителями: совместное обсуждение волнующих всех проблем (воспитательных, коррекционных, дидактических, социальных, общекультурных) дает возможность не только создать методобъединения, педагогические мастерские, но и единый педагогический коллектив, что способствует профессиональному обогащению.

Следует регулярно организовывать прохождение педагогами КПК, проводить семинары силами приглашенных ученых, в т.ч. на базе учреждения образования. Важно активизировать участие педагогов в различных профессиональных конкурсах (конкурсы педагогов дополнительного образования, авторских образовательных программ, воспитательных систем и др.).

Кроме того, необходимо стимулировать включение педагогов в научную работу, написание статей для педагогических журналов.

Успех развития системы дополнительного образования детей в условиях общеобразовательного учреждения во многом зависит от умения привлекать новых людей, например, из числа работников учреждений культуры, спорта, творческих, общественных, ветеранских организаций, родительской общественности, а также тех, кто профессионально владеет каким-либо интересным ремеслом и желает передать его секреты детям.

**Психологические** условия направлены на создание комфортной обстановки в школе и, в частности, в ее блоке дополнительного образования детей, способствующей творческому и профессиональному росту педагогов.

Директор, заместитель директора воспитательной работе, педагог – организатор, должны постоянно поддерживать и поощрять тех педагогов, кто ведет исследовательскую работу, активно делится своим опытом, помогает коллегам, работает над созданием авторских образовательных программ.

Необходимо моральное и материальное поощрение педагогов дополнительного образования за успешную работу, высокие достижения творческих коллективов, которыми они руководят. Об этих успехах должны знать все обучающиеся, учителя, родители и гордиться ими не меньше, чем успехами в учебе.

### ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Развитие системы дополнительного образования детей невозможно без серьезного концептуального программно-методического обеспечения деятельности как всего блока дополнительного образования детей, так и деятельности каждого творческого объединения.

Образовательные программы должны, с одной стороны, компенсировать недостатки школьного образования, а с другой – учитывать его достоинства. Это может стать хорошей основой для совместной творческой работы с учителями-предметниками, воспитателями, классными руководителями.

Дополнительные образовательные программы нового поколения должны содержать разные уровни сложности и позволять педагогу найти оптимальный вариант работы с той или иной группой детей или с отдельным ребенком. Они также должны быть открытого типа, т.е. ориентированными на расширение, определенное изменение с учетом конкретных педагогических задач, отличаться содержательностью, вариативностью, гибкостью использования. На их основе можно выстраивать работу, которая будет отвечать социально-культурным особенностям Ямало – Ненецкого автономного округа, традициям и условиям конкретного общеобразовательного учреждения, возможностям и интересам различных групп обучающихся, их родителей, педагогов.

***Возрастная группы детей, которым адресована программа:*** 9-18 лет.

#### НАПРАВЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Дополнительное образование в школе представлено следующими направлениями:

**- Художественно-эстетическое.**

**Программа «Радуйтесь вместе с нами» (приложение 1)**

Программа дополнительного образования детей «Радуйтесь вместе с нами» разработана с целью организации досуга детей с нарушением интеллектуального развития в возрасте от 8 до 18 лет, в свободное от уроков время.

Цель:

Коррекция и развитие творческих способностей и социально-значимых качеств личности детей с особыми образовательными потребностями на основе обучения различным видам художественно-творческой и досуговой деятельности.

Задачи программы:

1. Коррекция и развитие эмоционально — волевой сферы с целью переключения энергии эффективных переживаний на личностно — значимую деятельность, во время досуга.

2. Развитие нравственно — коммуникативных качеств личности, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, с использованием индивидуальной формы коррекции поведения.

З. Развитие и коррекция познавательной и мотивационной сферы, интереса к разнообразным видам деятельности с учётом индивидуальных особенностей и личностных интересов ребенка.

4. Формирование трудовых навыков, умения организовать себя и своё свободное время.

Работа по программе ведется в следующих направлениях:

- Декоративно - прикладное и изобразительное искусство.

- Художественная самодеятельность, танцевальное искусство.

- Развлекательно-игровая деятельность.

Данные направления позволяют детям раскрыть свои скрытые возможности, увлечения, таланты. Дети, вновь пришедшие в школу в 1-й класс или после очередных каникул, с большим трудом адаптируются к режиму школы. Социальная адаптация существенно затруднена в силу ограничений, накладываемых на него дефектом в области познавательной деятельности. Этим определяется особая значимость коррекционной воспитательной работы с умственно отсталыми детьми во внеурочное время.

Все направления, описанные выше, обеспечивают обучение детей разнообразным видам досуговой деятельности одновременно с коррекцией как основных дефектов развития, приводящих к умственной отсталости, так и сопутствующих индивидуальных дефектов, обусловленных соматическими, психическими или социальными проблемами развития ребёнка.

Каждое направление, описанное в программе, состоит из разделов, деятельность которых организуется в форме кружков и развлекательно — игровых мероприятий:

\* Декоративно-прикладное и изобразительное искусство – кружок «Фантазия».

\* Художественная самодеятельность – кружки «Художественное слово», «Пение под караоке».

\* Танцевальное искусство – кружок «Журавушка».

\* Развлекательно — игровая деятельность организуется в форме коллективной и индивидуальной деятельности во время досуга, направлена на обучение детей правильной организации своего свободного времени, способствует формированию эмоциональных и социальных навыков необходимых в повседневной жизни.

**Программа дополнительного образования детей по вокально-хоровому творчеству «Соловушка» (приложение 2)**

Музыкальное воспитание и обучение является неотъемлемой частью учебного процесса в специальном (коррекционном) образовательном учреждении 8 вида. Музыка формирует вкусы, воспитывает представление о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных учреждений. Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 18 лет.

Планирование в программе ведётся по 2-м возрастным группам.

Цель программы*:* Содействовать развитию художественного вкуса, творческих способностей, познавательного интереса учащихся к музыке, расширению их музыкального кругозора, воспитанию личностных качеств, учитывая индивидуальные возможности детей, заложенный в них творческий потенциал; научить петь каждого ребенка, независимо от его природных данных.

*Задачи программы:*

Образовательные:

освоение знаний о музыке, ее интонационно-образной природе, жанровом и стилевом многообразии, особенностях музыкального языка;

освоение знаний о музыкальном фольклоре, классическом наследии и современном творчестве отечественных и зарубежных композиторов;

освоение знаний о воздействии музыки на человека;

освоение знаний о ее взаимосвязи с другими видами искусства и жизнью;

ориентировать в выборе музыкального инструмента, участии в деятельности музыкальных объединений школы.

Развивающие:

развивать музыкальные способности обучающихся, их исполнительские навыки;

развивать творческую активность и творческие способности учащихся;

развивать у детей стремление к творческой деятельности.

Воспитательные:

формировать у детей интерес и любовь к музыкальному искусству; понимание народного, и современного музыкального творчества;

способствовать расширению музыкального кругозора;

формировать навыки общения и культуры поведения.

Коррекционные:

корригировать отклонения в интеллектуальном развитии;

корригировать нарушения звукопроизносительной стороны речи

**Программа дополнительного образования «Юный библиотекарь» (приложение 3)**

Программа рассчитана на дополнительное образование детей 12-16 лет, учащихся с ОВЗ с интеллектуальным нарушением в развитии в учебно-воспитательном процессе школы-интерната. Ее основным направлением служит повышение уровня познавательной активности учащихся, развитие их способностей к осознанной учебной и читательской деятельности, способ коррекции индивидуальных недостатков детей с ОВЗ.

Цель программы: Включение учащихся в полезную деятельность в свободное время, мотивация на эстетическое развитие, чувство уверенности, положительное отношение к самому себе и окружающим.

Основные задачи программы:

1. Формировать первичные навыки самообслуживания в условиях библиотеки.
2. Дать детям понятия по основам библиотечно-библиографической грамотности.
3. Прививать умение самостоятельно ориентироваться в мире книг.
4. Прививать любовь к книге и культурному чтению.
5. Содействовать расширению социальных контактов.
6. Развивать умение участвовать в совместной деятельности.
7. Корригировать недостатки познавательных процессов.

**- Техническое творчество.**

**Программа дополнительного образования «Умелые руки» (приложение 4)**

Программа рассчитана на профориентацию учащихся с умственной отсталостью. Цель рабочей программы – подготовить школьников к поступлению в ПТУ соответствующего типа и профиля.

Целью трудового обучения является подготовка учащихся к самостоятельному выполнению после окончания школы несложных видов работы. Для ее достижения в процессе трудового обучения решаются следующие задачи.

- формирование доступных школьникам технических и

технологических знаний;

- развитие у учащихся общетрудовых умений, умения ориентироваться в производственном задании, планировать последовательность действий, выполнять и контролировать ход работы;

- обучение школьников профессиональным приемам труда, привитие им соответствующих трудовых навыков;

- воспитание у учащихся устойчивого положительного отношения к труду; - формирование необходимых качеств в повседневной, производственной деятельности: чувства коллективизма, ответственности за порученное дело, добросовестности, честности, готовности помочь товарищу, работать на общую пользу, бережного отношения к общественной собственности и т.п.

Все перечисленные задачи должны реализоваться комплексно, в тесной связи с преподаванием общеобразовательных предметов и проводимой в школе воспитательной работой.

Профессионально — трудовая подготовка умственно отсталых учащихся базируется на общих принципах обучения, но имеет и свои специфические особенности, в частности носит коррекционную направленность, то есть предполагает максимально возможное исправление недостатков развития личности школьников.

Специфическими задачами обучения труду учащихся в первую очередь является развитие общетрудовых умений и сознательное владение приемами работы.

**Кружковое объединение «Слесарное дело» (приложение 5)**

Кружковое объединение содержит дополнительный учебный материал для 6 - 9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школы 8 вида и предусматривает их подготовку к самостоятельному выполнению производственных заданий на уровне 1-2 разряда квалификационной характеристики слесаря и открывает перед ними более широкие возможности для определения своего места в современном обществе.

Для достижения целей программы в процессе трудового обучения решаются следующие задачи:

- формирование доступных школьникам технических и технологических знаний;

- развитие у учащихся обще трудовых умений, то есть умений ориентироваться в задании, планировать последовательность действий, выполнять и контролировать ход работы;

- обучение школьников профессиональным приемам труда по специальности и привитие им соответствующих трудовых навыков;

- воспитание у учащихся устойчивого отношения к труду и формирование необходимых качеств личности, чувства коллективизма, ответственности за порученное дело, добросовестности, честности, бережного отношения к имуществу школы;

- задачи коррекционной работы достигаются формированием доступных данной категории школьников знаний, умений и навыков посредством своевременного оказания помощи;

- использование в работе индивидуального и дифференцированного подходов в обучении;

- формирование умений последовательно планировать ход работы (устанавливать логическую последовательность изготовления изделия);

- определять приемы работы и инструменты;

- отчитываться по проделанной работе, оценивать качество готовых изделий.

Дополнительный учебный материал в кружковом объединении распределен по четвертям на разделы и темы, содержащий теоретические, технологические сведения, практические работы по выполнению упражнений. Основное время отводится на темы, цель которых не только ознакомить учащихся с технологиями и приемами труда, но и изготовление изделий, имеющих общественно полезное назначение.

**- Физкультурно-спортивная направленность.**

**Программа дополнительного образования «Мини-футбол» (приложение 6)**

Программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми,

обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Программа предусматривает 5 лет обучения в группах ОФП и СФП и рассчитана на возраст детей 11-17 лет.

Мини-футбол является мощным средством коррекции психофизических недостатков учащихся специальных (коррекционных) школ и профилактики различных моторных нарушений.

Цель программы: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью, воспитание здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- создание условий для развития личности ребенка;

- патриотическое воспитание;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- Обучать выполнению элементов техники; ударов, передач, остановок мяча, отбору мяча, вбрасыванию, техники игры вратаря, способствовать приобретению специальных знаний, навыков соревновательной деятельности;

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);

- коррекции нарушений физического развития и психомоторики;

- воспитание гигиенических навыков при занятиях физическими упражнениями;

- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;

- развитие познавательных интересов, получение теоретических сведений;

**-** воспитание нравственных, морально-волевых качеств детей.

Программа основана на принципах теории и методики физического воспитания, материал имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям умственно отсталых детей.

**Программа дополнительного образования «День Здоровья» (приложение 7)**

Программа по дополнительному образованию учащихся 5 - 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы подготовительных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-18 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на внеклассных занятиях

-чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня физического развития и физической подготовки.

**Программа дополнительного образования «Тяжёлая атлетика» (приложение 8)**

Рабочая программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми, обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Занятия тяжелой атлетикой, гиревым спортом, атлетической гимнастикой, силовым многоборье направлены на коррекцию и компенсацию физического развития и психомоторики умственно отсталых детей, являющихся воспитанниками специальной (коррекционной) школы-интерната.

Цели:

Способствовать общему психофизическому и интеллектуальному развитию школьников на основе физического совершенствования.

Задачи:

- Овладение техникой подъема штанги в разных упражнениях.

- Развитие силы, скорости и силовой выносливости.

- Развитие общей моторики

- Укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций.

- Работа над преодолением координационной недостаточности физического развития

-Обучение правилам пользования тренажерами

- правила гигиены, необходимые при занятиях в тренажерном зале.

- Формирование привычки внимательно относиться к своему здоровью,

- умению контролировать состояние организма в процессе тренировки

- Умению дозировать нагрузку и подстраховать друг друга на тренировке.

**Естественно – научная направленность.**

**Кружковое объединение «Моё растеньице» (приложение 9)**

**Цель:** учить детей простейшим способам размножения растений; воспитывать

чувство ответственности за своего зеленого друга, заботливое и внимательное отношение к нему.

Педагог обращает внимание ребят на комнатные растения на подоконнике, выясняет, запомнили ли они их названия, знакомит с теми комнатными растениями, которые им неизвестны. По внешнему виду растений дети определяют, как они себя чувствуют, довольны ли уходом и заботой, что могли бы сказать, если бы говорили, и т. п.Педагог обращают внимание на то, что некоторые из растений уже нужно обновить. Принимается решение о проведении операции.

* 1. ***Используемые методы организации воспитательного процесса:***
* Практические (упражнения, самостоятельные задания).
* Наглядные (наглядные пособия, технические средства обучения).
* Демонстрационные (экскурсии; посещение культурологических учреждений).
* Информационные (использование информации из периодической печати).
* Дидактические (использование обучающих пособий).
* Иллюстративные (использование иллюстративного материала художественной и периодической печати).
* Словесные (объяснение, рассказ, беседа, описание, разъяснение).
* Игровые (основаны на игровой деятельности воспитанников).
* Ассоциативные (основаны на ассоциациях).
* Технологические (использование различных педагогических технологий).
* Репродуктивные (форма овладения материалом, основанная на воспроизводящей функции памяти). Используются при повторении, закреплении.
* Объяснительно-иллюстративные (объяснение, описание на иллюстративном фактическом материале).
* Проблемные (проблемная ситуация, научный поиск).
* Частично-поисковые (предположения, самостоятельность рассуждения; постановка отдельных проблемных вопросов).
* Исследовательские (самостоятельные наблюдения, исследовательские задания; научный поиск).
  1. ***Приемы обучения***приемы формирования и активизации отдельных операций мышления, внимания, памяти, восприятия, воображения;
* приемы, способствующие созданию проблемных, поисковых ситуаций в мыслительной деятельности воспитанников;
* приемы, активизирующие переживания, чувства воспитанников;
* приемы контроля, самоконтроля, самообучения воспитанников;
* приемы управления коллективными и личными взаимоотношениями  
  воспитанников.
  1. ***Формы занятий:***
* Игры (познавательные; творческие; диагностические; ролевые и т.д.)
* Конкурсы. Соревнование.
* Конференция;
* Экскурсия.
* Концерт.
* Выставка.
* Викторина.
  1. **Типы занятий:**
* Комбинированные занятия - сочетания различных видов работ (объяснение, закрепление, проверка, подведение итогов и др.).
* Теоретические - сообщение нового.
* Практические - формирование и закрепление умений и навыков; основное внимание уделяется практической деятельности, упражнениям.
* Диагностические.
* репетиционно-тренировочные;
  1. **Ожидаемые результаты**

Реализация Программы в школе позволит достичь следующих результатов:

**2.6.1. Нормативно-правовое обеспечение:**

* сохранить государственные гарантии бесплатности и доступности, лучшие отечественные традиции дополнительного образования детей;
* совершенствовать нормативную правовую базу, способствующую развитию дополнительного образования детей.

**2.6.2. Ресурсное обеспечение дополнительного образования детей**

* создать единое информационно-образовательное пространство основного и дополнительного образования детей;
* улучшить материально-техническое оснащение дополнительного образования детей;
* создать условия, стимулирующие развитие технического и художественно-прикладного творчества.

**2.6.3. Обеспечение качества и непрерывности дополнительного образования**

* организовать дополнительное образование детей в соответствии с социальным заказом, формулируемым администрацией и общественностью школы;
* содействовать развитию инновационного движения в дополнительном образовании детей;
* внедрять интегрированные программы дополнительного образования детей,
* содействовать развитию индивидуального образования в виде организации программ допрофессиональной подготовки и начального профессионального образования для детей, а также содействующие самозанятости и развитию семейного предпринимательства.

**2.6.4. Социально-педагогическое обеспечение:**

* расширение возможностей для наиболее полного удовлетворения потребностей и интересов учащихся, выявление одарённых детей и формирование мотивации успеха;
* вовлечение в различные виды деятельности большего количества учащихся; снижение роста негативных проявлений среди несовершеннолетних;
* укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни; обеспечение социальной защиты, поддержки, реабилитации и адаптации детей к жизни в обществе;
* воспитание у детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, природе, семье.  
   
  1. **Критерии результативности.**

В ходе мониторинга планируется положительная динамика по следующим критериям:

- создание в школе единой системы дополнительного образования,

которая будет способствовать свободному развитию личности каждого ученика;

- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного

образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, учащихся в объединениях по интересам;

– увеличение числа учащихся, достигающих высоких результатов в

определенных видах деятельности;

– создание условий для привлечения родителей к организации и проведению

кружков, факультативов, секций;

– внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и

воспитания;

- активное участие детских объединений в районных, городских,

республиканских спортивных, творческих и научно-исследовательских конкурсах.

- рост числа обучающихся, охваченных содержательно-досуговой деятельностью;

- снижение роста негативных проявлений среди несовершеннолетних;

- уменьшение количества обучающихся, состоящих на учете в ОДН, КДН, на внутришкольном контроле;

- увеличение числа педагогов в ОУ и УДОД, вовлеченных в процесс формирования творческой личности школьников в пространстве дополнительного образования.

В ходе мониторинга необходима корректировка планов воспитательной работы педагогов, классных руководителей, консультации психолога для педагогов, родителей (лиц их заменяющих), детей. Процесс интеграции общего и дополнительного образования предусматривает доработку и обновление критериев эффективности.

* 1. ***Формы контроля умений и навыков, формируемых на занятиях блока дополнительного образования*:**- изучение и утверждение дополнительных образовательных программ, тематического планирования;  
     - посещение и анализ занятий;  
     - посещение массовых мероприятий, творческих отчётов;  
     - организация выставок и презентаций.  
     - участие обучающихся конкурсах, выставках, соревнованиях, концертах.

**-** проведения мониторинговых исследований, диагностики обучающихся

Личностные достижения учащихся объявляются на традиционном общешкольном итоговом сборе ученического соуправления «Северное сияние».

Продолжительность освоения программы по годам определяется педагогом в соответствии с запросами детей и родителей, с учетом социального заказа и утверждается директором школы.

По окончанию учебного года, с целью представления результатов работы, в творческих объединениях проводятся отчетные мероприятия. Формы и сроки их проведения определяет педагог по согласованию с администрацией.

Учебно-тематический план каждой образовательной программы по дополнительному образованию включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности, пояснительную записку.

Недельная нагрузка определяется администрацией школы по согласованию с педагогом в зависимости от профиля объединения, возраста учащихся, продолжительности освоения данной программы. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 - 40 минут в зависимости от возраста учащихся. Уровень дополнительного образования рассчитан на учащихся начальной, средней, старшей школы.

Прием детей в творческие объединения осуществляется по желанию обучающихся в течение учебного года.

Занятия учащихся в объединениях дополнительного образования проводятся

в любой день недели, включая воскресенье. Между занятиями в общеобразовательном учреждении и посещением объединений дополнительного образования имеется одночасовой перерыв. Расписание составляется с опорой на санитарно-гигиенические нормы с учетом загруженности кабинетов, пожеланий родителей и детей по принципу 6-дневной рабочей недели. Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 1,5 часа. Прием детей в творческие объединения осуществляется по желанию учащихся.

Дополнительное образование (кружки, секции) проводится с 15.00 до 20.30 часов в соответствии с расписанием, утверждённым директором Горковской МС(К)ОШИ (приложение 10)

Педагоги дополнительного образования работают по программам, которые отвечают потребностям и интересам детей, предлагаются детям по выбору, в соответствии с их интересами, природными склонностями и способностями.

Приложение 1. Программа «Радуйтесь вместе с нами»

Приложение 2. Программа «Соловушка»

Приложение 3. Программа «Юный библиотекарь»

Приложение 4. Программа «Умелые руки»

Приложение 5. Кружок «Слесарное дело»

Приложение 6. Программа «День здоровья»

Приложение 7. Программа «Мини – футбол»

Приложение 8. Программа «Тяжёлая атлетика»

Приложение 9. Кружок «Моё растеньице»

Приложение 10. Расписание занятий ДОД на

2017 – 2018 учебный год.

* 1. СО**ДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

Содержание образовательных программ по дополнительному образованию в Горковской МС(К)ОШИ соответствует достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям. На занятиях педагоги дополнительного образования используют современные образовательные технологии.

Каждая программа дополнителльного образования содержит следующие структурные элементы:

1. Титульный лист.
2. Пояснительную записку.
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание изучаемого курса.

5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

6. Мониторинг результативности.

7. Список литературы.

В пояснительной записке к программе раскрыты направленность, актуальность, цель и задачи программы, возраст детей, участвующих в реализации программы, формы и режим занятий, ожидаемые результаты.

Учебно – тематический план и содержание программы отражены через краткое описание тем. Учебно-тематический план каждой образовательной программы по дополнительному образованию включает в себя: перечень разделов и тем занятий, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды деятельности. Методическое обеспечение программы отображено через описание материально – технического оснащения занятий, дидактический материал и др.

**V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Простейшие арифметические подсчеты показывают, что не менее 150 дней в году ученик свободен от школьных занятий, оставшиеся дни года, еще треть его времени, не занята уроками. Но ребенок никогда не бывает свободен от самого себя. Растущий человек ждет от мира разнообразия, и среди тех возможностей выбора, которых ему предоставляют естественное течение жизни, среди ценностей и приоритетов быта, вполне могут быть и ценности дополнительного образования. Никто не имеет права лишать ребенка возможности предпочесть среду, где он может проявить себя. Достаточно выбрать систему выбора дела по душе, выявить предпочтения ребенка и можно развивать его способности в самых разных направлениях, причем делать это прямо в школе, не обрекая ребенка и его родителей на поиск дополнительных услуг на стороне. При этом, в отличие от общего образования, дополнительное образование не имеет фиксированных сроков завершения, его можно начать на любом возрастном этапе и в принципе в любое время учебного года, последовательно переходя от одной 36 ступени к другой. Его результатом может стать хобби на всю жизнь, и даже определение его будущей профессии.

Наступило время, когда нельзя рассчитывать только на учебный процесс, пора преодолеть стереотип восприятия дополнительного образования как второстепенного и понять, что оно объективно обладает возможностью объединять в единый процесс обучение, воспитание и развитие ребенка. Дополнительное образование призвано обеспечить дополнительные возможности для духовного, интеллектуального, физического развития, удовлетворению творческих и образовательных потребностей современного человека.

**VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

* 1. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование в современной школе / М.: «Сентябрь», 2005. – 192 с.
  2. Горский В. А., Журкина А. Я., Ляшко Л.Ю., Усанов В. В. Система дополнительного образования детей /Дополнительное образование. 1999 № 3
  3. Григорьев Д.В., Куприянов Б.В.. Программы внеурочной деятельности. М.,2010.

2. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: – М.: 2002.

3. Иваненко И.Н. Насущные проблемы развития системы дополнительного образования детей //Дополнительное образование, 2005. – № 9. – С. 21 – 23. 5. festival.1september.ru.

4. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. – М. 2000.

**Приложение 1 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

***«РАДУЙТЕСЬ ВМЕСТЕ С НАМИ»***

**Аннотация к программе:**

Настоящая программа является специальной, коррекционно-развивающей программой дополнительного образования детей с недостатками интеллектуального развития. Программа рассчитана на 5 лет, предполагает участие учащихся 2-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных школ-интернатов VIII вида во внеурочное время.

**Обоснование**

Актуальность программы обусловлена тем, что она дает дополнительные возможности коррекции психофизического, психофизиологического, интеллектуального, эмоционального развития ребенка.

Программа дополнительного образования детей «Радуйтесь вместе с нами» разработана с целью организации художественно-творческой, досуговой, игровой деятельности детей с недостатками интеллектуального развития в возрасте от 9 до 16 лет, в свободное от уроков время.

Программа «Радуйтесь вместе с нами» позволяет каждому ребёнку участвовать в деятельности кружков, творческих объединениях по интересам, развлекательных и праздничных мероприятиях. Формирует умения, необходимые в коллективной и индивидуальной творческой деятельности, вырабатывает трудовые, эмоциональные, организационно-волевые, социальные навыки учащихся в процессе этой деятельности. В программе органически сочетаются все виды досуга с различными формами деятельности, решается проблема занятости детей, организация их свободного времени.

Программа способствует осознанию ребёнком своих предпочтений, индивидуальности, даёт знания о требованиях, ожиданиях, предъявляемых окружающими к исполнению ребёнком основных социальных ролей.

Программа учит ставить задачи саморазвития, самоорганизации, самоконтроля, развивает произвольность психических процессов с помощью специальных игр, упражнений, приёмов личностно- ориентированного подхода, расширяет поведенческий репертуар детей за счёт одобряемых и соответствующих социальным ожиданиям форм поведения, создаёт предпосылки для повышения эффективности процессов социализации и адаптации умственно-отсталых детей.

Работа по программе ведётся с учётом индивидуальных особенностей учащихся и своеобразия их когнитивных, мотивационных, аффективно-волевых, регуляторных проявлений, что позволяет расширить представления о многообразии окружающего мира, обогащает чувственный опыт детей, способствует развитию внимания, памяти, воображения, мышления.

**Цель:**

Коррекция и развитие творческих способностей и социально-значимых качеств личности детей с особыми образовательными потребностями на основе обучения различным видам художественно-творческой и досуговой деятельности.

**Задачи программы:**

**1.** Коррекция и развитие эмоционально — волевой сферы с целью переключения энергии эффективных переживаний на личностно — значимую деятельность, во время досуга.

**2.** Развитие нравственно — коммуникативных качеств личности, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, с использованием индивидуальной формы коррекции поведения.

**З**. Развитие и коррекция познавательной и мотивационной сферы, интереса к разнообразным видам деятельности с учётом индивидуальных особенностей и личностных интересов ребенка.

**4**. Формирование трудовых навыков, умения организовать себя и своё свободное время.

**Работа по программе ведется в следующих направлениях:**

- Декоративно - прикладное и изобразительное искусство.

- Художественная самодеятельность, танцевальное искусство.

- Развлекательно-игровая деятельность.

Данные направления позволяют детям раскрыть свои скрытые возможности, увлечения, таланты. Дети, вновь пришедшие в школу в 1-й класс или после очередных каникул, с большим трудом адаптируются к режиму школы. Социальная адаптация существенно затруднена в силу ограничений, накладываемых на него дефектом в области познавательной деятельности. Этим определяется особая значимость коррекционной воспитательной работы с умственно отсталыми детьми во внеурочное время.

Все направления, описанные выше, обеспечивают обучение детей разнообразным видам досуговой деятельности одновременно с коррекцией как основных дефектов развития, приводящих к умственной отсталости, так и сопутствующих индивидуальных дефектов, обусловленных соматическими, психическими или социальными проблемами развития ребёнка.

Каждое направление, описанное в программе, состоит из разделов, деятельность которых организуется в форме кружков и развлекательно — игровых мероприятий:

\* Декоративно-прикладное и изобразительное искусство – кружок «Фантазия».

\* Художественная самодеятельность – кружки «Художественное слово», «Пение под караоке».

\* Танцевальное искусство – кружок «Журавушка».

\* Развлекательно — игровая деятельность организуется в форме коллективной и индивидуальной деятельности во время досуга, направлена на обучение детей правильной организации своего свободного времени, способствует формированию эмоциональных и социальных навыков необходимых в повседневной жизни.

**Периодичность занятий:** занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность занятия 40 – 60 минут.

**Сроки реализации программы:** пять лет.

**Ожидаемые результаты:**

Правильно организованная система дополнительного образования представляет собой ту благоприятную сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности умственно отсталого учащегося, исправить дефекты личностного развития ребёнка, поддержать процессы социального становления, что позволит в конечном итоге сделать более результативным и эффективным весь процесс коррекционно-развивающегося обучения.

Формирование социальных компетентностей в сфере культурно-досуговой деятельности, включая выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность.

Формирование компетентности в сфере социально-трудовой деятельности, в том числе реально оценивать собственные профессиональные возможности, ориентироваться в норме м этике трудовых взаимоотношений, навыки самоорганизации.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

**\***смотры, концерты, творческие вечера;

\*презентации;

\*мастер-классы;

\*выставки;

\*фестивали;

\*участие в творческих конкурсах школьного, поселкового, районного, окружного уровней;

Вся кружковая работа, как форма дополнительного образования, направлена на выявление имеющихся музыкальных, общехудожественных, танцевальных способностей, умений и их дальнейшее развитие. Отслеживание результатов работы происходит с помощью мониторинга результатов обучения ребёнка по дополнительно образовательной программе, а также мониторинга личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительно образовательной программы.

**Содержание деятельности по программе**

**дополнительного образования детей «Радуйтесь вместе с нами».**

**Декоративно – прикладное искусство.**

Работа по декоративно — прикладному и изобразительному искусству организованно в форме кружка «Фантазия».

На занятиях по декоративно-прикладному и изобразительному искусству учащиеся знакомятся с различными художественными техниками:

Рисование национальных узоров северных народов, лепка из пластилина, соленого теста, глины, художественная роспись в различных народных стилях: гжель, хохломская, городетская и т.д.; аппликация из бумаги, соломки, ткани; обучение технике рисования натюрморта, пейзажа, человека, животных; изготовление сувениров; поделки из природного материала.

**Младшая возрастная группа**

**(62 часа) (1 по 4 класс).**

Учащиеся знакомятся с такими материалами, как бумага, картон, природный материал (шишки, веточки, листочки, сухие цветы, травы, семена), работают с карандашами, красками, ножницами, клеем, пластилином.

Постигают простейшие приёмы художественной аппликации, рисования, карандашами, красками. Изготовляют поделки и рисунки к конкурсам, выставкам и праздникам.

Работа детей проходит под руководством учителя по образцу. Проводится индивидуальная работа.

Ожидаемый результат:

знать названия инструментов, материалов с которыми работали в течение года,

последовательность выполнения изделия, рисунка,

умение различать и называть основные цвета радуги,

умение работать под руководством учителя, а в простых случаях самостоятельно.

**Средняя возрастная группа (62 часа)**

**(с 5-го по 6-й класс)**

Большое внимание уделяется развитию навыков изобразительной деятельности, формированию навыков рисования, нанесения краской (акварель, гуашь) мазков и штрихов различной толщины и насыщенности. Знакомство с элементами оформительской деятельности (плакаты, украшения для зала). Знакомство с русскими народными игрушками, техникой аппликации, соломкой, рисование более сложных узоров и орнаментов северных народов. Работа проходит под руководством учителя, могут пользоваться акварельными красками и гуашью, выполнять несложную роспись по образцу. Умеют узнавать роспись гжель, среди других видов росписи.

**Старшая возрастная группа (62 часа)**

Продолжение знакомства с новыми техниками росписи (городетская гжель). Учить передавать объемную форму предметов элементарной светотенью, пользуясь различной штриховкой. Подбирать и передавать в рисунке цвета изобразительных предметов. Продолжать знакомство с техникой аппликации соломкой и тканью. Знакомство с новым материалом — древесиной.

Знакомство с видом народного искусства — росписью по дереву. выжиганию по дереву.

Ожидаемый результат:

- умение выполнять декоративные изделия по предварительно составленному плану с внесением индивидуальных особенностей;

- овладение техникой поэтапного заполнения аппликации из соломки. умение самостоятельно составлять композиции на панно, при изготовлении сувениров;

- максимальное творческое самовыражение учащихся.

**Художественная самодеятельность, танцевальное искусство.**

Данное направление организовано в форме кружков.

- Пение под караоке.

- Художественное слово.

- Танцевальный «Журавушка».

**Кружок «Пение под караоке».**

Занятия по пению благотворно воздействует на формирование положительных эмоций, которые активизируют мышление, память, воображение снижают возбудимость, агрессивность.

Полученные вокально-хоровые, исполнительские умения дети демонстрируют на следующих мероприятиях: утренникам, посвященным календарным датам, музыкальные праздники, конкурсы, песни, смотры художественной самодеятельности.

Музыкальный репертуар для пения дан на выбор. В зависимости от степени подготовленности, личностных особенностей учащихся, может быть изменен в зависимости от обстоятельств.

**Младшая возрастная группа**

**(1 по 4 класс) (31 час)**

Обучение певческой установке. Работа над напевным звучанием на основе эмоционального овладения певческим дыханием.

Активизация внимание к правильной единой интонации. Развитие слухового внимания и чувства ритма на специальных ритмических упражнениях.

Развитие умения брать дыхание перед началом музыкальной фразы.

Совместное согласованное пение. Одновременное начало и окончание исполнения.

Использование разнообразных музыкальных средств (темп, динамические оттенки) для работы над выразительностью исполнения песен.

**Средняя возрастная группа**

**(5 — 6 класс) (62 часа)**

Закрепление певческих навыков и умений на материале, пройденном в предыдущих классах, а также на новом материале.

Развитие умения контролировать слухом качество нения.

Пение выученных песен ритмично и выразительно с сохранением строя и ансамбля.

Развитие умения распределять дыхание при исполнении напевных песен с различными динамическими оттенками.

Развитие умения различать звуки по высоте (высокие, низкие) и длительности (долгие, короткие).

Развитие умения отчетливого произнесения текста в быстром темпе исполняемого произведения.

**Старшая возрастная группа (с 7 по 9 класс) (62 часа)**

Развитие и совершенствование навыка певческого дыхания на песенном материале. Развитие умения выполнять требования художественного исполнения: ритм, строй, ансамбль, динамические оттенки при пении хором. Исполнение одноголосых песен, развитие певческой дикции в песнях, различных по содержанию и характеру. Совершенствование исполнительского мастерства.

**Кружок «Художественное слово».**

Подготовка к школьным праздникам, конкурсам, художественной

самодеятельности, развитие коммуникативной стороны речи, выразительности, интонации речи, культуры поведения.

**Младшая возрастная группа**

**(31 час) (с 1 по 4 класс)**

Знакомство с художественными жанрами:

1. Фольклорными — потешки, считалки, скороговорки, песенки-игры, загадки.

2. Литературные — стихотворение, сказка.

Занятия проходят в игровой форме с использованием разнообразных словесных игр, игр-хороводов; сценических — игр, заданий, этюдов, игры со стихами (посочиняем последние строчки, игры пантомимы (изобрази чайник, изобрази паровоз)).

Литературный материал

Русские народные сказки. «Лиса и волк», «По щучьему велению», «Пых». Стихотворения о школе, об учителях, о детях: С. Михалков, А. Борто,

Г. Остер, С. Чёрный.

Рассказ «Осень» автор К. Ушинский.

Стихотворение «Ласточки», автор А. Майков.

Рассказ «Осень в лесу», автор И.Соколов-Микитов.

Сказки, стихотворения северных народов и писателей.

«Вредные советы», автор Г. Остер.

«Храбрый портной», авторы Братья Грим. Загадки, дразнилки, считалки. «Дед Мороз», автор З.Александрова «Муха Цокотуха», автор К. Чуковский.

Сказки зарубежных писателей.

«Золушка», автор Ш. Пьеро; «Новое платье короля», автор Г.Х.Андерсон; «Еж и заяц», авторы Братья Грим.

Стихотворения про маму, ( Солдатов, З Александрова, А. Барто, С. Есенин, С. Михалков).

Сказка про храброго Зайца — Длинные Уши, Косые глаза, Короткий хвост, автор Д. Мамин-Сибиряк

Сказки русских писателей: «Золотая рыбка», А.С. Пушкин; «Черная курица», С.Т. Аксаков.

Русские народные хороводы: «Ой, бежит ручьем вода», «Перед весной», «Бояре, а ми к вам пришли».

Стихотворение: «Пойду к бабушке в деревню» - М. Пляцковский; «Весна» - А. Майков. Стихотворения посвященные «Дню Победы».

**Средняя возрастная группа**

**(62 часа) (5-6 классы)**

Подготовка к школьным праздникам, внутри школьным конкурсам, районным конкурсам художественной самодеятельности, продолжать работу над правильным произношением в речи, выразительности, артистичности. Продолжать знакомство с художественными жанрами. Использование игр на воображение, внимание, мышление. Разыгрывание шуточных, миниатюрных сценок..

Примерный фольклорный литературный материал.

Английские народные песенки и потешки.

«Кто родился в понедельник», «Петушок», «Вдали за холмами»;

Русская народная сказка «Белая уточка».

Стихотворение на школьную тему (по сценарию).

Басня «Попрыгунья стрекоза», автор Крылов.

Сказки северных Народов.

Мальчик. Корешок. — Хантыйская сказка.

«Олешек — Золотые рожки» Саамская сказка.

Сказка «Двенадцать месяцев».

Стихотворения про Новый год (по сценарию).

В мире северных загадок.

Русская народная сказка «Лисичка со скалочкой».

Стихотворение ко Дню Защитника отечества.

Сказки зарубежных писателей «Бременские музыканты», авторы Братья Гримм.

Стихотворения к «Женскому дню 8-е Марта.

Стихотворения о весне русских писателей: А.С. Пушкин, Ф. Тютчев, А. Блок, Н. Некрасов

И др.

Стихотворения писателей ЯНАО: Р.Ругин, Л. Лапцуй, М. Окуненко, Микуль Шульгин.

Сказки русских писателей: «Поросёнок — не свинья» Н. Хаткин.

«Четыре желания» К. Ушинский.

Стихотворения посвященные «Дню Победы».

**Старшая возрастная группа**

**(62 часа) (с 7 по 9 классы)**

Подготовка к школьным праздникам, конкурсам, районным конкурсам художественной самодеятельности, развитие общительности, умения свободно вести себя при выступлении, коррекция памяти и восприятия, закрепление навыки выразительного чтения стихов.

Примерный фольклорный литературный материал.

Стихотворения русских поэтов: «Любовь не кончилась — она ...» Лидия Алексеева.

«Последняя любовь» Ф. Тютчев; «Я тебе ничего не скажу» А. Фет. «Если сердце горит и трепещет» М. Волошин.

Стихотворения об учителях (по сценарию).

Старые сказки на новый лад «Волк и Ягненок».

«Осенняя пора очей очарованье» - стихотворения на осеннюю тему.

Сказки народов севера «Комполэн — Болотный Дух» - Мансийская сказка.

Стихотворения зарубежных писателей.

Элеонора Фарджен «Новый год», «Снегопад», «Имена девочек», «Река засыхает».

Стихотворения русских писателей: Михаил Лермонтов «Отчего»;

Игорь Северянин «Это было у моря»; Пастернак «Зимняя ночь».

«В гости Коляда пришла» — лирическая композиция.

«День защитника Отечества» - литературно-музыкальная композиция.

«Рассказ о неизвестном герое», «Пожар» - С.Я. Маршак.

«О, женщина, краса земная!» - литературно музыкальная композиция. Стихотворения: Валерий Брюсов «Женщина», Сергей Есенин «Шаганэ ты моя Шаганэ!»; «Свеченьем женским всем, всем тем куском» - Ольга Анстей.

Весёлая ярмарка. Фольклорный праздник (частушки, пословицы, заклички).

Апрельская юморина. Конкурс шуточных стихотворений. Эдуард Успенский, Григорий Остер, народные дразнилки и небылицы.

Сказки народов Севера «Шаман и зайцы», «Заяц и медведь».

«Они защищали Родину», литературно-музыкальная композиция.

Стихотворения русских писателей В. Высотский, Р. Рождественский, Э. Асадов, Вознесенский.

**Объединение ДОД «ЖУРАВУШКА».**

Дополнительное образование и воспитание по ритмопластике представляется в форме танцевального кружка «Журавушка».

Приобщение детей к танцевальному искусству включает ознакомление учащихся с современной, народной и классической музыкой, с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов, с их красочными костюмами, образами народной поэзии, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Деятельность кружка «Журавушка» состоит из следующих разделов:

• Упражнения на ориентировку в пространстве и композиционные построения.

• Ритмика - гимнастические упражнения.

• Игры под музыку

• Танцевальные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь в танцевальном кружке.

**Младшая возрастная группа**

**(2 часа в неделю)**

• развитие танцевальных навыков, любовь к танцевальному искусству;

• знакомство с простейшими элементами танцевальных движений;

• знакомство с основными построениями и перестроениями;

• знать название, выполняемых движений, построений танцевальных терминов.

Упражнения на ориентировку в пространстве, композиционные построения.

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен с отбрасыванием прямой ноги вперед; ходьба на носках, на пятках; ходьба с оттягиванием носка. Перестроение в круг в колонны, в шеренгу, цепочку. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.

Ритмика – гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Основное положение стоя, круговые движение плечами, движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо влево. Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в сторону. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону и т.д.

Изучение позиций рук, смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя, уронить руки вниз (кукла, марионетка, дерево и ветер, шалтай-болтай); быстрым непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев). Пересечение тяжести тела с пяток на носки и обратно с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку.

Изменение направления и формы, ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений, в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным).

Выполнение имитационных упражнений игр (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека). Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бег легкий на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп, боковой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, приставной шаг с притопом, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением хлопками. Изучение элементов северных танцев. Пластичные движения плечами руками в стороны и под головой, кисти скрещены над головой, пальцы расправлены (рога оленя), прыжки, поскоки, притопы. Изучение простейших элементов классического танца. Пластичные движения руками, кружения вокруг себя, вокруг партнера, знакомство с вальсом. Знакомство с элементами современного танца.

Танцы и пляски.

Русская пляска (элементы русского народного танца).

Северяночка моя (элементы северного танца).

Танец снежинок (элементы классического танца).

Пляска с притопами: гопак, украинская народная мелодия. Парная пляска. Русская народная мелодия. Хлопки. Полька. Современный танец.

**Средняя возрастная группа**

**(2 часа в неделю)**

Развитие у детей основных танцевальных навыков. Продолжать прививать интерес любви к искусству танца.

Двигательные задачи:

• развитие способности передавать в пластике музыкальный образ;

• совершенствование навыков изученных танцевальных элементов;

• совершенствование навыков выразительного движения.

**Подготовительные танцевальные упражнения.**

Упражнения на ориентировку в пространстве, композиционные построения.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередовании ходьбы с приседанием, со сгибание коленей, на носках, широким и мелким шагом, держа ровно спину.

Построение в колонны по три. Построение круга из колонны, из пар; перестроение из одного круга в два, три; построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д. Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками, шестерками, змейкой, волны, гребешок, звездочка, квадрат, треугольник, шахматный порядок. Сохранение правильных дистанций во всех видах построений.

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивания их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища, в стороны с движениями рук, неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением с резкой сменой темпа движений. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков с сочетанием хлопков и притопов.

Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; Поднять руки вверх вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Игры под музыку.

Передача в движении частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движение.

Исполнение движений пружинные, плавные, спокойнее, с размахом. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танцев изученных в младшей возрастной группе. Шаг польки, шаг переменный галопом, переменный шаг с поскоком, приставной шаг с притопом. Сильные поскоки, боковой галоп с переворотом. Изучение более сложных элементов русской пляски, национальных северных танцев современного танца, классического танца. Движение парами: боковой галоп, поскоки, вальс. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляска.

Ламбада (простейшие элементы танца).

Цыганочка. Музыка народная. Парная пляска. Русская народная мелодия.

Обская красавица. Национальная северная мелодия.

Танец Цветов и Бабочек. Музыка Ф. Шуберта, «Вечерняя серенада».

Пластический этюд. Музыка А. Петрова к/ф. «Осенний марафон».

Менуэт. Музыка Поля Мориа.

**Старшая возрастная группа.**

**(3 часа в неделю)**

На протяжении обучения в старшей возрастной группе последовательно повторяются упражнения, изученные в младшей и средней группах в более ускоренном темпе.

Подготовительные танцевальные упражнения.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Умение быстро перестраиваться в треугольник, квадрат, трапецию. Сохранение правильных дистанции во всех видах построений, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из нескольких колон в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки, карусели.

Ритмично-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе. Круговые движения. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей, головы.

Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Самостоятельное составление более сложных ритмических рисунков в сочетании поскоков, притопов, прыжков, хлопков.

Упражнение на расслабление мышцы. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Так же можно предложить имитацию «закат солнца», «кошечка», «ветер качает дерево».

Игры под музыку.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Разучивание и придумывание новых элементов танцевальных движений их комбинирование. Составление более сложных с множеством танцевальных элементов и композиционных переходов. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения.

Исполнение элементов плясок и танцев разученных ранее. Упражнения на различие элементов народных танцев.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинный бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на все ступни и на полупальцах.

Поскоки с притопом. Галоп с переворотом. Вальсовый шаг (в кружений). Разучивание народных современных танцев. Разучивание элементов классического танца.

Танцы и пляски.

Круговой галоп (венгерская народная мелодия).

Кадриль (русская народная мелодия).

Военный танец (арабская музыка).

Национальный танец на современный мотив (современная музыка).

Спортивный танец (современная музыка).

Танец «Снежок» (современная музыка).

Полька (болгарская плясовая мелодия).

Турецкий марш. Музыка на тему «Рондо» из сонаты В. Моцарт

**Развлекательно — игровая деятельность**

Развлекательно — игровая деятельность организуется в форме коллективной и индивидуальной деятельности во время досуга и направлена на обучение детей правильной организации своего свободного времени и способствует формированию эмоциональных и социальных навыков необходимых в повседневной жизни.

Данное направление состоит из разделов «Мир игр», «Мир развлечений» деятельность в которых организуется в форме занятий по интересам: в свободное от уроков время и во время общешкольных мероприятий.

**Раздел «Мир игр» включает в себя:**

• настольные игры;

• подвижные игры;

• малоподвижные игры;

• игры со словами;

• игры соревнования.

**Раздел «Мир развлечений» включает в себя:**

• шоу дискотеки;

• конкурсы;

• викторины;

• просмотр любимых фильмов;

• освоение компьютера.

**Младшая возрастная группа**

**Мир игр.**

**Настольные игры.**

Детское домино, морской бой, русское лото, крестики нолики, шашки, мозаика, пазлы, кубики, ребусы, конструктор «Самоделкин», собери картинку, оригами.

**Подвижные игры.**

Музыкальный стул, ловец и лисы, ловишки, капкан, заячьи следы, день и ночь, сокол и утки, жмурки, олени и оленевод, белые медведи, уголки, два дракона, иголка нитка узелок.

**Малоподвижные игры.**

Море волнуется раз, угадай, кто подходил, испорченный телефон, ухо нос голова, повторяй за мной, найди предмет, съедобное не съедобное, колечко, дракон принцесса самурай, передача мяча в шеренге.

**Игры со словами.**

Каравай, гуси-лебеди, «У медведя во бору», «У Меланьи у старушки», скок-скок-скок, баба-яга, два мороза, кого нет, «Метелица», «Ходим кругом».

**Игры соревнования.**

Зоологическая эстафета, танцевальная эстафета, эстафета с предметами, поднять соперника, бой на корточках, разорви круг, поссорились два петушка, тройной прыжок.

**Мир развлечений**

**Шоу дискотеки:**

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Повторяй за мной» (массовые танцы);

«Апельсинчик»;

«Осенняя тусовка»;

«Вечер Брейк-танца»;

«Весенняя тусовка»

**Конкурсы:**

«Моё первое слово» («ДеньМатери»);

«Северные мотивы» (« День Ямала»);

«Угадай мелодию»;

«Поцелуйчик» («День Влюблённых»)

«Поле чудес»;

«Солдатушки – ребятушки»;

« А ну-ка девочки»;

«Смеходром» (1-ое апреля)

« Весенняя капель» («Проводы зимы»)

**Викторины:**

«Почемучка»;

«Любопытная Варвара»;

«Правила дорожного движения»;

«Юный спасатель»;

«Берегите природу»;

«Вечер джентльменов»;

«Птицы весны».

«Великая Отечественная война год за годом»

**Средняя возрастная группа**

**Мир игр.**

**Настольные игры:**

Домино, морской бой, русское лото, крестики нолики, шашки, пазлы, ребусы, конструктор «Самоделкин», оригами, менеджер, кроссворды, вышибалы на столе.

**Подвижные игры:**

Бурые медведи, сокол и утки, охота на волка, олени и оленевод, прятки, жмурки, бег на трёх ногах, заячьи следы, дракон кусает свой хвост, капкан, светофор, два мороза, уголки, салки шариком, обезьяны.

**Малоподвижные игры:**

Бедный котёнок, пожарники, солнышко, загони в озеро, кис-брысь-мяу, четыре стихии, чёрного белого не брать да нет не говорить, узнай кого загадали, передача мяча в шеренге, найди предмет, художник, угадай профессию, зеркало, запрещённое движение

**Игры со словами:**

Хлопай топай, «Где мы побывали, что мы повидали?», закончи пословицу, баба – яга, «У Меланьи у старушки», два мороза, «Метелица», краски, золотые ворота, коршун и наседка, «Скучно скучно так сидеть», артист, города, я знаю пять имён, доброе утро охотник, мы танцуем буги-вуги, мы тоже можем так, космонавты, «Сашка, сашка, где твоя рубашка».

**Игры соревнования:**

Головой удерживай мяч, комический футбол, тройной прыжок, Борьба на палке, стрельба в цель, кто быстрее, вытяни из круга, борьба, бег на трёх ногах, прыгуны, перемена мест, прыгуны и бегуны, выталкивание палкой, гусиные бои, эстафета « Портрет чемпиона», эстафета «Весёлые поварята», «Олимпийская эстафета», «Зоологическая эстафета», эстафета «Гонки на упряжках».

**Мир развлечений**

**Шоу дискотеки:**

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Повторяй за мной» (массовые танцы);

«Апельсинчик»;

«Осенняя тусовка»;

«Вечер Брейк-танца»;

Вечер школьных друзей;

«Весенняя тусовка»;

«Шутки игры, песни, собрали нас вместе».

**Конкурсы:**

«Моё первое слово» («ДеньМатери»);

«Северные мотивы» (« День Ямала»);

«День поэзии»;

«Угадай мелодию»;

«Поцелуйчик» («День Влюблённых»)

«Поле чудес»;

«Солдатушки – ребятушки»;

«Брэйн-ринг»;

« А ну-ка девочки»;

«Смеходром» (1-ое апреля)

КВН «Всё наоборот»

«Весенняя капель» («Проводы зимы»)

**Викторины:**

«Почемучка»;

«Любопытная Варвара»;

«Правила дорожного движения»;

«Юный спасатель»;

«Берегите природу»;

«Вечер джентльменов»;

«Птицы весны».

« Великая Отечественная война год за годом»

**Старшая возрастная группа**

**Мир игр.**

**Настольные игры:**

Домино, морской бой, русское лото, крестики нолики, шашки, пазлы, ребусы, шахматы, оригами, менеджер, кроссворды, вышибалы на столе, нарды, рыцарский турнир, карты..

**Подвижные игры:**

Бурые медведи, сокол и утки, охота на волка, олени и оленевод, прятки, жмурки, бег на трёх ногах, заячьи следы, дракон кусает свой хвост, капкан, светофор, уголки, салки, цепи кованные, отбивка оленей, быстрый и ловкий, догонялки на одной ноге, волк и олени, третий лишний, рыбачёк, ручеёк.

**Малоподвижные игры:**

Бедный котёнок, пожарники, загони в озеро, кис-брысь-мяу, четыре стихии, черного, белого не брать да нет, не говорить, узнай, кого загадали, найди предмет, художник, угадай профессию, зеркало, запрещённое движение, музыкальный стул, ухо нос голова, море волнуется, оседлай оленя, молчанка, дракон принцесса самурай, не смейся, запомни предмет карлики и великаны, пантомима, неуловимый шнур.

**Игры со словами:**

Хлопай, топай, «Где мы побывали, что мы повидали?», закончи пословицу, «У Меланьи у старушки», два мороза, «Метелица», краски, золотые ворота, «Скучно скучно так сидеть», артист, города, я знаю пять имён, доброе утро охотник, мы танцуем буги-вуги, мы тоже можем так, космонавты, «Сашка, сашка, где твоя рубашка»,

**Игры соревнования:**

Головой удерживай мяч, комический футбол, тройной прыжок, Борьба на палке, стрельба в цель, кто быстрее, вытяни из круга, борьба, бег на трёх ногах, прыгуны, перемена мест, прыгуны и бегуны, выталкивание палкой, гусиные бои, эстафета « Портрет чемпиона», эстафета «Весёлые поварята», «Олимпийская эстафета», «Зоологическая эстафета», эстафета «Гонки на упряжках», стрельба в цель с кружением, перетягивание каната, слон, волокуша, весёлая эстафета (шаробол, дыхотрон, газетон, мячекат, гравитаника).

**Мир развлечений**

**Шоу дискотеки:**

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Повторяй за мной» (массовые танцы);

«Апельсинчик»;

«День святых чудес»;

«Осенняя тусовка»;

«Вечер Брейк-танца»;

Шоу дискотека «Купидон»

Вечер школьных друзей;

«Весенняя тусовка»;

«Шутки игры, песни, собрали нас вместе».

**Конкурсы:**

«Моё первое слово» («ДеньМатери»);

«Северные мотивы» (« День Ямала»);

«День поэзии»;

«Солдатушки – ребятушки»;

«Брэйн-ринг»;

КВН «Всё наоборот»

« Весенняя капель» («Проводы зимы»)

«Жить без улыбки просто ошибка»;

«Спичечный турнир»;

«Старые сказки на новый лад»;

«Тёркин 2007»;

«Мисс весна»;

«Частушки на все времена»;

**Викторины:**

«Почемучка»;

«Любопытная Варвара»;

«Правила дорожного движения»;

«Юный спасатель»;

«Берегите природу»;

«Вечер джентльменов»;

«Птицы весны».

« Великая Отечественная война год за годом»

**Распределение учебного времени работы кружков в школе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направление деятельности** | **Возрастные группы** | **Продолжительность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| **Декаративно-прикладное и изобразительное искусство** | Младшая | 1 | 2 | 2 | 62 |
| средняя | 1 | 2 | 2 | 62 |
| **Кружок «Фантазия».** | старшая | 1 | 2 | 2 | 62 |
| **Художественная самодеятельность танцевальное искусство** |  |  |  |  |  |
| **Пение под караоке** | младшая | 1 | 1 | 1 | 31 |
| Средняя | 1 | 2 | 2 | 62 |
| Старшая | 1 | 2 | 2 | 62 |
| **Художественное слово** | Младшая | 1 | 1 | 1 | 31 |
| средняя | 1 | 2 | 2 | 62 |
| старшая | 1 | 2 | 2 | 62 |
| **Танцевальный «Журавушка».** | Младшая | 1 | 2 | 2 | 62 |
| Средняя | 1 | 2 | 2 | 62 |
| Старшая | 1 | 3 | 3 | 93 |
| **Развлекательно – игровая деятельность** |  |  |  |  |  |
| **Мир развлечений** |  | 30 мин | 6 | 3 | 93 |
| **Мир игр** |  | 30 мин | 6 | 3 | 93 |

**Циклограмма общешкольных воспитательных мероприятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Традиционные праздники | Календарные праздники |
| Октябрь \ Ноябрь | День учителя | День матери |
| Декабрь  Январь | День Ямала  Новый год | Рождество  Татьянин день |
| Февраль | День Защитника Отечества | Валентинов день |
| Март | Международный Женский день |  |
| Апрель | Проводы зимы  Смотр художественной самодеятельности | День смеха  Ворлн - хатл |
| Май | День Победы |  |

**ДЕКОРАТИВНО-ПРИКЛАЛНОЕ И ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСКУССТВО**

**Программа дополнительного образования детей с особыми образовательными потребностями**

**Объединение ДОД «ФАНТАЗИЯ»**

Программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми, обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Содержание программы направленно на ознакомление учащихся с образцами народного творчества в области прикладного и изобразительного искусства, воспитывает у учащихся художественный вкус, любовь к родной земле, её истории и традициям, формирует у умственно отсталых школьников художественный вкус, развивает восприятие, воображение, фантазию, творческую активность. Занятия способствуют коррекции мелкой моторики рук, мыслительных процессов. Учащиеся в рамках кружка, должны узнать истоки народного творчества края, в котором живут, познакомиться с различными художественными техниками.

В процессе деятельности учащиеся должны овладеть основами народного ремесла, техникой художественного мастерства.

Содержание занятий доступно для понимания и овладения детьми с проблемами в развитии.

**Цели программы:**

- научить приёмам работы с различными материалами и техниками выполнения рисунка;

- развивать художественные способности, творческий потенциал личности;

- разнообразить опыт реализации личностных интересов и способностей в личностно-значимых видах деятельности;

- содействовать воспитанию коммуникативных навыков, эстетического вкуса;

- формировать навык организации свободного времени.

- способствовать формированию самостоятельного творческого опыта,

-способность чувствовать воспринимать красоту окружающего мира.

**Задачи по коррекции и развитию психофизиологических функций умственно-отсталого ребёнка:**

- развитие зрительного и слухового внимания;

- развитие наблюдательности, пространственной ориентировке;

- умение концентрировать внимание;

- развитие конструктивного мышления;

- развитие мелкой моторики рук;

- формирование правильного поведения в обществе.

**Организация работы по программе**

Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 16 лет.

Планирование в программе идёт по З возрастным группам – младшей, средней и старшей.

Занятия проводятся с 1-го по 9-ый класс, в 3-ёх возрастных группах и организуются в форме кружка.

Занятия проводятся в каждой группе два раза в неделю по одному часу на одно занятие.

Состав участников кружка переменный, то есть может, манятся в течение года.

Набор занимающихся в кружке свободный.

Общее количество часов в год 186, общее количество часов в неделю 6, общее количество занятий 6. Занятия проводятся 2 раза в неделю для каждой возрастной группы.

Особенности организации деятельности по программе:

Учащиеся, начиная с младшей возрастной группы, получают сначала минимальные навыки изготовления изделий декоративно-прикладного искусства и технике рисования в изобразительном искусстве, а с годами им даются для воспроизведения всё более и сложные вещи. Программу, возможно, использовать с учётом разных уровней подготовленности и возможностей детей, варьировать часы занятий в соответствии с желаниями учащихся их заинтересованностью.

**Методическое обеспечение программы**

**дополнительного образования детей**

**"Радуйтесь вместе с нами"**

Организационные формы, методические средства позволяют вносить в занятия элементы занимательности, наглядности.

Формирование творческой деятельности проводится в несколько этапов:

- работа по образцу (делай как я, делай по образцу);

- работа с натуры;

- работа при подготовке к конкурсам детских творческих работ;

- работа при подготовке к тематическим праздникам.

**Основные принципы работы по программе**:

- личностно-ориентированный подход;

- доступность;

- наглядность;

- активная репродуктивная и продуктивная деятельность в процессе

творчества;

- учёт личностных достижений каждого ребёнка.

**Особенности организации деятельности:**

Включение детей в деятельность снимает присущие умственно отсталым детям скованность, неуверенность в себе, напряженность или наоборот агрессивность, повышенную расторможенность. Формируется правильное социальное поведение. Развиваются такие качества личности, как доброжелательность, сопереживание, усидчивость, любознательность, аккуратность, так же у детей значительно возрастает самооценка.

Всё чему дети научились, всё, что они узнали, можно оценить по выполненным работам.

В конце каждой четверти организуются выставки — показы творческих работ учащихся. Дети принимают участие во внутришкольных районных и окружных конкурсах по художественно-прикладному искусству.

Работы используются не только для оформления выставок — показов, но и для оформления школьных праздников, школьного интерьера.

Таким образом, художественно — прикладное искусство способствует развитию умения переносить знания и навыки, приобретенные во время обучения в практическую деятельность вне урока.

На занятиях по декоративно-прикладному и изобразительному искусству учащиеся знакомятся с художественными различными техниками:

Рисование национальных узоров северных народов, лепка из пластилина, соленого теста, глины, художественная роспись в различных народных стилях: гжель, хохломская, городетская и т.д.; аппликация из бумаги, соломки, ткани; обучение технике рисования натюрморта, пейзажа, человека, животных; изготовление сувениров; поделки из природного материала.

**Основные методы работы с учащимися:**

Словесный — предварительная беседа, словесный инструктаж с использованием терминов и выражений, принятых в изобразительном искусстве.

Наглядный — показ образца изделия, анализ образца практической последовательности — изготовление изделия под руководством учителя, самостоятельно, индивидуальные и коллективные творческие работы.

**Формы подведения итогов работы по программе:**

- выставки

- участие в творческих конкурсах различных уровней

- мониторинг

- участие работ в оформлении интерьеров школы и семейной группы.

**Содержание деятельности по возрастным группам**

**Младшая возрастная группа (62 часа)**

**(1 - 4 класс).**

Учащиеся знакомятся с такими материалами, как бумага, картон, природный материал (шишки, веточки, листочки, сухие цветы, травы, семена), работают с карандашами, красками, ножницами, клеем, пластилином.

Постигают простейшие приёмы художественной аппликации, рисования, карандашами, красками. Изготовляют поделки и рисунки к конкурсам, выставкам и праздникам.

Работа детей проходит под руководством учителя по образцу. Проводится индивидуальная работа.

Ожидаемый результат: знают названия инструментов, материалов с которыми работали в течение года, последовательность выполнения изделия, рисунка, умеют различать и называть основные цвета радуги, умеют работать под руководством учителя, а в простых случаях самостоятельно.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 4 | 10 |
| 2. | 2 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 5 | 15 |
| 4. | 4 четверть | 14 часов | 2 | 12 |
| 5. | итого | 62 | 14 | 48 |

**Примерный тематический план:**

**I четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Введение | 1 |
| Работа с карандашами (обучение техники нанесения штрихов) | 2 |
| Рисуем деревья и животных | 3 |
| Работа с природным материалом (листья, шишки, перья, скорлупа). | 2 |
| Работа с пластилином (учимся лепить геометрические фигуры). | 1 |
| «Сказка из пластилина» (вылепить всех героев сказки из пластилина и показать спектакль) | 5 |
| Выставка |  |

**II четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Введение | 1 |
| Работа с красками (учимся наносить правильно мазки, смешивать цвета, композиционно располагать детали рисунка на бумаге) | 4 |
| Рисуем натюрморт (рисование овощей с натуры). | 2 |
| Знакомство с национальными узорами северных народов (рисуем простейшие узоры) | З |
| Изготовление игрушек и сувенирных изделий к праздникам | 6 |
| Выставка |  |

**III четверть (20 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Вводное занятие | 1 |
| Работа с картоном (изготовление масок) | 4 |
| Работа с карандашами (обучение наполнить штрихи параллель форме предмета) | 1 |
| Рисуем геометрические фигурки | 1 |
| Изготовление открыток с помощью техники аппликации | З |
| Работа с пластилином (учимся лепить цветы объемное панно) | 5 |
| Знакомство с новыми узорами народов севера (изготовление рамочек) | 4 |
| Работа в технике «манка» (аппликации «Солнышко» «Елочка» «Первые цветы») | 4 |
| Сувениры к празднику (украшения из природного материала) | 2 |
| Выставка |  |

**IV четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Вводное занятие | 1 |
| Декоративное рисование «расписные блюдца» (узор из ягод и листьев) | 4 |
| Знакомство с символикой Российской Федерации (герб, флаг) | 1 |
| Изготовление флага Российской Федерации из бумаги (аппликация) | 1 |
| Изготовление цветов из ткани | З |
| Изготовление коллективной работы «салют Победы» (аппликация из бумаги и ткани) | 4 |
| Выставка. |  |

**Ожидаемый результат:**

- Знают, различают и определяют на образцах поделочные материалы.

- Имеют навык работы с поделочными материалам.

- Имеют навык работы с инструментами: ножницы, кисточка, карандаш.

- Умеют выполнить изделие по образцу, в лёгких случаях самостоятельно.

- Умеют составлять простые узоры из листьев, ягод, …

- Умеют различать и называть все цвета радуги.

- Пользоваться красками и выполнять роспись по образцу.

- Умеют работать под руководством учителя, а в простых случаях самостоятельно.

**Средняя возрастная группа (62 часа)**

**( 5- 7-й класс)**

Большое внимание уделяется развитию навыков изобразительной деятельности, формированию навыков рисования, нанесения краской (акварель, гуашь) мазков и штрихов различной толщины и насыщенности. Знакомство с элементами оформительской деятельности (плакаты, украшения для зала). Знакомство с русскими народными игрушками, техникой аппликации, соломкой, рисование более сложных узоров и орнаментов северных народов.

Работа проходит под руководством учителя, могут пользоваться акварельными красками и гуашью, выполнять несложную роспись по образцу. Умеют узнавать роспись гжель, среди других видов росписи.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 2. | 2 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 6 | 14 |
| 4. | 4 четверть | 14 часов | 2 | 12 |
| 5. | итого | 62 | 14 | 48 |

**Примерный тематический план**

**Первая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Вводное занятие | 1 |
| Рисование (по образцу орнаментов северных народов) | 3 |
| Оформительские техники (рисуем осенние листочки для оформления зала) | 2 |
| Лепка рельефа дымковской глиняной игрушки «барышня-красавица». Роспись игрушки. | 4 |
| Сувениры к празднику (игрушки из пластика) | 2 |
| Поделки из природного материала ( панно, объемные композиции) | 2 |
| Выставка |  |

**Вторая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Изготовление головных уборов к танцам с использованием узоров северных народов (роспись) | 3 |
| Знакомство с техникой аппликации соломкой | 1 |
| Изготовление соломенного полотна | 3 |
| Изготовление открытки к Новому году | 4 |
| Рисование пейзажа «Ночь перед Рождеством»  Выставка | 3 |

**Третья четверть (20 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Рисование эскизов орнаментов в стилегжель. Узор для тарелки в технике «Гжель» | 3 |
| Изготовление поделок из бумаги в технике «Модульное оригами» | 4 |
| Работа с тканью (техника аппликации, коллективное панно на тему «Сказки Пушкина») | 6 |
| Рисование на тему «Армия России» | 4 |
| Изготовление рамок из картона | 2 |
| Декоративное рисование оформление поздравительной открытки к 8-му Марта. | 1 |
| Выставка |  |

**Четвертая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Работа в технике аппликации соломкой. | 5 |
| Изготовление панно «Первые весенние цветы» | 3 |
| Рисование плакатов к праздникам | 3 |
| Знакомство с техникой изготовления поделок из ткани (смешные человечки) | 3 |
| Рисование на тему «Славим тебя Победитель солдат». | 3 |
| Выставка |  |

**Ожидаемый результат:**

**-** Знают и умеют различать на образцах различные техники выполнения изделия.

- Знают свойства поделочных материалов и умеют использовать из для изготовления поделок.

- Умеют выполнять поделки по предварительно составленному плану с внесением индивидуальных особенностей (цвет, материал, расположение).

- Выделяют предметы выполненные в стилевом единстве.

- Умеют выполнять коллективные работы.

- Имеют навык составления композиции.

- Имеют оформительские навыки.

-Знают техники росписи игрушек, умеют составить композицию из соответствующих элементов росписи.

**Старшая возрастная группа (62 часа)**

**(8-9 класс)**

Продолжение знакомства с новыми техниками росписи (городетская гжель). Учить передавать объемную форму предметов элементарной светотенью, пользуясь различной штриховкой. Подбирать и передавать в рисунке цвета изобразительных предметов. Продолжать знакомство с техникой аппликации соломкой и тканью. Знакомство с видом народного искусства — росписью по дереву. выжиганию по дереву.

Ожидаемый результат умеют выполнять декоративные изделия по предварительно составленному плану с внесением индивидуальных особенностей. Знакомство с новым материалом — древесиной.

Овладение техникой поэтапного заполнения аппликации из соломки. Умение самостоятельно составлять композиции на панно, при изготовлении сувениров, максимальное творческое самовыражение учащихся.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 2. | 2 четверть | 14 часов | 4 | 10 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 6 | 14 |
| 4. | 4 четверть | 14 часов | 4 | 10 |
| 5. | итого | 62 | 17 | 45 |

**Примерный тематический план**

**Первая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Оформительские работы: плакаты, стенные газеты | 2 |
| Работа с сукном (аппликация на сукне северных  орнаментов | 3 |
| Роспись деревянных изделий в различных ранее освоенных стилях. | 4 |
| Сувениры, подарки к праздникам | 3 |
| Рисование на тему «Осенний лес» | 2 |
| Выставка |  |

**Вторая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Знакомство с техникой выполнения декоративного  рисования эмблем «Сохраним планету для потомков» | 4 |
| Работа в технике аппликации соломки, изготовление  панно «Подсолнухи» | 6 |
| Рисование Новогодних плакатов | 4 |
| Выставка |  |

**Третья четверть (20 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Рисование с натуры человека в движении | **3** |
| Изготовление открыток на тему «Рождественская звезда» | **2** |
| Работа с тканью, изготовление аппликации на тему «Подарок от всего сердца» | 4 |
| Работа в технике выжигания, изготовление работ на тему «Служу Отечеству» | 5 |
| Оформительская работа (плакаты к 23 февраля и 8-му Марта) | 4 |
| Роспись бутылок в разных ранее освоенных стилях | 5 |
| Выставка |  |

**Четвертая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| Декоративные поделки из соленого теста «Смешные рожицы» | 3 |
| Изготовление масок животных в технике Папье-маше. | 3 |
| Рисование красками на тему «Северные мотивы» | 3 |
| Сувениры, подарки к праздникам | 3 |
| Художественное оформление зала ко Дню Победы | 2 |
| Выставка |  |

**Ожидаемый результат:**

- Умеют выполнять декоративные изделия по предварительно составленному плану с внесением индивидуальных особенностей.

- Умеют самостоятельно составить план изготовления изделия и работать по нему.

- Определять народные росписи по их элементам.

- Знакомы с новым материалом — древесиной, её свойствами, способами художественной обработки.

- Владеют техникой поэтапного выполнения аппликации из соломки.

- Умеют самостоятельно составлять композиции на панно, при изготовлении сувениров.

- Находят возможности для творческого самовыражения.

- Имеют навык оформительских работ.

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ИСКУССТВО.**

**Программа дополнительного образования детей с особыми**

**образовательными потребностями**

**Объединение ДОД «Пение под караоке».**

**Пояснительная записка**

Программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми, обучающихся в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 16 лет. Планирование в программе ведётся по З-м возрастным группам.

Музыкально-эстетическая деятельность занимает одно из ведущих мест в ходе формирования художественной культуры детей с отклонениями в развитии. Основной формой музыкально-эстетического воспитания являются занятия по пению, сольное пение, хоровое пение. В процессе занятий у учащихся вырабатываются необходимые вокально-хоровые навыки, обеспечивающие правильность и выразительность пения, обогащаются и дифференцируются их эмоциональные переживания, расширяется сфера познавательных интересов. В процессе занятий происходит коррекция речи и слуха у умственно отсталых детей с недостатками речевого развития.

У ребёнка формируются такие качества личности, как ответственность, активность в деятельности, возрастает уровень самоконтроля, сопереживания успеху или не успеху, взаимопомощь.

Участие в деятельности данного кружка, способствует формированию адекватной самооценки, оказывает расслабляющие воздействия на детей.

Музыкальное воспитание оказывает благотворное воздействие на выявление имеющихся музыкальных, вокальных способностей и их дальнейшее развитие, способствует формированию эмоций, которые активизируют мышление, память, воображение, снижают возбудимость, агрессивность.

Занятия по пению благотворно воздействует на формирование положительных эмоций, которые активизируют мышление, память, воображение снижают возбудимость, агрессивность.

Выступление дают возможность для самореализации ребенка. Свои исполнительские умения, полученные на кружке, они демонстрируют на общешкольных праздниках, конкурсах песни.

Основной формой музыкально-эстетического воспитания являются занятия по нению, сольное пение, хоровое пение. В процессе занятий у учащихся вырабатываются необходимые вокально-хоровые навыки, обеспечивающие правильность и выразительность нения.

**Цель:** приобщение детей к музыкальной культуре.

**Задачи программы:**

1. Привитие навыка слушания музыки.

2. Знакомство с различными музыкальными жанрами.

З. Знакомство с современными музыкальными направлениями

4. Овладение вокально-хоровыми навыками, совершенствование вокально-хоровых навыков.

5. Развитие и коррекция чувства ритма, речевой активности, звуковысотного слуха, музыкальной памяти, музыкально-исполнительских навыков.

**Задачи по коррекции и развитию психофизиологических функций умственно-отсталого ребёнка:**

- корригировать нарушение звукопроизносительной стороны речи и слуха;

- способствовать приобретению навыков свободного общения с окружающими;

- способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения.

**Принципы организации деятельности:**

- личностно-ориентированный подход;

- сотворчество педагогов и детей;

- принцип успешности, вера в свои силы;

- дифференциация форм и методов работы;

- доверие и поддержка каждого ребёнка.

**Учащиеся должны научиться:**

- тематически ориентироваться в основных музыкальных направлениях, - знать композиторов, авторов и исполнителей изучаемого произведения и описывать его музыкальный характер.

- в кружке дети должны научиться слушать музыку, точно передавать интонацию;

- чувствовать характер музыки;

- уметь различать такие средства музыкальной выразительности, как ритм, темп, динамические оттенки.

- в силу своих возможностей дети должны овладеть вокально—хоровыми навыками.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Свои исполнительские умения, полученные знания ребята имеют возможность реализовать, участвуя в концертных выступлениях посвященных календарным датам, музыкальных праздниках, конкурсах песни, смотрах художественной самодеятельности, Готовясь к выступлению, ребёнок ощущает себя творческой личностью.

**Организация работы по программе**

Занятие проводятся с 1-го по 9-ый класс, в 3-ёх возрастных группах и организуются в форме кружка.

Состав участников кружка переменный, то есть может, манятся в течение года.

Набор занимающихся в кружке свободный.

Общее количество часов в год 155, общее количество часов в неделю 5, общее количество занятий 5.

Занятия проводятся 1-н раз в неделю в младшей возрастной группе. Дав раза в неделю для средней и старшей возрастных групп.

Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 17 лет. Планирование в программе ведётся по З-м возрастным группам.

Занятия проводятся в форме кружка младшей возрастной группе один раз в неделю, длительность занятия один час, в средней и старшей возрастной группе 2 раза в неделю по одному часу одно занятие.

**Материальное обеспечение программы:**

Класс, в котором проводятся занятия кружка «Пение по караоке» оборудуется:

- музыкальными инструментами (фортепьяно);

- техническими средствами обучения (магнитофон, проигрыватель караоке для компакт дисков, видеоаппаратура, микрофон);

- музыкально — дидактическими пособиями (звучащие игрушки, музыкально дидактические игры, тексты песен, методическая литература).

**Особеннности содержания программы:**

Содержание программы направлено на выявление музыкальных и вокально-хоровых способностей у умственно отсталых детей и дальнейшее их развитие.

Обучение исполнительским навыкам, умение различить динамические оттенки, ритм, тональность музыкального произведения. Работа над певческим дыханием, над умением петь хором. Умение точно передавать интонацию. Коррекция и развитие высших психических функций (мышление, воображение, память, мотивация).

Песни должны быть художественно ценными, тематически подобраны к утренникам, разными по характеру (веселые, грустные, с быстрым и медленным темпом) доступными для выступления и исполнения учащимися коррекционной школы.

Содержание текста песни должно быть ясным, понятным, а объём слов незначительным. Таким образом, репертуар песен в каждом классе составлен с учетом возраста и особенностей речевого развития учащихся, а также с учетом тематики мероприятия, на котором будет исполнена песня.

Однако если сложная песня отличается яркими образами, художественной привлекательностью, эмоциональностью, дети легче усвоят именно такую песню, чем легкую, но с маловыразительной мелодией или текстом.

Большое значение в развитии музыкального слуха, голоса и формировании вокально-хоровых навыков у умственно отсталых детей имеют специальные вокальные упражнения и «распевания» на легких песнях. («Петушок», «Скок поскок»).

Развитие певческих навыков имеет целью не только техническое совершенствование певческого аппарата учащихся, но, прежде всего применение полученных навыков и умений для художественного исполнения песни и ее более глубокого эстетического воздействия на учащихся.

Занятия по пению благотворно воздействует на формирование положительных эмоций, которые активизируют мышление, память, воображение снижают возбудимость, агрессивность.

Музыкальный репертуар для пения дан на выбор. В зависимости от степени подготовленности, личностных особенностей учащихся, может быть изменен в зависимости от обстоятельств.

Распределение учебных часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Продолжительность  занятия | Периодичность  в неделю | Количество часов в неделю | Количество  часов в году |
| 1. | Младшая | 1 час | 1 | 1 | 31 |
| 2. | Средняя | 1 час | 2 | 2 | 62 |
| 3 | Старшая | 1 час | 2 | 2 | 62 |

**Содержание программы:**

**Младшая возрастная группа**

**(1 - 4 класс) (31 час)**

Обучение певческой установке. Работа над напевным звучанием на основе эмоционального овладения певческим дыханием.

Активизация внимания к правильной единой интонации. Развитие слухового внимания и чувства ритма на основе специальных ритмических упражнениях.

Развитие умения брать дыхание перед началом музыкальной фразы.

Совместное согласованное пение. Одновременное начало и окончание исполнения.

Использование разнообразных музыкальных средств (темп, динамические оттенки) для работы над выразительностью исполнения песен.

**Примерный музыкальный материал для пения в младшей возрастной группе**

**Первая четверть (7 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Дважды два — четыре» Музыка В. Шаинского. слова М. Пляцковского | **3** |
| «Чему учат в школе» Музыка В.Шаинского, слова М. Пляцковског | 2 |
| «Во поле береза стояла» Русская народная песня. | 1 |
| Выступление на концерте |  |

**Вторая четверть (7 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Во саду ли в огороде» Русская народная песня | **1** |
| «Веселые гуси» Украинская народная песня. | 2 |
| «Как на тоненький ледок» Русская народная песня | 2 |
| «В лесу родилась елочка» Музыка Л. Бекман, слова Р. Кудашева | 2 |

**Третья четверть (10 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Все мы делим пополам» Музыка В. Шаинского,  слова М. Плецковского | 2 |
| «Песня о пограничнике» Музыка С. Богославского,  слова О. Высотской | 3 |
| «Песню девочкам поём» Музыка Ю.Гурьева,  слова С. Вигдорова | 3 |
| «Перед весной» Русская народная песня | 2 |

**Четвёртая четверть (7 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Улыбка» Из мультфильма  «Крошка Енот» Музыка В.Шаинского,  слова М. Пляцковского | 2 |
| «Если добрый ты» Из мультфильма  «День рождения кота Леопольда» Музыка Б. Савельеваслова А. Хайта | 2 |
| «Бескозырка белая» Музыка В. Шаинского, слова З. Александровой | 3 |

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- высокие и низкие, долгие и короткие звуки;

- различные темпы (быстрый, медленный);

- звучание (громкое, тихое).

Учащиеся должны **уметь:**

- выразительно и достаточно эмоционально исполнять выученные песни с простейшими элементами динамических оттенков;

- одновременно начинать и заканчивать песню;

- не оставлять и не опережать друг друга, петь дружно, слаженно, прислушиваться друг к другу.

**Средняя возрастная группа**

**(5 — 6 класс) (62 часа)**

Закрепление певческих навыков и умений на материале, пройденном в предыдущих классах, а также на новом материале.

Развитие умения контролировать слухом качество нения.

Пение выученных песен ритмично и выразительно с сохранением строя и ансамбля.

Развитие умения распределять дыхание при исполнении напевных песен с различными динамическими оттенками.

Развитие умения различать звуки по высоте (высокие, низкие) и длительности (долгие, короткие).

Развитие умения отчетливого произнесения текста в быстром темпе исполняемого произведения.

**Примерный музыкальный материал для пения**

**Первая четверть ( 14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Хороший ты парень Наташка» Музыка В Шаинского, слова К. Ибряева | 4 |
| «Двойка» Музыка Б. Шнапер, слова Э. Маиковской | 4 |
| «Вместе весело шагать» Музыка В. Шаинского, слова М. Матусовского | 4 |
| «Школьные частушки» Музыка Т. Попатенко, слова В. Викторова | 2 |

**Вторая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Колыбельная Медведицы» Из мулътфильма «Умка» Музыка Е. Крылатова, слова Ю. Яковлева | 4 |
| «Осень» Музыка Ц.Кюн, слова А. Плещеева | 3 |
| «Снег-снежок» Музыка А. Филиппенко, слова П. Воронько | 4 |
| «Кабы не было зимы» Из мультфильма «Зима в Прастоквашино» Музыка Е. Крылатова, слова Ю. Энтина | 2 |

**Третья четверть (20 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Ах вы, сени мои, сени» Русская народная песня | 4 |
| «Катюша» Музыка М. Блантер, слова М. Исаковского | 4 |
| «Не плачь, девчонка!» Музыка В. Шаинского, слова Б.Харитонова | 3 |
| «Милая мама» Музыка А. Аверкин, слова И. Лашков | 3 |
| «Весенняя песенка». Музыка С. Полонского, слова Н. Виноградовой | 3 |
| «Веселые путешественники»  Музыка М. Старокадомского, слова С. Михалкова | 3 |

**Четвертая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Песенка о хорошем настроении» Музыка А. Ленин слова В. Коростылева | 4 |
| «Первым делом самолеты» Музыка В. Соловьева-Седова слова А. Фатьянова | З |
| «Идет солдат по городу» Музыка В. Шаинского, слова М. Танича | З |
| «Пропала собака» Музыка В. Шаинского, слова А. Ламм. | 4 |

**Учащиеся должны знать:**

- значение динамических оттенков (форте — громко, пиано — тихо, меццо форте — умеренно громко);

- основные направления в эстрадной музыке;

- знать известных русских и зарубежных исполнителей, композиторов и поэтов.

**Учащиеся должны уметь:**

- петь хором;

- выполняя требования художественного исполнения;

- исполнять хорошо выученные песни без сопровождения, самостоятельно.

- различать разнообразные по характеру и звучанию марши и танцы.

**Старшая возрастная группа**

**(с 7 по 9 класс) (62 часа)**

Развитие и совершенствование навыка певческого дыхания на песенном материале. Развитие умения выполнять требования художественного исполнения: ритм, строй, ансамбль, динамические оттенки при пении хором. Исполнение одноголосых песен, развитие певческой дикции в песнях, различных по содержанию и характеру. Совершенствование исполнительского мастерства.

**Первая четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»  Музыка О.Митяева, слова О. Митяева | 4 |
| «Что такое осень?» Музыка Ю. Шенчук, слова Ю. Шенчук | 4 |
| «Осень» Музыка А. Макаревич, слова Александра Макаревича | 3 |
| «Куда уходит детство?» Музыка А. Зацепина, слова Л. Дербенева | 3 |

**Вторая четверть ( 14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Зимняя вишня» Музыка Ю. Варум слова К. Крастошевского | 3 |
| «Маленькая страна» Музыка И.Николаева, слова И. Резника | 3 |
| «Ой мороз, мороз» Русская народная песня | 4 |
| «Снежинка» Музыка Е. Крылатова, слова Л. дербенева | 4 |

**Третья четверть (20 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «С чего начинается Родина?» Музыка В.Баснер, слова М. Матусовский | 4 |
| «Ясный мой свет» Музыка О. Молчанова, слова А. Славоросова | 4 |
| «Маруся» Музыка А. Зацепина, слова Л. Дербенева | 3 |
| «Морячка» Музыка О. Газманова, слова О. Газманова | 3 |
| «Мама» Музыка О. Молчанова, слова Славоросова | 3 |
| «Мы желаем счастья Вам» Музыка С. Намина, слова И. Шаферана | 3 |

**Четверная четверть (14 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Часы** |
| «Весна» Музыка С. Касторского слова М. Танича | 3 |
| «Этот мир» Музыка А.Зацепина, слова Л. Дербенева | 3 |
| «Смуглянка» Музыка А. Новикова слова Шведова | 2 |
| «Алеша» Музыка Э. Колмановского слова К. Ваншенкина | 3 |
| «Остров детства» Музыка О. Фельцмана, слова М. Рябинина | 3 |

Учащиеся должны **знать:**

- значение динамических оттенков (форте — громко, пиано — тихо, меццо форме — умеренно громко).

- основные направления эстрадной музыки, наиболее популярные направления молодежной музыки.

- знать известных русских и зарубежных исполнителей, композиторов, поэтов

Учащиеся должны **уметь:**

- применять полученные умения и навыки при художественном исполнении музыкальных произведений;

- исполнять ряд музыкальных произведений двухголосно.

**Программа дополнительного образования детей с особыми**

**образовательными потребностями**

**объединение ДОД «*ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО»****.*

**Пояснительная записка**

Основная задача кружка подготовка детей к выступлениям на праздниках, исходя из этого, ребёнок должен владеть выразительной эмоциональной литературной речью, обладать хорошей дикцией и гибким голосом.

«Художественное слово» - это воплощение литературного произведения в устный рассказ. Процесс овладения литературным материалом любого жанра «работой над текстом», конечный результат такой работы — рождение яркого выразительного, эмоционального «художественного слова».

Занятия в кружке проводятся 5 (пять) раз в неделю, продолжительностью один час одно занятие.

Учащиеся должны знакомиться с различными способами изложения мысли, передачи переживаний с различными литературными жанрами, овладение лексическим запасом русского языка.

На кружке дети учатся правильному звукопроизношению для развития слухового внимания и способности к звукоподражанию и имитации, умению выразительно передавать мысли автора, чтобы ярко «художественно» передавать их слушателям. Умение выразительно читать вслух любой текст с листа — необходимый признак культуры речи. Развивать умение пересказывать прочитанный текст.

В процессе занятий в кружке у детей должны сформировать такие качества личности, как общительность, уверенность в себе, разнообразие интересов, добросовестность, активность, тактичность.

Основной формой контроля отслеживающей результаты деятельности кружка, является школьный утренник, театрализованные представления, вечера поэзии, конкурсы стихов.

Участие в праздничных и развлекательных мероприятиях помогает ребенку самоутвердиться как личность.

Каждый ребёнок в тайне хочет быть лидером, пользоваться авторитетом, он ждет сочувствия, сопереживания, единения с друзьями, поэтому цель педагога, как можно ближе подтолкнуть ребёнка к его желанию быть востребованным, быть лидером.

Ребёнок узнает много нового и интересного о писателях, поэтах и их произведениях. Занятие в данном кружке оказывает огромное коррекционное воздействие на все психофизиологические процессы, речь, память, внимание ,мышление воображение.

Программа предназначена для работы с умственно отсталыми детьми,

обучающихся в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Занятие проводятся с 1-го по 9-ый класс, в 3-ёх возрастных группах и организуются в форме кружка. Состав участников кружка переменный, то есть может, манятся в течение года.

Набор занимающихся в кружке свободный. Общее количество часов в год 155, общее количество часов в неделю 5, общее количество занятий 5. Занятия проводятся 1-н раз в неделю в младшей возрастной группе. Дав раза в неделю для средней и старшей возрастных групп.

Занятия художественным словом помогают закреплять верные технические речевые навыки.

Углубленная творческая работа над литературным материалом дает возможность ощутить широту и яркость в звучании слов.

Овладение эмоционально насыщенным, образным словом, которое помогает раскрыть мысль. Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 17 лет. Планирование в программе ведётся по трем возрастным группам.

Занятия по «художественному слову» проводятся в форме кружка. В младшей возрастной группе один раз в неделю, в средней и старшей возрастных группах два раза в неделю. Длительность одного занятия один час.

Кружок «Художественное слово» организован с целью обеспечения, каждому ученику возможности приобщиться к искусству. К участию в процессе создания и восприятия художественных ценностей — в качестве исполнителя и актёра.

Дополнительное, художественное образование, а именно освоение литературы и умение воздействовать словом на слушателя, предназначено для того, что бы удовлетворяя уже имеющуюся у ребенка потребность в художественных переживаниях, беречь и развивать в человеке восприимчивость к воздействиям искусства. Ученики вместе с персонажами и автором произведений проживает их судьбы, насыщая свою память бесценным эмоциональным духовным опытом.

Содержание программы направлено на приобщение учащихся к искусству, освоение духовного опыта предков, исторического опыта человечества, совершенствования внутреннего мира человека. Художественное слово играет большую роль в развитии интонации, богатства и разнообразия речи. В рамках освоения программы учащиеся овладевают правильным выразительным звукопроизношением, развивается слуховое внимание, способность эмоционально воздействовать на слушателя.

Большая роль отводится формированию эстетической культуры, коммуникативно-речевых умений, творческому самоутверждению, в процессе которого происходит приобщение к искусству, развивает духовные потребности и мотивы.

Важно отметить коррекционное воздействие занятий художественному слову на психофизиологические недостатки речи, эмоционально-волевую сферу, внимание памяти, мыслительных процессов умственно отсталых детей, что также играет немаловажную роль в их развитии.

Содержание занятий доступно для понимания, восприятия. На занятиях учащиеся знакомятся с возможностями языка, сценической речью, учатся воображать, фантазировать, образно воспринимать предметы и явления окружающего мира, выражать в слове свои впечатления, своё видение предмета, состояние природы и человека; чувствовать выразительность слова.

В занятиях используются следующие жанры, художественного слова:

1. Фольклорные — заклички, песни-игры, частушки, загадки, пословицы, поговорки, потешки, считалки, скороговорки, сказки, былины, шуточные небылицы.

2. Литературные - авторская сказка, рассказ, стихотворение, басня, повесть, проза.

Основные методы работы с учащимися.

Словесный (предварительная беседа);

Игровой (актёрское мастерство, сценическая речь);

Наглядный (иллюстрации в книгах, просмотр видеофильмов).

В работе, возможно, использовать различный методический материал.

Формирование творческой деятельности проводится в несколько этапов:

- умение разбираться в содержании прочитанного;

- умение перевоплощаться в разные образы и персонажи;

- умение доносить мысль и чувство, ритмично, ярко, звучно до зрителя.

Распределение учебных часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Продолжительность  занятия | Периодичность  в неделю | Количество часов в неделю | Количество  часов в году |
| 1. | Младшая | 1 час | 1 | 1 | 31 |
| 2. | Средняя | 1 час | 2 | 2 | 62 |
| 3 | Старшая | 1 час | 2 | 2 | 62 |

**Младшая возрастная группа (31 час) (с 1 по 4 класс)**

**Основная цель занятий**:

Подготовка к школьным праздникам, конкурсам, художественной

самодеятельности, развитие коммуникативной стороны, речи, выразительности,

интонации речи, культуры поведения. Знакомятся с художественными жанрами:

1. Фольклорными — потешки, считалки, скороговорки, песенки-игры, загадки.

2. Литературные — стихотворение, сказка.

Занятия проходят в игровой форме с использованием разнообразных словесных игр, игр-хороводов; сценических — игр, заданий, этюдов, игры со стихами (посочиняем последние строчки, игры пантомимы (изобрази чайник, изобрази паровоз)).

Ожидаемый результат:

- увеличение словарного запаса, развитие устной речи, формирование читательской самостоятельности, развитие интереса к чтению, к исполнению перед зрителями;

- умение четко с интонацией выговаривать слова.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 7 часов | 3 | 4 |
| 2. | 2 четверть | 7 часов | 3 | 4 |
| 3. | 3 четверть | 10 часов | 4 | 6 |
| 4. | 4 четверть | 7 часов | 2 | 5 |
| 5. | итого | 31 | 12 | 19 |

**Примерный фольклорный, литературный материал.**

**Первая четверть (7 часов)**

Русские народные сказки. «Лиса и волю>, «По щучьему велению», «Пых». Стихотворения о школе, об учителях, о детях: С. Михалков, А. Борто, В. Ленин, Г. Остер, С. Чёрный.

Рассказ «Осень» автор К. Ушинский.

Стихотворение «Ласточки», автор А. Майков.

Рассказ «Осень в лесу», автор И.Соколов-Микитов.

**Вторая четверть (7 часов)**

Сказки, стихотворения северных народов и писателей. «Вредные советы», автор Г. Остер.

«Храбрый портной», авторы Братья Грим. Загадки, дразнилки, считалки. «Дед Мороз», автор З.Александрова «Муха Цокотуха», автор К. Чуковский.

**Третья четверть (10 часов)**

Сказки зарубежных писателей.

«Золушка», автор Ш. Пьеро; «Новое платье короля», автор Г.Х.Андерсон; «Еж и заяц», авторы Братья Грим.

Стихотворения про маму, про Солдатов З. Александрова, А. Барто, С. Есенин, С. Михалков. Сказка про храброго Зайца — Длинные Уши, Косые глаза, Короткий хвост, автор Д. Мамин-Сибиряк

**Четвертая четверть (7 часов)**

Сказки русских писателей: «Золотая рыбка», А.С. Пушкин; «Черная курица», С.Т. Аксаков.

Русские народные хороводы: «Ой, бежит ручьем вода», «Перед весной», «Бояре, а ми к вам пришли».

Стихотворение: «Пойду к бабушке в деревню» - М. Пляцковский; «Весна» - А. Майков. Стихотворения посвященные «Дню Победы».

**Учащиеся должны знать:**

Авторов произведений, жанры литературные и фольклорные.

**Учащиеся должны уметь:**

- подробно пересказывать содержание прочитанного;

- выразительно читать стихотворения перед зрителями;

- обладать артистическими умениями.

**Средняя возрастная группа (62 часа) (5-6 классы)**

**Цель занятий:** Подготовка к школьным праздникам, внутри школьным конкурсам, районным конкурсам художественной самодеятельности, продолжать работу над правильным произношением в речи, выразительности, артистичности. Продолжать знакомство с художественными жанрами. Использование игр на воображение, внимание, мышление. Разыгрывание шуточных, миниатюрных сценок.

**Ожидаемый результат**:

- развития общения;

- увеличение словарного запаса, умение выступать перед зрителями;

- накопление значимого для ребёнка опыта читательских переживаний и оценок.

- эмоциональное выразительное чтение стихов.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 4 | 10 |
| 2. | 2 четверть | 14часов | 4 | 10 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 5 | 15 |
| 4 | 4 четверть | 14 часов | 3 | 11 |

**Примерный фольклорный литературный материал.**

**Первая четверть (14 часов)**

Английские народные песенки и потешки.

«Кто родился в понедельник», «Петушок», «Вдали за холмами»;

Русская народная сказка «Белая уточка».

Стихотворение на школьную тему (по сценарию).

Басня «Попрыгунья стрекоза», автор Крылов.

**Вторая четверть (14 часов)**

Сказки северных Народов.

Мальчик. Корешок. — Хантыйская сказка.

«Олешек — Золотые рожки» Саамская сказка.

Сказка «Двенадцать месяцев».

Стихотворения про Новый год (по сценарию).

**Третья четверть (20 часов)**

В мире северных загадок.

Русская народная сказка «Лисичка со скалочкой».

Стихотворение ко Дню Защитника отечества.

Сказки зарубежных писателей «Бременские музыканты», авторы Братья Гримм.

Стихотворения к «Женскому дню 8-е Марта.

Стихотворения о весне русских писателей: А.С. Пушкин, Ф. Тютчев, А. Блок, Н. Некрасов

И др.

**Четвертая четверть (14 часов)**

Стихотворения писателей ЯНАО: Р.Ругин, Л. Лапцуй, М. Окуненко, Микуль Шульгин.

Сказки русских писателей: «Поросёнок — не свинья» Н. Хаткин.

«Четыре желания» К. Ушинский.

Стихотворения посвященные «Дню Победы».

**Учащиеся должны знать:**

Русских и зарубежных писателей и поэтов.

Знать писателей Ямало-Ненецкого автономного округа.

Знать основные фольклорные и литературные жанры

**Учащиеся должны уметь:**

- пересказывать содержание прочитанного по смыслу;

- уметь доносить мысль и чувство, ритмично и звучно до зрителя;

- уметь импровизировать.

**Старшая возрастная группа (62 часа) (с 7 по 9 классы)**

**Цель занятий:** подготовка к школьным праздникам, конкурсам, районным конкурсам художественной самодеятельности, развитие общительности, умения свободно вести себя при выступлении, закреплять навыки выразительного чтения стихов.

Ожидаемый результат: закрепление технических речевых навыков. Творческая работа — самовыражение, исправление изъянов в дикции, в интонации, правильное произношение знакомых слов.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 2. | 2 четверть | 14часов | 3 | 11 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 4 | 16 |
| 4 | 4 четверть | 14 часов | 3 | 11 |

**Примерный фольклорный литературный материал.**

**Первая четверть ( 14 часов)**

Стихотворения русских поэтов: «Любовь не кончилась — она ...» Лидия Алексеева.

«Последняя любовь» Ф. Тютчев; «Я тебе ничего не скажу» А. Фет. «Если сердце горит и трепещет» М. Волошин.

Стихотворения об учителях (по сценарию).

Старые сказки на новый лад «Волк и Ягненок».

**Вторая четверть (14 часов)**

«Осенняя пора очей очарованье» - стихотворения на осеннюю тему.

Сказки народов севера «Комполэн — Болотный Дух» - Мансийская сказка.

Стихотворения зарубежных писателей.

Элеонора Фарджен «Новый год», «Снегопад», «Имена девочек», «Река засыхает».

Стихотворения русских писателей: Михаил Лермонтов «Отчего»;

Игорь Северянин «Это было у моря»; Пастернак «Зимняя ночь».

**Третья четверть (20 часов)**

«В гости Коляда пришла» — лирическая композиция.

«День защитника Отечества» - литературно-музыкальная композиция.

«Рассказ о неизвестном герое», «Пожар» - С.Я. Маршак.

«О, женщина, краса земная!» - литературно музыкальная композиция. Стихотворения: Валерий Брюсов «Женщина», Сергей Есенин «Шаганэ ты моя Шаганэ!»; «Свеченьем женским всем, всем тем куском» - Ольга Анстей.

Весёлая ярмарка. Фольклорный праздник (частушки, пословицы, заклички).

**Четвертая четверть(14 часов)**

Апрельская юморина. Конкурс шуточных стихотворений. Эдуард Успенский, Григорий Остер, народные дразнилки и небылицы.

Сказки народов Севера «Шаман и зайцы», «Заяц и медведь».

«Они защищали Родину», литературно-музыкальная композиция.

Стихотворения русских писателей В. Высотский, Р. Рождественский, Э. Асадов, Вознесенский.

**Учащиеся должны знать:**

- русских, советских, зарубежных писателей и поэтов;

- знать писателей и поэтов родного края ЯНАО;

- знать основы сценического мастерства;

- знать литературные фольклорные жанры и уметь отличать один от другого;

**Учащиеся должны уметь:**

- уметь эмоционально воздействовать на слушателя;

- владеть чёткой выразительной речью, интонацией;

- владеть культурой речи, творческим самовыражением;

- умение импровизировать.

**КРУЖОК «ЖУРАВУШКА».**

Использование танцевально-музыкальных композиций позволяет конструировать различные формы работы с детьми (программы праздников, развлечений, конкурсы танцев).

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, её эмоционально-телесного выражения.

Главное, на что нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей желающих участвовать в кружке не только способных, но и неловких, заторможенных, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах.

Занятие в кружке «Журавушка» проводятся 7 раз в неделю продолжительностью один час.

В рамках кружка дети должны знать основные элементы танцев северных народов, славянских народов, простейшие элементы классического танца, современного танца.

Уметь перестраиваться в танце в разные композиционные построения. Знать все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм), динамику (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения).

Учащиеся должны научиться умению импровизировать в движении, умения выражать эмоции в мимике и пантомимике, передавать в пластике музыкальный образ, используя основные танцевальные элементы.

Танцевальные занятия помогают совершенствовать координацию движений, овладевать азами танцевального искусства, вовлекать в общее дело стеснительность с заниженной самооценкой детей.

Движения под музыку, танцы способствуют воспитанию положительных качеств личности. Двигаясь в паре или участвуя в одном танце, ребята учатся внимательному отношению друг к другу, приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности.

Для контроля умений, навыков которые дети приобретают, участвуя в кружке, организуются танцевальные вечера, конкурсы, смотры художественной самодеятельности.

Танцевальные номера по традиции присутствуют в каждом праздничном мероприятии.

Движение под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования технических функций, позволяют оценить изменения личностных качеств, в данном случае — это улучшение контактов с

окружающими не только в стенах школы, но и за её пределами, взаимопомощь в организации концертных мероприятий.

Общее количество часов в год 217. Общее количество в неделю 7. Общее количество занятий в неделю 7. В младшей и средней возрастной группе занятия проводятся 2 раза в неделю, в старшей возрастной группе 3 раза в неделю.

Дополнительное образование и воспитание по ритмопластике представляется в форме танцевального кружка «Журавушка».

Важная роль в эстетическом воспитании подрастающего поколения отводится танцевальному искусству.

Приобщение детей к танцевальному искусству включает ознакомление учащихся с современной, народной и классической музыкой, с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов, с их красочными костюмами, образами народной поэзии, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Программа танцевального кружка «Журавушка» рассчитана на возраст детей с 9 до 17 лет. Планирование в программе ведется по трем возрастным группам.

В младшей и средней возрастной группе занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность одного занятия 1 час. В старшей возрастной группе занятия проводятся 3 раза в неделю, длительность 1 час.

Занятия в танцевальном кружке, способствуют общему развитию умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбие, дисциплинированность, ответственность, общительность).

Основной хореографической подготовкой учащихся является изучение простейших танцевальных элементов, упражнений народных танцев, классических танцев, современных танцев.

В танцевальном кружке учащиеся разучивают основные элементы народного танца, танцев народов севера, классических танцев, необходимые для выработки правильного положения ног, рук, головы и корпуса, для развития и укрепления мышц тела, для выработки правильных, легких и четких движений.

Для развития у детей музыкальности и ритмичности на занятиях вводятся ритмические упражнения и игры.

Основной репертуар танцевального кружка «Журавушка» народные и современные танцы. На занятиях используются формы работы, которые отвечают возможностям детского возраста и одновременно сохраняют черты настоящего народного искусства.

С детьми необходимо работать вдумчиво, требовательно, систематически.

Художественный материал для эстетического воспитания должен отображать жизнь, близкую и понятную детям.

Главное, на что нацелен педагог, это приобщение к движению под музыку всех детей – не только способных и одаренных в музыкальном и двигательном отношении, но и неловких, заторможенных.

**Основные задачи:**

• развитие ловкости, точности координации движений;

• развитие гибкости и пластичности;

• воспитание выносливости, развитие силы;

• формирование правильной, красивой походки;

• развитие умений ориентироваться в пространстве;

• развитие эмоциональной сферы и умение выражать эмоции в мимике и пантомиме;

•воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Программа кружка «Журавушка» состоит из следующих разделов:**

• Упражнения на ориентировку в пространстве и композиционные построения.

• Ритмика - гимнастические упражнения.

• Игры под музыку

• Танцевальные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь в танцевальном кружке.

На каждом занятии осуществляется работа по всем четырем разделам. На каждый раздел отводится определенное время.

Между разделами обязательно включаются упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения помогающие детям ориентироваться в пространстве, правильно двигаться в колоне в шеренге по кругу, парами.

Основное содержание второго раздела составляют ритмика – гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых навыков.

**Цель** данных упражнений научить умственно отсталых детей согласовывать движение рук с движениями ног, туловища, головы.

Разучивание основных элементов народных танцев, умение выразительно точно, выполнять движения.

Раздел игры под музыку.

Во время проведения игр под музыку перед преподавателем стоит задача научить учащихся создавать музыкально – двигательный образ. Например: зайчик, лошадка, птица, ветер, снег, мячи, олень.

В дальнейшем, после того как дети научаться самостоятельно, изображать различных животных и птиц, им предлагается инсценировка хорошо известных сказок «Колобок», «Теремок».

Раздел танцевальные упражнения.

Обучение умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца.

К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а шага польки – с озорной плясовой.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями и элементами этих танцев (приставной шаг, переменный шаг, галоп, присядка, ковырялочка, притопы и т.д.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся:**

• тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным);

• развитие умения начинать и заканчивать движения вместе с музыкой – развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;

• уметь координировать движения, расслаблять мышцы (особенно рук, верхнего плечевого пояса) после напряжения.

• согласовывать движения со строением музыкального произведения (четко начинать и менять движения по частям, фразам, ощущая их окончание).

• освоить построение и перестроение. Уметь строится в шеренгу, в колонну, соблюдая интервалы строить круг из положений стоя в шеренге, из рассыпного положения, строиться в звеньевые колонны.

• освоить танцевальные движения: хороводный шаг, приставной шаг с полуприседанием, переменный шаг, шаг польки, притопы, различного рода подскоки, топающий шаг на месте.

• уметь самостоятельно использовать запас плясовых движений в ритмических упражнениях, играх и свободных плясках, разнообразия их.

Распределение учебных часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Продолжительность  занятия | Периодичность  в неделю | Количество часов в неделю | Количество  часов в году |
| 1. | Младшая | 1 час | 2 | 1 | 62 |
| 2. | Средняя | 1 час | 2 | 2 | 62 |
| 3 | Старшая | 1 час | 3 | 3 | 93 |

**Младшая возрастная группа (2 часа в неделю)**

**Основная цель занятий в данной возрастной группе:**

• развитие танцевальных навыков, любовь к танцевальному искусству;

• знакомство с простейшими элементами танцевальных движений;

• знакомство с основными построениями и перестроениями;

• знать название, выполняемых движений, построений танцевальных терминов.

Подготовка танцевальных номеров.

Двигательные задачи.

Выявление двигательных возможностей детей. Ходьба разного вида в зависимости от характера и динамических оттенков музыки. Умение правильно выполнять изученные шаги и элементы танцевальных движений.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 2. | 2 четверть | 14часов | 3 | 11 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 4 | 16 |
| 4 | 4 четверть | 14 часов | 3 | 11 |

**Подготовительные танцевальные упражнения (2 часа в неделю)**

Упражнения на ориентировку в пространстве, композиционные построения.

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким подниманием колен с отбрасыванием прямой ноги вперед; ходьба на носках, на пятках; ходьба с оттягиванием носка. Перестроение в круг в колонны, в шеренгу, цепочку. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.

Ритмика – гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Основное положение стол, круговые движение плечами, движения рук в разных направлениях. Наклоны и повороты туловища вправо влево. Приседания с опорой и без опоры. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в сторону. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону и т.д.

Изучение позиций рук, смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнение на расслабление мышц.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя, уронить руки вниз (кукла, марионетка, дерево и ветер, шалтай-болтай); быстрым непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев). Пересечение тяжести тела с пяток на носки и обратно с одной ноги на другую (маятник).

Игры под музыку.

Изменение направления и формы, ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений, в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным).

Выполнение имитационных упражнений игр (повадки зверей, птиц, движения транспорта, деятельность человека). Игры с пением или речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бег легкий на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп, боковой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, приставной шаг с притопом, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением хлопками. Изучение элементов северных танцев. Пластичные движения плечами руками в стороны и под головой, кисти скрещены над головой, пальцы расправлены (рога оленя), прыжки, поскоки, притопы. Изучение простейших элементов классического танца. Пластичные движения руками, кружения вокруг себя, вокруг партнера, знакомство с вальсом. Знакомство с элементами современного танца.

Танцы и пляски.

Русская пляска (элементы русского народного танца).

Северяночка моя (элементы северного танца).

Танец снежинок (элементы классического танца).

Пляска с притопами: гопак, украинская народная мелодия. Парная пляска. Русская народная мелодия. Хлопки. Полька. Современный танец.

**Учащиеся должны уметь:**

**•** Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая, друг другу;

• Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

• Соотносить темы движений с темпом музыкального произведения;

• Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

**Средняя возрастная группа (2 часа в неделю)**

Основная цель занятий в данной возрастной группе это развитие у детей основных танцевальных навыков. Продолжать прививать интерес любви к искусству танца. Воспитательные задачи остаются в центре внимания, но выполняются они уже не в плане игровых и организационных упражнений, как в младшей групп, а в плане подготовки и исполнении танцев.

Двигательные задачи:

• развитие способности передавать в пластике музыкальный образ;

• совершенствование навыков изученных танцевальных элементов;

• совершенствование навыков выразительного движения.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 14 часов | 3 | 11 |
| 2. | 2 четверть | 14часов | 3 | 11 |
| 3. | 3 четверть | 20 часов | 4 | 16 |
| 4 | 4 четверть | 14 часов | 3 | 11 |

**Подготовительные танцевальные упражнения.**

Упражнения на ориентировку в пространстве, композиционные построения.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередовании ходьбы с приседанием, со сгибание коленей, на носках, широким и мелким шагом, держа ровно спину.

Построение в колонны по три. Построение круга из колонны, из пар; перестроение из одного круга в два, три; построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д. Фигурная маршировка, ходьба парами, четверками, шестерками, змейкой, волны, гребешок, звездочка, квадрат, треугольник, шахматный порядок. Сохранение правильных дистанций во всех видах построений.

Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивания их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища, в стороны с движениями рук, неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением с резкой сменой темпа движений. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков с сочетанием хлопков и притопов.

Упражнения на расслабление мышц.

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; Поднять руки вверх вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Игры под музыку.

Передача в движении частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке.

Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движение.

Исполнение движений пружинные, плавные, спокойнее, с размахом. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танцев изученных в младшей возрастной группе. Шаг польки, шаг переменный галопом, переменный шаг с поскоком, приставной шаг с притопом. Сильные поскоки, боковой галоп с переворотом. Изучение более сложных элементов русской пляски, национальных северных танцев современного танца, классического танца. Движение парами: боковой галоп, поскоки, вальс. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляска.

Ламбада (простейшие элементы танца).

Цыганочка. Музыка народная. Парная пляска. Русская народная мелодия.

Обская красавица. Национальная северная мелодия.

Танец Цветов и Бабочек. Музыка Ф. Шуберта, «Вечерняя серенада».

Пластический этюд. Музыка А. Петрова к/ф. «Осенний марафон».

Менуэт. Музыка Поля Мориа.

**Основные требования к умениям учащихся.**

**Учащийся должен уметь.**

• знать основные композиционные построения и уметь четко, быстро выстраиваться в них;

• соблюдать правильную дистанцию, при исполнении танца;

•самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

• передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость, грусть и т.д.;

• знать и уметь различать основные характерные движения изученных народных и современных танцев.

**Старшая возрастная группа. (3 часа в неделю)**

На протяжении обучения в старшей возрастной группе последовательно повторяются упражнения, изученные в младшей и средней группах в более ускоренном темпе.

**Основная цель занятий в данной возрастной группе.**

* Развитие эстетического вкуса при составлении танцевальной композиции.
* Умение самостоятельно составлять танцевальные композиции.
* Четко знать танцевальные темпы. Подготовка танцевальных номеров к праздникам. Двигательные задачи.
* Совершенствование задачи изученных танцевальных элементов и композиционных построений.
* Освоение более сложных элементов танца.

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Ощее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 21 часов | 3 | 18 |
| 2. | 2 четверть | 21часов | 3 | 18 |
| 3. | 3 четверть | 30 часов | 4 | 26 |
| 4 | 4 четверть | 21 часов | 3 | 18 |

**Подготовительные танцевальные упражнения.**

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Умение быстро перестраиваться в треугольник, квадрат, трапецию. Сохранение правильных дистанции во всех видах построений, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из нескольких колон в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки, карусели.

Ритмично-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища, в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе. Круговые движения. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей, головы.

Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Самостоятельное составление более сложных ритмических рисунков в сочетании поскоков, притопов, прыжков, хлопков.

Упражнение на расслабление мышцы. С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Так же можно предложить имитацию «закат солнца», «кошечка», «ветер качает дерево».

Игры под музыку.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Разучивание и придумывание новых элементов танцевальных движений их комбинирование. Составление более сложных с множеством танцевальных элементов и композиционных переходов. Игры с пением, речевым сопровождением.

Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения.

Исполнение элементов плясок и танцев разученных ранее. Упражнения на различие элементов народных танцев.

Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинный бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на все ступни и на полупальцах.

Поскоки с притопом. Галоп с переворотом. Вальсовый шаг (в кружений). Разучивание народных современных танцев. Разучивание элементов классического танца.

Танцы и пляски.

Круговой галоп (венгерская народная мелодия).

Кадриль (русская народная мелодия).

Военный танец (арабская музыка).

Национальный танец на современный мотив (современная музыка).

Спортивный танец (современная музыка).

Танец «Снежок» (современная музыка).

Полька (болгарская плясовая мелодия).

Турецкий марш. Музыка на тему «Рондо» из сонаты В. Моцарта

**Основные требования к умениям учащихся.**

**Учащийся должен уметь:**

* правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
* отмечать в движений ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движения в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. четко, организованно перестраиваться, выражать эмоции в танце путем выразительных, пластичных движений;
* различать основные движения народных танцев, а также современного и классического танца;
* повышать культуру поведения между участниками танца.

**Развлекательно игровая деятельность.**

В силу своих психофизиологических особенностей ребенка обучающиеся к коррекционной школе, не могут спонтанно научится игре или другому виду досуговых занятий, неправильно реагирует на конфликтные ситуации, возникающие в процессе обучения в этих занятиях. Большую часть свободного времени дети проводят в школе и на её территории. Так как школа является учреждением интернатного типа, за детьми ведется контроль, поэтому контакт детей за пределами школьного городка ограничен. Это связанно с режимными моментами, по которым осуществляется жизнедеятельность в школе. Поэтому ребята часто не могут принимать участие в общей деятельности с нормально развивающимися сверстниками, таким образом, плохо ориентируются и адаптируются в социуме.

Данная программа направлена на обучение умственно отсталых детей правильной организации своего свободного времени, досуга, формирует умения, необходимые в коллективной деятельности, способствует воспитанию самостоятельности в различных жизненных ситуациях, вырабатывает эмоциональные и социальные навыки у учащихся в процессе деятельности.

Правильно организованный досуг ребят – школа профилактики асоциального поведения, эмоциональной неустойчивости, практической ограниченности.

Досуг объективно дает школьникам уйму шансов реализоваться, раскрыть свои скрытые возможности. Целью программы является социальная адаптация умственно отсталых учащихся путём обучения их проведению своего досуга в обществе сверстников, в кругу семьи, формирование эмоциональных и социальных навыков, необходимых в повседневной жизни, компенсацию особенностей психофизиологического развития умственно отсталого ребенка.

Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 17 лет. Занятия организуются 6 раз в неделю, проходят в свободное от уроков время (в перемены).

В занятиях могут принимать участие все дети. Занятия не являются обязательными для всех детей.

Участие детей игровой и развлекательной деятельности является свободным. Каждый ученик имеет возможность получить представление о содержании всех видов досуга, выявить свои интересы и склонности и при желании мог продолжить занятие, тем или иным видом досуговой деятельности.

Программа включает в себя следующие разделы:

* Мир игр;
* Мир развлечений.

Тематика распределяется по годам обучения с учётом возрастных особенностей учащихся. В разделе «Мир игр» особой задачей обучения является формирование эмоциональных и социальных навыков, необходимых в успешном общении со сверстниками в повседневной жизни. Игровая деятельность рассматривается как учебно-воспитательный процесс, в котором каждому участнику отводится своя активная роль. При этом дети имеют право на ошибку их работы на занятиях.

Большое значение в сфере игровой деятельности, отводится основопорлогающим принципам, при которых игра становится важнейшим фактором объединения детей и взрослых.

* Принцип индивидуальной избирательности игры с учётом возрастных особенностей ребенка;
* Принцип адекватности игры системе социальных отношений в обществе;
* Принцип рефлексивного последствия;
* Ориентация на гуманистический характер игры;
* Соотношение в игре управления и самоуправления.

Таким образом, игровая деятельность органично входит в общую систему воспитания в сфере свободного времени.

В программу воспитательной работы класса абсолютно правомерно включать все виды и жанры игр: спортивные и подвижные; двигательные забавы и отракционны; дидактические и познавательные, музыкальные и хороводные игры, игры-упражнения психологического характера, ролевые сюжетные игры.

Особое внимание следует уделить народным играм, национальным играм. Комнатные, застольные, уличные игры, игры, на местности, командные и одиночные игры должны войти в личный опыт ребёнка.

Основной задачей педагога является научить соблюдать общие правила участника игр:

1. Играй честно, дружно, соблюдая правила. Правила в игре - законы, которые нужно соблюдать.
2. Играя с товарищем, помни, что ты не один.
3. В играх поединках выбирай противников, равных по силам.
4. Старайся все время выручать товарищей по команде.
5. Не горячись понапрасну! Так вернее придёшь к победе.
6. Обязательно слушай руководителя игры. Он в игре главный судья.
7. Победив, не зазнавайся! Не смейся над проигравшими.
8. Проиграл – не унывай. Постарайся взять верх при следующей встрече.
9. В игре не сердись на того, кто нечаянно толкнул или задел.
10. Судьёй должны быть довольны и победители и побежденные.

Ученикам подбирается посильная игра, так как игровая ситуация для каждого ребенка является важным условием его личного успеха. Преодолевая посильные трудности, дети испытывают удовлетворение и готовы перейти и более сложной игре.

При организации занятий следует учитывать, что большое значение имеет пример окружающих. Успех товарища вызывает у детей желание испытывать свои силы.

В разделе «Мир развлечения» решаются задачи развития интересов и способностей умения правильно с пользой проводить своё свободное время, формирование необходимых знаний, умений и навыков для успешной организации возможности заняться любимым делом.

Развлекательные мероприятия позволяют извлечь из ребенка максимум его способностей. Главное, чтобы деятельность была необходима и полезна. Задачи педагога, научить правилам поведения и общения в соответствующих общественных местах проведения досуговых мероприятий. Занять свободное время детей разумным и приятным досугом.

С этой целью в раздел включены шоу дискотеке, шуточные конкурсы, викторины, просмотр мультфильмов, художественных диафильмов, компьютерные игры.

Заполнив свободное время детей полезной деятельностью, таким образом, помогает ребятам избежать криминальных ситуаций, предупредить, появление социальных привычек и поступков начиная с младших классов. Наиболее эффективным средством, отвечающим возрастным особенностям младших школьников, является воспитание их в процессе игры. Организация игровой деятельности на разных этапах обучения отличается задачами, объемом, соотношением с другими формами и методами воспитания.

Поэтому для каждой возрастной группы, предусмотрены разнообразные по сюжету и сложности занятия и игры.

Конгкурсно-игровые программы в своей природе имеют не только внешнюю развлекательную сторону, но и познавательную сторону, а так же элемент спортивно-состязательного характера. Здесь соревнуются в находчивости, быстроте, ловкости, знаниях и участники, и их болельщики. В такой атмосфере раскрепощаются даже очень застенчивые ребята, к тому же основным элементом этих программ является игра. У игры с самых древних пор есть два главных закона, которые нельзя нарушать:

1. Игра перестанет быть игрой, если не соблюдать её условия;
2. Игра перестанет доставлять удовольствие, если она принесёт боль и негативные переживания;

Ребят необходимо привлекать к участию в конкурсно-игровых программах не только «звёзд» школьной сцены, но и застенчивых, замкнутых ребят, давая им, шанс именно в детстве сбросить с себя путы скованности, которая может серьёзно осложнить вхождение во взрослую жизнь.

Данное направление состоит из разделов «Мир игр», «Мир развлечений» деятельность в которых организуется в форме занятий по интересам: в свободное от уроков время и во время общешкольных мероприятий.

**Раздел «Мир игр» включает в себя:**

• настольные игры;

• подвижные игры;

• малоподвижные игры;

• игры со словами;

• игры соревнования.

**Раздел «Мир развлечений» включает в себя:**

• шоу дискотеки;

• конкурсы;

• викторины;

• просмотр любимых фильмов;

• освоение компьютера

**Примерное тематическое планирование, внеклассной игровой и развлекательной деятельности.**

**Младшая возрастная группа**

**Мир игр.**

**Настольные игры.**

Детское домино, морской бой, русское лото, крестики нолики, шашки, мозаика, пазлы, кубики, ребусы, конструктор «Самоделкин», собери картинку, оригами.

**Подвижные игры.**

Музыкальный стул, ловец и лисы, ловишки, капкан, заячьи следы, день и ночь, сокол и утки, жмурки, олени и оленевод, белые медведи, уголки, два дракона, иголка нитка узелок.

**Малоподвижные игры.**

Море волнуется раз, угадай, кто подходил, испорченный телефон, ухо нос голова, повторяй за мной, найди предмет, съедобное не съедобное, колечко, дракон принцесса самурай, передача мяча в шеренге.

**Игры со словами.**

Каравай, гуси-лебеди, «У медведя во бору», «У Меланьи у старушки», скок-скок-скок, баба-яга, два мороза, кого нет, «Метелица», «Ходим кругом».

**Игры соревнования.**

Зоологическая эстафета, танцевальная эстафета, эстафета с предметами, поднять соперника, бой на корточках, разорви круг, поссорились два петушка, тройной прыжок.

**Мир развлечений**

**Шоу дискотеки:**

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Повторяй за мной» (массовые танцы);

«Апельсинчик»;

«Осенняя тусовка»;

«Вечер Брейк-танца»;

«Весенняя тусовка»

**Конкурсы:**

«Моё первое слово» («ДеньМатери»);

«Северные мотивы» («День Ямала»);

«Угадай мелодию»;

«Поцелуйчик» («День Влюблённых»)

«Поле чудес»;

«Солдатушки – ребятушки»;

«А ну-ка девочки»;

«Смеходром» (1-ое апреля)

«Весенняя капель» («Проводы зимы»)

**Викторины:**

«Почемучка»;

«Любопытная Варвара»;

«Правила дорожного движения»;

«Юный спасатель»;

«Берегите природу»;

«Вечер джентльменов»;

«Птицы весны».

«Великая Отечественная война год за годом»

**Средняя возрастная группа**

**Мир игр.**

**Настольные игры:**

Домино, морской бой, русское лото, крестики нолики, шашки, пазлы, ребусы, конструктор «Самоделкин», оригами, менеджер, кроссворды, вышибалы на столе.

**Подвижные игры:**

Бурые медведи, сокол и утки, охота на волка, олени и оленевод, прятки, жмурки, бег на трёх ногах, заячьи следы, дракон кусает свой хвост, капкан, светофор, два мороза, уголки, салки шариком, обезьяны.

**Малоподвижные игры:**

Бедный котёнок, пожарники, солнышко, загони в озеро, кис-брысь-мяу, четыре стихии, чёрного белого не брать да нет не говорить, узнай кого загадали, передача мяча в шеренге, найди предмет, художник, угадай профессию, зеркало, запрещённое движение

**Игры со словами:**

Хлопай топай, «Где мы побывали, что мы повидали?», закончи пословицу, баба – яга, «У Меланьи у старушки», два мороза, «Метелица», краски, золотые ворота, коршун и наседка, «Скучно скучно так сидеть», артист, города, я знаю пять имён, доброе утро охотник, мы танцуем буги-вуги, мы тоже можем так, космонавты, «Сашка, сашка, где твоя рубашка».

**Игры соревнования:**

Головой удерживай мяч, комический футбол, тройной прыжок, Борьба на палке, стрельба в цель, кто быстрее, вытяни из круга, борьба, бег на трёх ногах, прыгуны, перемена мест, прыгуны и бегуны, выталкивание палкой, гусиные бои, эстафета « Портрет чемпиона», эстафета «Весёлые поварята», «Олимпийская эстафета», «Зоологическая эстафета», эстафета «Гонки на упряжках».

**Мир развлечений**

**Шоу дискотеки:**

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Повторяй за мной» (массовые танцы);

«Апельсинчик»;

«Осенняя тусовка»;

«Вечер Брейк-танца»;

Вечер школьных друзей;

«Весенняя тусовка»;

«Шутки игры, песни, собрали нас вместе».

**Конкурсы:**

«Моё первое слово» («ДеньМатери»);

«Северные мотивы» («День Ямала»);

«День поэзии»;

«Угадай мелодию»;

«Поцелуйчик» («День Влюблённых»)

«Поле чудес»;

«Солдатушки – ребятушки»;

«Брэйн-ринг»;

«А ну-ка девочки»;

«Смеходром» (1-ое апреля)

КВН «Всё наоборот»

«Весенняя капель» («Проводы зимы»)

**Викторины:**

«Почемучка»;

«Любопытная Варвара»;

«Правила дорожного движения»;

«Юный спасатель»;

«Берегите природу»;

«Вечер джентльменов»;

«Птицы весны».

«Великая Отечественная война год за годом»

**Старшая возрастная группа.**

**Мир игр.**

**Настольные игры:**

Домино, морской бой, русское лото, крестики нолики, шашки, пазлы, ребусы, шахматы, оригами, менеджер, кроссворды, вышибалы на столе, нарды, рыцарский турнир, карты..

**Подвижные игры:**

Бурые медведи, сокол и утки, охота на волка, олени и оленевод, прятки, жмурки, бег на трёх ногах, заячьи следы, дракон кусает свой хвост, капкан, светофор, уголки, салки, цепи кованные, отбивка оленей, быстрый и ловкий, догонялки на одной ноге, волк и олени, третий лишний, рыбачёк, ручеёк.

**Малоподвижные игры:**

Бедный котёнок, пожарники, загони в озеро, кис-брысь-мяу, четыре стихии, черного, белого не брать да нет, не говорить, узнай, кого загадали, найди предмет, художник, угадай профессию, зеркало, запрещённое движение, музыкальный стул, ухо нос голова, море волнуется, оседлай оленя, молчанка, дракон принцесса самурай, не смейся, запомни предмет карлики и великаны, пантомима, неуловимый шнур.

**Игры со словами:**

Хлопай, топай, «Где мы побывали, что мы повидали?», закончи пословицу, «У Меланьи у старушки», два мороза, «Метелица», краски, золотые ворота, «Скучно скучно так сидеть», артист, города, я знаю пять имён, доброе утро охотник, мы танцуем буги-вуги, мы тоже можем так, космонавты, «Сашка, сашка, где твоя рубашка»,

**Игры соревнования:**

Головой удерживай мяч, комический футбол, тройной прыжок, Борьба на палке, стрельба в цель, кто быстрее, вытяни из круга, борьба, бег на трёх ногах, прыгуны, перемена мест, прыгуны и бегуны, выталкивание палкой, гусиные бои, эстафета « Портрет чемпиона», эстафета «Весёлые поварята», «Олимпийская эстафета», «Зоологическая эстафета», эстафета «Гонки на упряжках», стрельба в цель с кружением, перетягивание каната, слон, волокуша, весёлая эстафета (шаробол, дыхотрон, газетон, мячекат, гравитаника).

**Мир развлечений**

**Шоу дискотеки:**

«Мы за здоровый образ жизни»;

«Повторяй за мной» (массовые танцы);

«Апельсинчик»;

«День святых чудес»;

«Осенняя тусовка»;

«Вечер Брейк-танца»;

Шоу дискотека «Купидон»

Вечер школьных друзей;

«Весенняя тусовка»;

«Шутки игры, песни, собрали нас вместе».

**Конкурсы:**

«Моё первое слово» («ДеньМатери»);

«Северные мотивы» («День Ямала»);

«День поэзии»;

«Солдатушки – ребятушки»;

«Брэйн-ринг»;

КВН «Всё наоборот»

«Весенняя капель» («Проводы зимы»)

«Жить без улыбки просто ошибка»;

«Спичечный турнир»;

«Старые сказки на новый лад»;

«Тёркин 2007»;

«Мисс весна»;

«Частушки на все времена»;

**Викторины:**

«Почемучка»;

«Любопытная Варвара»;

«Правила дорожного движения»;

«Юный спасатель»;

«Берегите природу»;

«Вечер джентльменов»;

«Птицы весны».

«Великая Отечественная война год за годом»

Игровой вид деятельности предполагает овладение опытом поведения социально активной личности.

Занятия игровой деятельностью и её продолжительность результативны, если временные рамки занятий игрой в свободное время и восстановление эмоционально-нравственного равновесия ребенка совпадают. При этом игровая деятельность позволяет воспроизводить реальность через игровые модели ситуаций, развивает фантазию, интеллект, способность к обучению. Для игроков важно, чтобы победа была одержана «по правилам» и честно.

В игре легко и незаметно для её участника у детей формируются способности общения с людьми и воздействия на окружающие объекты реальной деятельности.

Игра позволяет решить сложную проблему девиантного поведения детей, а в сочетании с другими видами деятельности способствует коррекции недостатков в развитии, несёт в себе поразительный социальный заряд.

**Используемая литература:**

1. Щербакова А.М. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях VIII вида: Новые учебные программы и методические разработки. Книга вторая.- Москва: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002.
2. Воронкова В.В. Программы специальной(коррекционной) образовательной школы VIII вида. Сборник 2- Москва: «Владос», 2001.
3. Худенко Е.Д, Гаврилычева Г.Ф. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной)школе-интернате, детском доме. Москва: Издательство «Аркти», 2008.
4. Воронов В.А. Энциклопедия прикладного творчества. Москва: Издательство «Олма-Пресс», 2000.
5. Гульянц Э.К. Базик И.Я Что можно сделать из природного материала. Москва: «Просвещение», 1991.
6. Молотобарова О.С. Кружок изготовления игрушек-сувениров. Москва: «Просвещение», 1983.
7. Гукасова А.М. Рукоделие в начальных классах. Москва: «Прсвещение», 1984.
8. Конышева Н.М. Секреты мастерства. Москва: «Linka-Press», 1997.
9. Конышева Н.М. Умелые руки. Москва: Linka-Press», 1997.
10. Энциклопедия поделок. Москва: «Росмэн», 2006.
11. Савченко Е.В. Жиренко О. Е. Мир школьных праздников. Москва: Издательство «5 баллов», 2007.
12. Максимова И.П. Сценарии конкурсов, интеллектуальных игр, праздников, шоу-программ. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2006.
13. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта. Санкт-Петербург: Филиал издательства «Просвещение», 2004.
14. Николаева О. Занимательные игры для детей. Ростов-на –Дону: Издательство «Феникс», 2008.
15. Кувватов С.А. Активный отдых на свежем воздухе. Ростов-на- Дону:

Издательство «Феникс», 2006.

**Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе «Радуйтесь вместе с нами»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Возможное кол-во баллов** | **Методы диагностики** |
| **I. Теоретическая подготовка ребенка:**  а) Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям. | • минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);  • средний уровень (объём условных знаний составляет более ½);  • максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период) | 1  5  10 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
| 1.2 Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологией | * минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); * средний уровень (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой); * максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием) | 1  5  10 | Собеседование |
| **II. Практическая подготовка ребёнка:**  2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям. | * минимальный уровень (Ребёнок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); * средний уровень (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½); * максимальный уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период) | 1  5  10 | Конкретное задание |
|  | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | * минимальный уровень умений (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); * средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); * максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, но не испытываем особых трудностей) | 1  5  10 | Контрольное задание |
| **III. Общеучебные умения и навыки ребёнка:**  3.1. Учебно -коммуникативные умения;  3.1.1. Умения слушать и слышать педагога | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога | * минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); * средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); * максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)   уровни – по аналогии с п. 3.1.1 . | 1  5  10 |  |
| 3.1.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | * минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); * средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); * максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период) |  |  |

**Приложение 2 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Авторская программа дополнительного образования учащихся с**

**интеллектуальным нарушением в развитии 1-9 классов**

**«Соловушка»**

**Пояснительная записка**

Программа предназначена для работы с учащимися 1 – 9 классов с интеллектуальным нарушением в развитии, обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 16 лет. Планирование в программе ведётся по 2-м возрастным группам.

Музыкальное воспитание и обучение является неотъемлемой частью учебного процесса в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида. Музыка формирует вкусы, воспитывает представление о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных учреждений.

В программах «Музыка и пение Начальные классы» (под редакцией В.В.Воронковой 2004г) и «Музыка. 5 – 6 классы» нашли отражение изменившиеся социокультурные условия деятельности коррекционных образовательных учреждений, потребности педагогов-музыкантов в обновлении содержания и новые технологии массового музыкального образования.

Исходными документами для составления данной образовательной программы являются:

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004;
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 года № 1089;
* программа «Музыка и пение» под редакцией В.В.Воронцовой 1-6кл
* Программы специальных (коррекционных) учреждений. «Музыка»: 5-6 классы.
* утвержденный приказом от 9 декабря 2008 г. № 379 федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
* требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

**Цель:**   формирование и развитие музыкальной культуры, развития музыкальности школьников.

Исходя из цели музыкального воспитания выделяется комплекс задач.

* **Задачи**

**образовательные:**

* формировать знания о музыке с помощью изучения произведений различных жанров, а также в процессе собственной музыкально - исполнительской деятельности;
* формировать музыкально – эстетический словарь;
* формировать ориентировку в средствах музыкальной выразительности;
* совершенствовать певческие навыки;
* развивать чувство ритма, речевую активность, звуковысотный слух, музыкальную память и способность реагировать на музыку, музыкально-исполнительские навыки.

**воспитательные:**

* помочь самовыражению детей через занятия музыкальной деятельностью;
* способствовать преодолению неадекватных форм поведения, снятию эмоционального напряжения;
* содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развивать эмоциональную отзывчивость;
* активизировать творческие способности.

**коррекционно-развивающие:**

* корригировать отклонения в интеллектуальном развитии;
* корригировать нарушения звукопроизносительной стороны речи, звуковысотного слуха, музыкальной памяти и способности реагировать на музыку адекватно.

**Структура и содержание программы**

Структуру программы «Соловушка» составляют разделы:

* теоретико-познавательный;
* вокально-хоровое искусство;
* творческая мастерская;
* сценическое искусство.

Названия разделов являются выражением художественно-педагогической идеи блоков занятий, четверти, года.

Разделы состоят из тем программного материала:

В **«Теоретико-познавательный» раздел, входит:** беседа, прослушивание музыкальных сочинений для исполнения, вокальных упражнений.

**Раздел «Вокально-хоровое искусство»** включает в себя пение в хоре, пение в ансамбле, индивидуальные занятия, упражнения на развитие чувства ритма, слуха, дикции. Основу музыкального репертуара для разучивания составляют произведения отечественной (русской) музыкальной культуры: музыка народная и композиторская; детская, классическая, современная. Содержание текста песни должно быть ясным, понятным, а объём слов незначительным. Таким образом, репертуар песен в каждой группе составлен с учетом возраста и особенностей речевого развития учащихся, а также с учетом тематики мероприятия, на котором будет исполнена песня.

Однако если сложная песня отличается яркими образами, художественной привлекательностью, эмоциональностью, дети легче усвоят именно такую песню, чем легкую, но с маловыразительной мелодией или текстом.

**Раздел «Творческая мастерская»** включает в себя сценические движения, ритмические упражнения, «звучащие жесты», работа с микрофоном.

Раздел **« Сценическое искусство»**  включает в себя подготовка и репетиции к праздникам, концертам, постановка праздников, музыкальных спектаклей, запись фонограмм.

.**Материально – техническое обеспечение.**

Средства обучения:

1. Баян-1
2. Синтезатор-1
3. Компьютер-1
4. Колонки -2
5. Микрофон-2
6. Гитара-1
7. Музыкальный центр-1

**Периодичность занятий:** занятия проводятся шесть раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

**\***смотры, концерты, творческие вечера;

\*презентации;

\*мастер-классы;

\*фестивали;

\*участие в творческих конкурсах школьного, поселкового, районного, окружного уровней;

Вся кружковая работа, как форма дополнительного образования, направлена на выявление имеющихся музыкальных способностей, умений и их дальнейшее развитие.

Отслеживание результатов работы происходит с помощью мониторинга результатов обучения ребёнка по дополнительно образовательной программе, а также мониторинга личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительно образовательной программы.

**Содержание деятельности по программе**

**дополнительного образования учащихся с интеллектуальным нарушением в развитии 1-9 классов.**

**« Соловушка».**

**Организация работы по программе**

Программа рассчитана на возраст детей с 9 до 16 лет.

Занятие в кружке «Соловушка» проводятся 6 раз в неделю продолжительностью один час.

Общее количество часов в год 372ч. Общее количество в неделю 12. Общее количество занятий в неделю 12. В младшей и средней возрастной группе занятия проводятся 6 раза в неделю продолжительность занятия 1 час.

**Младшая возрастная группа**

**(1 – 4 класс).**

Учебно – тематический план

Распределение учебных часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Общее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| **Младшая возрастная группа** | | | | |
| 1. | 1 четверть | 42 | 12 | 30 |
| 2. | 2 четверть | 42 | 12 | 30 |
| 3. | 3 четверть | 60 | 15 | 45 |
| 4. | 4 четверть | 42 | 12 | 30 |
| 5. | итого | **186** | **51** | **135** |

**Структура и содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные разделы, формы их реализации | Кол-во часов |
| 1. теоретико-познавательные   а) беседа  б) прослушивание | 30 |
| 1. Вокально – хоровое искусство:   а) пение в хоре;  б) пение в ансамбле,  в) индивидуальные занятия;  г)развитие чувства ритма, слуха, дикции | 60 |
| 1. Творческая мастерская:   а) сценические движения;  б) ритмические упражнения;  в) работа с микрофоном | 45 |
| 1. Сценическое искусство:   а) репетиции к праздникам;  б) режиссура праздников;  в) запись фонограмм  итого: | 51  186 |

**Учебно – тематический план**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **42** | **Теория**  **12** | **Практика**  **30** |
| 1 | Вводная беседа «Правила пения»,  Прослушивание голосов  Певческая установка хористов | 8 | 2 | 6 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «Андрей-воробей», «во поле берёза стояла»  Работа над дыханием «Задуй свечу», «паровоз»  Цепное дыхание  Формирование вокальных навыков  примерный музыкальный материал для разучивания младшей группы  «Пение» 1 четверть   * Урожай собирай. муз.А.Филиппенко,сл.Т.Волгиной * В день рожденья * Весёлая песенка * Янтарный вальс * Во поле берёза стояла – русская нар песня, * Савка и Гришка – белорусская нар песня, * Летняя пора * самовар * Весёлые гуси –украинская нар песня. | 18 | 6 | 12 |
| 3 | Ритмические упражнения  «шлёп-шлёпышки», «ворон»,  Сочини ритм на стихи «гори ясно»,  Сценические движения, постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном. | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Проведение репетиций к праздникам  День знаний, День учителя, Осенний бал.  Запись фонограмм | 8 | 2 | 6 |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **42** | **Теория**  **12** | **Практика**  **30** |
| 1 | Беседы: «Правила поведения на сцене»,  «Регистры певческого голоса» | 8 | 2 | 6 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «барабан»  «Уж как шла лиса»  Работа над дыханием «Задуй свечу», «Ш»,»С»  Музыкальный материал для разучивания младшей группы  «Пение» 2 четверть   * Что за дерево такое? муз.М.Старокодамского, сл. Л.Некрасовой * К нам гости пришли муз. А.Александрова, сл.М.Ивенсен * НРК – Хорей * Улыбка * Голубой вагон | 18 | 6 | 12 |
| 3 | Ритмические упражнения  «шлёп-шлёпышки», «ворон»,  Сочини ритм на стихи «гори ясно»,  Сценические движения,  постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Проведение репетиций к праздникам  День Ямала, новогодний бал. | 8 | 2 | 6 |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **60** | **Теория**  **10** | **Практика**  **50** |
| 1 | Беседы: «Что вредно и полезно для голоса», »Индивидуальный тембр голоса» | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «Ладушки»  «Я шагаю вверх»  Работа над дыханием « машина», «Ша»,»Су»  Музыкальный материал для разучивания младшей группы  «Пение» 3 четверть   * Смешной человечек * Песня друзей муз Г.Гладкова, сл Ю. Энтина * Всё мы делим пополам муз. В. Шаинского сл.М. Пляцковского * Морской капитан * Когда мои друзья со мной муз В.Шаинского сл.М.Пляцковского * Неприятность эту мы переживём муз Б.Савельева, сл.А.Хайта из м\ф «Лето кота Леопольда» * Если добрый ты муз Б.Савельева, сл.А.Хайта из м\ф «День рождения кота Леопольда» * На крутом бережку муз Б.Савельева, сл.А.Хайта из м\ф «Леопольд и золотая рыбка» | 35 | 2 | 33 |
| **3** | Ритмические упражнения «Звучащие жесты»  «шлёп-шлёпышки», «ворон»,  прохлопай ритм на стихи «Наша Таня»,  «бык тупогуб»  Сценические движения,  постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном | 12 | 2 | 10 |
| **4** | Проведение репетиций к праздникам  23 февраля, мамин праздник, день рождения. | 10 | 5 | 5 |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **42** | **Теория**  **12** | **Практика**  **30** |
| 1 | Беседа «Что значит петь правильно?»,  Прослушивание голосов  Пение с закрытым ртом | 8 | 2 | 6 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «камертон»  «Карусель»  Работа над дыханием « ха- очищающее дыхание», «и-э-а»,»ра-ри-ру»  Музыкальный материал для разучивания младшей группы  «Пение» 4 четверть   * Лунный кораблик * Песенка про кузнечика муз.в.Шаинского сл.Н.носова * Не обижайте муравья * Пряничная песенка   Бескозырка белая муз В.Шаинского, сл.З.Александровой   * Белые кораблики муз.В.Шаинского сл.Л.Яхнина   Пёстрый колпачок – муз.Г.Струве сл. Н.Савельевой | 18 | 6 | 12 |
| **3** | Ритмические упражнения  «шлёп-шлёпышки», «ворон»,  Прохлопай ритм на стихи «джон брай бой»,  Сценические движения, постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном. | 8 | 2 | 6 |
| **4** | Проведение репетиций к праздникам  Широкая масленица,  День победы,  Песенная карусель. | 8 | 2 | 6 |

***Основные требования к знаниям и умениям учащимся младшей группы***

***(1-4 класс):***

***учащиеся должны знать:***

* современные детские песни для самостоятельного исполнения;
* значение динамических оттенков (форте - громко, пиано - тихо);
* народные музыкальные инструменты;
* особенности мелодического голосоведения (плавно, отрывисто,скачкообразно);
* особенности музыкального языка современной детской песни, и её идейное и художественное содержание;

**учащиеся должны уметь:**

* петь хором, выполняя требования художественного исполнения;
* ясно и чётко произносить слова в песнях подвижного характера;
* исполнять хорошо выученные песни без сопровождения, самостоятельно;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средняя возрастная группа** | | | | |
| 1. | 1 четверть | 42 | 12 | 30 |
| 2. | 2 четверть | 42 | 12 | 30 |
| 3. | 3 четверть | 60 | 15 | 45 |
| 4. | 4 четверть | 42 | 12 | 30 |
| 5. | итого | **186** | **51** | **135** |

**Структура и содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные разделы, формы их реализации | Кол-во часов |
| 1. теоретико-познавательные   а) беседа  б) прослушивание | 30 |
| 1. Вокально – хоровое искусство:   а) пение в хоре;  б) пение в ансамбле,  в) индивидуальные занятия;  г)развитие чувства ритма, слуха, дикции | 60 |
| 1. Творческая мастерская:   а) сценические движения;  б) ритмические упражнения;  в) работа с микрофоном | 45 |
| 1. Сценическое искусство:   а) репетиции к праздникам;  б) режиссура праздников;  в) запись фонограмм  итого: | 51  186 |

**Учебно – тематический план**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **42** | **Теория**  **12** | **Практика**  **30** |
| 1 | Вводная беседа «Правила пения»,  Прослушивание голосов | 8 | 2 | 6 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «Андрей-воробей»,  «Во поле берёза стояла», »Артикулляция», скороговорки «Шла Маша по шоссе», ритмодикломация - приём  Работа над дыханием «Задуй свечу»  Музыкальный материал для разучивания средней группы  «Пение» 1 четверть   * Моя Россия – муз.Г.Струве, сл.Н.Соловьёвой * Дом родной * Мальчишки и девчонки – муз.А.Островского, сл. И.Дика * Аист на крыше * Спой нам, ветер- муз.И.Дунаевского, сл.В.Лебедева-Кумача * Иногда * Невидимка * Индивидуальные занятия * Звуковедение * Работа над дыханием, * Постановка голоса * Звукоизвлечение * Пение гласных * Пение согласных * Артикуляция * Пение а. капелла   Выработка чистого интонирования по секундам | 18 | 6 | 12 |
| 3 | Ритмические упражнения «звучащие жесты»  «шлёп-шлёпышки», «ворон»,  Сочини ритм на стихи «гори ясно»,  Сценические движения, постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном. | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Проведение репетиций к праздникам  День знаний, День учителя, Осенний бал.  Запись фонограмм | 8 | 2 | 6 |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **42** | **Теория**  **12** | **Практика**  **30** |
| 1 | Вводная беседа «Правила поведения на сцене»,»Регистры певческого голоса»  Прослушивание голосов | 8 | 2 | 6 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «барабан»  «Уж как шла лиса»  Работа над дыханием «Задуй свечу», «Ш»,»С»,  Скороговорки «Как на горке на пригорке стоят 22 Егорки»  Музыкальный материал для разучивания младшей группы  «Пение» 2 четверть   * Песенка Деда Мороза. Из м\ф «Дед Мороз и лето»- муз.Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина * Прекрасное далёко. из к\ф «Гостья из будущего» - муз. Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина * Большой хоровод – муз.Б.Савельева, сл.Е.Жигалкиной и А.Хайта * НРК – Край земли муз и сл народные * Кабы не было зимы. Из м\ф «Зима в Простоквашино» - муз.Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина * Три белых коня. Из к\ф «Чародеи» - муз. Е.Крылатова, сл. Л.Дербенёва * Северный край * Индивидуальные занятия * звуковедение * Работа над дыханием, * Постановка голоса * Звукоизвлечение * Пение гласных * Пение согласных * Артикуляция   Пение а. капелла | 18 | 6 | 12 |
| 3 | Ритмические упражнения  «скок скок поскок », «ворон»,  Сочини ритм на стихи «гори ясно»,  Сценические движения,  «Выразительные жесты в пении»,  постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном. | 8 | 6 | 12 |
| 4 | Проведение репетиций к праздникам  День Ямала,  новогодний бал.  День рожденья  Запись фонограмм | 8 | 6 | 12 |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **60** | **Теория**  **10** | **Практика**  **50** |
| 1 | Вводная беседа «Что вредно и полезно для голоса», «Индивидуальный тембр певческого голоса»  Прослушивание голосов | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «Ладушки»  «Я шагаю вверх»   * Работа над дыханием « Веники», «Ша-шо-шу» * Из чего же – муз. Ю.Чичкова, сл. Я. Халецкого * Катюша – муз. М.Блантера, сл. М. Исаковского * Когда мои друзья со мной. Из к\ф «По секрету всему свету» - муз. В. Шаинского, сл.м.Пляцковского * Лесное солнышко – муз. и сл.Ю.Визбора * Мамины глаза * Горки –это Родина моя * Облака – муз.В.Шаинского, сл.С.Козлова * Мы желаем счастья вам – муз.С.Намина, сл. И.Шаферана * Индивидуальные занятия * Постановка голоса * Работа над дыханием, * Постановка голоса * Звукоизвлечение * Пение гласных * Пение согласных * Артикуляция   Пение а. капелла | 35 | 2 | 33 |
| 3 | Ритмические упражнения  «камертон», «Слава солнцу- канон»,  прохлопай ритм на стихи  «бык тупогуб»  Сценические движения, постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном. | 12 | 2 | 10 |
| 4 | Проведение репетиций к праздникам  23 февраля,  Мамин праздник,  День рождения. | 10 | 5 | 5 |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во учебных часов**  **42** | **Теория** | **практика** |
| 1 | Вводная беседа «Что значит петь правильно?», «Способы управления голосом»  Прослушивание голосов | 8 | 12 | 30 |
| 2 | Пение в группе.  Разучивание попевок «Белый голубь»  «Карусель»  Работа над дыханием « ха- очищающее дыхание», «и-э-а»,»ра-ри-ру»  Музыкальный материал для разучивания средней группы «Пение» 4 четверть   * Бу-ра-ти-но. Из к\ф «Приключения Буратино» - муз. А.Рыбникова, сл. Ю.Энтина * Вместе весело шагать – муз.В.Шаинского, сл.М.Матусовского * Калинка – русская народная песня * Дважды два четыре – муз. В.Шаинского, сл.М.Матусовского * Одноклассники * Последний звонок * Учительская первая моя * Индивидуальные занятия * Работа над дыханием, * Постановка голоса * Звукоизвлечение * Пение гласных * Пение согласных * Артикуляция * Пение а. капелла | 18 | 6 | 12 |
| 3 | Ритмические упражнения  «шлёп-шлёпышки», «ворон»,  Прохлопай ритм на стихи «джон брай бой»,  Сценические движения, постановка корпуса во время пения,  Работа с микрофоном. | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Проведение репетиций к праздникам  Широкая масленица,  День победы,  Песенная карусель. | 8 | 2 | 6 |

***Основные требования к знаниям и умениям учащихся средней группы***

***(5-9 класс):***

**учащиеся должны знать:**

* понимать роль музыки в жизни человека;

начинать и заканчивать пение одновременно

* народные музыкальные инструменты и их звучание (домра, мандолина, баян, гусли, свирель, трещотка, деревянные ложки, бас – балалайка);
* самостоятельно начинать пение после вступления;
* осмысленно и эмоционально исполнять песни ровным свободным звуком на всём диапазоне;
* контролировать слухом пение окружающих;

применять полученные навыки при художественном исполнении музыкальных произведений.

* несколько песен и самостоятельно исполнять их;
* музыкальные профессии, специальности;
* правила поведения при занятиях любыми видами музыкальной деятельности.

**учащиеся должны уметь:**

* самостоятельно заниматься музыкальной деятельностью;
* сдерживать эмоционально – поведенческие отклонения на занятиях музыкой и во время концертных выступлений;
* инсценировать песни. самостоятельно начинать пение после вступления;
* осмысленно и эмоционально исполнять песни ровным свободным звуком на всём диапазоне;
* контролировать слухом пение окружающих;

применять полученные навыки при художественном исполнении музыкальных произведений.

* несколько песен и самостоятельно исполнять их;
* не выделять свой голос в общем хоре;
* прислушиваться в ансамбле к пению других хористов.

**Музыкальный материал для разучивания младшая группа 2-3 год обучения**

**«Пение»** 1 четверть

* На горе – то калина- русская народная песня
* Каравай – русская народная песня
* Неприятность эту мы переживём муз Б.Савельева, сл.А.Хайта из м\ф «Лето кота Леопольда»
* Огородная – хороводная муз. Б. Можжевелова, сл. А. Пасовой
* Как на тоненький ледок – русская народная песня
* Новогодняя муз. А.Филиппенко,сл. Г.Бойко (перевод с украинского М. Ивенсен)
* НРК – Песня оленевода

Песенка Деда мороза из м\ф «дед Мороз и дети» муз Е.Крылатова сл.Ю.Энтина

* А.Спадавеккиа – Е.Шварц Добрый жук из к\ф «Золушка»

**«Пение»** 3 четверть

* Песня о пограничнике муз С.Богославского сл. О.Высотской
* Мамин праздник муз. Ю.Гурьева, сл.С.Вигдорова
* Улыбка муз. В. Шаинского сл.М. Пляцковского из м\ф «Крошка Енот
* Пойте вместе с нами

Кашалотик муз.Р.Паулса,сл. И.Резника

* Настоящий друг муз Б.Савельевасл.м.Пляцковского
* С.Рахманинов «Итальянская полька»
* Колыбельная медведицы из м\ф «Умка» муз. Е.Крылатова сл.Ю.Яковлева

**«Пение»** 4 четверть

* Бабушкин козлик - русская народная песня
* Если добрый ты муз. Б.Савельева, сл.А.Хайта из м\ф «День рождения кота Леопольда»
* На крутом бережку муз Б.Савельева, сл.А.Хайта из м\ф «Леопольд и золотая рыбка»

* Будьте добры из м\ф «Новогодние приключения» муз. Флярковского сл. А.Санина
* Волшебный цветок из м\ф «шёлковая кисточка» муз Ю.Чичкова сл.М. Пляцковского
* Когда мои друзья со мной муз. В.Шаинского сл.М.Пляцковского из к\ф «По секрету всему свету»

**Музыкальный материал для разучивания средняя группа 2-3 год обучения**

**«Пение»** 1 четверть

* Чему учат в школе муз В.Шаинского сл.М.Пляцковского
* Наша школьная страна – муз. Ю.Чичкова, сл.К.Ибряева
* Крылатые качели. из т\ф «Приключения Электроника» муз. Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина
* Прекрасное далёко из к\ф «Гостья из будущего» муз Е.Крылатова сл.Ю.Энтина

**«Пение»** 2 четверть

* Новогодний хоровод муз. А.Филиппенко сл.Г.Бойко
* НРК- Тетель-ветель
* Кабы не было зимы из м\ф «Зима в Простоквашино» муз Е.Крылатова сл.Ю.Энтина
* Северный край - муз.

**«Пение»** 3 четверть

* Мамины глаза-
* Прекрасное далёко из к\ф «Гостья из будущего» муз Е.Крылатова сл.Ю.Энтина
* Песенка про папу – муз. В.Шаинского, сл. М.Танича
* Варяг – русская народная песня
* Мерси боку! Из т\ф «Д Артаньян и три мущкетёра»- муз. М.Дунаевского, сл. Ю.Ряшенцева
* Балалайка-русская народная песня

**«Пение»** 4 четверть

* Пойте вместе с нами муз и сл. А.Пряжникова
* Белые кораблики муз.В.Шаинского сл.Л.Яхнина
* Ты у меня одна – муз и сл. Ю.Визбора
* Погоня из к\ф «Новые приключения неуловимых» муз. Я.Френкеля, сл.Р.Рождественского
* Крылатые качели. из т\ф «Приключения Электроника» муз. Е.Крылатова, сл. Ю.Энтина
* Священная война – муз.А.Александрова,сл. В.Лебедева-Кумача
* Русский солдат-

**Основные требования к знаниям и умениям учащихся средней группы**

**(5-9 класс):**

**учащиеся должны знать:**

* несколько песен и самостоятельно исполнять их;
* музыкальные профессии, специальности;
* правила поведения при занятиях любыми видами музыкальной деятельности.

**учащиеся должны уметь:**

* самостоятельно заниматься музыкальной деятельностью;
* сдерживать эмоционально – поведенческие отклонения на занятиях музыкой и во время концертных выступлений;
* инсценировать песни.
* осмысленно и эмоционально исполнять песни ровным свободным звуком на всём диапазоне;
* контролировать слухом пение окружающих;

применять полученные навыки при художественном исполнении музыкальных произведений.

* несколько песен и самостоятельно исполнять их;
* не выделять свой голос в общем хоре;
* прислушиваться в ансамбле к пению других хористов.

**IV. Дополнительная литература и звуковые пособия для обучающихся**

1.Серия Музыкальные обучалочки «Весёлые уроки» Екатерина и Сергей.Железновы издательство «Весть –тда» Москва 2007;

2.Сборник серии «Русский фольклор» Детско-юношеский фольклорный ансамбль «Игранчики» компакт-диск издательство детских образовательных программ»Весть –тда» Москва 2007;

3. Воспитание в школе «Музыкально-эстетическое воспитание в коррекционных классах» автор О.П.Власенко Волгоград учитель 2002;

4.»Как рассказывать детям о музыке» Д.Кабалевский

5.Козлов Б.В.»Изучение музыкальной грамоты на уроках музыки во вспомогательной школе»- Дефектология-1984-№4

6. Миловская С.М.»Некоторые особенности музыкального воспитания умственно отсталых школьников».- М просвещение,1977.

7.Г.П.Стулова «Теория и практика работы с детским хором»- Москва 2002

8.Пение в школе 1-4 классы пособие для учителя м-просвещение 1997

9. В.Голиков песни для детей разного возраста »Край родимый здравствуй»!

М-Просвещение 2001

10.Ю. Юнкеров Сборник песен народов севера 6 выпуск «Старинные и современные песни народа ханты» ОЦНК ЗАО «Спейб»-2003

11.М.А.Медведева русские народные игры-хороводы для детей младшего возраста «Со двора со дворика» М- музыка 2001

12. Журнал «Музыкальная палитра» Санкт – Петербург 2011.

13.Ю.Савельев «Песни для детей разного возраста» М-2004.

14.песни на стихи В.Татаринова «Ласковая ласточка» М-2004

15.С.Цупиков «Я люблю тебя, Ямал» - ЗАО «Спейб»-2004

16.»Здравствуй, детский фестиваль» издательство «Современная музыка»

М-2003.

**Приложение 3 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Авторская программа дополнительного образования детей**

**«Юный библиотекарь» для детей с ОВЗ**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана и на основании авторской программы дополнительного образования «Юный библиотекарь» Долгушиной А.К , 2008 г. Рабочая программа дополнительного образования ориентирована на учащихся с ОВЗ и реализуется на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида». (А.А. Айдарбекова, В.М. Белов, В.В. Воронкова и др.) – 8 – у изд. – м.: Просвещение, 2013. – 176 с.

2. Закон РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273 от 29 декабря 2012года,

3. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – п. Письма МО РФ от 18.09. 2002 г. №29/2331- 6 «Об использовании Базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений РФ, утверждённых приказом Минобразования России от 10.04.02 №29/2065-п ОУ».

**Отличительная особенность данной программы:**  Программа рассчитана на дополнительное образование детей 12-16 лет, учащихся с ОВЗ с интеллектуальным нарушением в развитии в учебно-воспитательном процессе школы-интерната. Ее основным направлением служит повышение уровня познавательной активности учащихся, развитие их способностей к осознанной учебной и читательской деятельности, способ коррекции индивидуальных недостатков детей с ОВЗ.

**Срок реализации данной программы – 1 год**. Программа предусматривает 27 часов. Программой определены темы, раскрывается их содержание, вид деятельности, коррекционная работа, указано количество часов на изучение конкретной темы.

**Актуальность программы:** В силу психологических особенностей детей с ОВЗ, отсутствия мотивации к интеллектуальному развитию проводить библиотечные уроки в коррекционной школе нецелесообразно, поэтому возникла возможность подбора группы детей с относительно сохранными интеллектуальными способностями, любознательными и активными для дополнительного образования по программе «Юный библиотекарь».

В процессе обучения по данной программе дети знакомятся с основами библиотечно-библиографических знаний, правилами пользования библиотекой, книгой, культурой чтения. Занятия проводятся четыре раза в месяц в форме бесед, путешествий, библиографических игр, занятий по ремонту книг, конкурсов детских рисунков, теоретических и практических занятий, экскурсий и коллективных творческих дел. У детей формируются элементарные представления и понятия, необходимые при обучении и чтении книг, пользования книгой и библиотекой. Для расширения знаний о книге и библиотеке обогащается словарный запас детей, вводятся соответствующие библиотечные термины и определения. Практические работы помогают закреплению полученных знаний и умений. Организация занятий, специфические методы и приемы обучения способствуют развитию речи и мышления учащихся с ОВЗ.

**Цель программы:** Включение учащихся в полезную деятельность в свободное время, мотивация на эстетическое развитие, чувство уверенности, положительное отношение к самому себе и окружающим.

**Основные задачи программы:**

1. Формировать первичные навыки самообслуживания в условиях библиотеки.
2. Дать детям понятия по основам библиотечно-библиографической грамотности.
3. Прививать умение самостоятельно ориентироваться в мире книг.
4. Прививать любовь к книге и культурному чтению.
5. Содействовать расширению социальных контактов.
6. Развивать умение участвовать в совместной деятельности.
7. Корригировать недостатки познавательных процессов.

**Основные формы коррекционной работы**

1. Развитие слухового внимания и памяти
2. Обогащение словарного запаса, уточнение значений слов
3. Коррекция и развитие связной устной речи ,действенного мышления
4. Формирование интеллектуальных, организационных умений.
5. Коррекция мелкой моторики рук
6. Развитие аналитико-синтетической деятельности

**Формы реализации программы:**

1. Неделя детской книги.
2. Участие в конкурсах различного уровня.
3. Подготовка тематических книжных выставок в библиотеке.
4. Участие в общешкольном соревновании «По дорожке к успеху»
5. Участие учащихся в школьных библиотечных мероприятиях.

**Учащиеся должны овладеть навыками:**

1. Бережного обращения с книгой, учебником.
2. Уметь найти нужную информацию в книгах и периодических изданиях.
3. Уметь ориентироваться в книжном фонде.
4. Знать правила пользования библиотекой.

**Содержание программы:**

Программа определяет деятельность по двум направлениям: теоретическая и практическая.

Теоретическое направление:

1. Знакомства
2. Беседы
3. Путешествия

Практическое:

1. Ремонт книг
2. Организация книжных выставок
3. Конкурсы рисунков
4. Проведение массовых библиотечных мероприятий
5. Экскурсия в сельскую библиотеку.

**Распределение учебного времени:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| 1 час | 1 раз | 1 час | 27 часов |

**Учебно-тематическое планирование**

для учащихся 5 -6 классов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Тема | К-во  часов | Вид деятель  ности | Коррекционная работа | сроки |
| 1. | Дом, в котором живут книги. Путешествие по библиотеке. Понятие «читатель», «библиотекарь». Библиотеки большие и маленькие. | 1 | Беседа, экскурсия по библиотеке | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | Сентяб  рь |
| 2. | Как стать читателем библиотеки. Как самому выбрать книгу. Основные правила пользования библиотекой | 1 | Беседа,  Практическое занятие | Развитие слухового внимания и памяти, коррекция и развитие связной устной речи | октябрь |
| 3. | История книги. Выставка книг. Первые книги (на камне, шелке, глине, воске, бересте, папирусе и др. материалах) . Изобретение бумаги. Рукописные книги. Древнейшие и средневековые библиотеки. | 1 | Беседа,  презентация | Развитие слухового внимания и памяти,обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | октябрь |
| 4. | Изобретение книгопечатания. Книгопечатание на Руси. Иван Федоров и его книги. | 1 | Беседа, презентация, выставка книг | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | октябрь |
| 5. | Как печатаются книги сейчас | 1 | Беседа, презентация | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | октябрь |
| 6. | «Роль и назначение библиотеки». Понятие «абонемент», «читальный зал», «книжный фонд», «читательский формуляр», «стеллаж» | 1 | Беседа, экскурсия по библиотеке | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | ноябрь |
| 7. | Практическая работа. Расстановка книг на полках, самостоятельный выбор книг при открытом доступе. | 1 | практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления | ноябрь |
| 8. | «Правила и умения обращаться с книгой». Формирование у детей бережного отношения к книге. Ознакомление с правилами общения и обращения с книгой. | 1 | беседа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления | ноябрь |
| 9. | Обучение простейшему ремонту книг, умению ее обернуть. | 1 | Практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления | декабрь |
| 10. | Обучение простейшему ремонту книг, умению ее обернуть. | 1 | Практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления | декабрь |
| 11. | Урок творчества. Изготовление закладок, обложек и других книжных поделок. «Книжкина больница» - выставка подлеченных книг. | 1 | Практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления, формирование интеллектуальных, организационных умений | декабрь |
| 12. | Строение книги. Как рождается книга. Из чего сделана книга. Как построена книга. | 1 | Беседа,  презентация | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления | Декабрь |
| 13. | Внешнее оформление книги: обложка, переплет, корешок. Внутреннее оформление: текст, страница, иллюстрации. | 1 | Беседа,  презентация | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления | январь |
| 14. | Основные элементы книги: аннотация, предисловие, послесловие, содержание  (оглавление), словарь. Основное назначение данных элементов. | 1 | Беседа,  презентация | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | февраль |
| 15. | Использование знаний о структуре книги при выборе, чтении книг и работе с ними. Определяем содержание книги при беглом чтении | 1 | Беседа, практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления, формирование интеллектуальных, организационных умений | февраль |
| 16. | Конкурс рисунков «Любимые герои книг» | 1 | Практическая работа | Коррекция мелкой моторики рук, развитие аналитико-синтетической деятельности, обогащение и совершенствование представления | февраль |
| 17. | Справочные издания. Что такое энциклопедии, словари, справочники. Работа со справочными изданиями. Выставка справочных изданий. | 1 | беседа | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | февраль |
| 18. | Поиск информации в справочных изданиях. | 1 | Практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления, формирование интеллектуальных, организационных умений | Март |
| 19. | Поиск информации в справочных изданиях | 1 | Практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления, формирование интеллектуальных, организационных умений | март |
| 20. | Экскурсия в сельскую библиотеку | 1 | Беседа, практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, наглядно – действенного мышления, формирование интеллектуальных, организационных умений | март |
| 21. | Газеты и журналы для детей. Что такое периодика. Отличия газет и журналов. | 1 | беседа | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | март |
| 22. | Понятие: статья, заметка, журналист, корреспондент, редакция. | 1 | беседа | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | апрель |
| 23. | Премьера основных и лучших детских журналов: «А почему?», «Миша», «Простоквашино», «Мир техники для детей», «Юный техник», «Маруся», «Юный натуралист» и др. | 1 | беседа | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | апрель |
| 24. | Конкурс рисунков «Любимые герои периодических изданий» | 1 | Творческая работа | Коррекция мелкой моторики рук, развитие аналитико-синтетической деятельности, обогащение и совершенствование представления | апрель |
| 25. | «Библиотечная мозаика» -игра. | 1 | Творческая работа | Развитие слухового внимания и памяти,  обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | апрель |
| 26. | Подготовка и участие в общешкольном сборе «По дорожке к успеху» | 1 | Практическая работа | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | май |
| 27. | Заключительное занятие. | 1 |  | Развитие слухового внимания и памяти, обогащение словарного запаса, уточнение значений слов | май |
|  | Итого часов: | 27 |  |  |  |

**Формы определения результативности:** Подведение итогов проводится на традиционной Неделе детской книги.Для контроля умений и навыков организуются конкурсы стихов, викторины, участие детей в библиотечных мероприятиях, конкурсах различного уровня. Диагностика результатов обучения по данной рабочей программе отражается в конце учебного года и оформляется в индивидуальных карточках обучающихся

**Литература:**

Справочник школьного библиотекаря; Под ред.Ю.Н. Столярова.- М.: Школьная библиотека,2006.

Библиотечно-библиографическая классификация;- М.: Либерея -Бибинформ, 2008.

Путешествие в Читай-город: Сценарии мероприятий, библиотечные уроки. - Волгоград: Учитель, 2009.

Агапова И.А., Давыдова М.А. Занимательные литературные игры и викторины для детей -М., ООО «ИД РИПОЛ классик»,Издательство «Дом.»! век»,2007.

«Школьная библиотека» № 2 -2001 г.

«Школьная библиотека» № 3 -2001 г

«Школьная библиотека» № 4 -2001 г

«Школьная библиотека» № 5 -2001 г

«Школьная библиотека» № 6 -2001 г

**Приложение 4 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Программа**

**дополнительного образования**

**«Умелые руки»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа рассчитана на профориентацию учащихся коррекционной школы 8 вида. Цель программы – подготовить школьников к поступлению в ПТУ соответствующего типа и профиля.

Целью трудового обучения является подготовка учащихся к самостоятельному выполнению после окончания школы несложных видов работы. Для ее достижения в процессе трудового обучения решаются следующие задачи.

- формирование доступных школьникам технических и

технологических знаний;

- развитие у учащихся общетрудовых умений, умения ориентироваться в производственном задании, планировать последовательность действий, выполнять и контролировать ход работы;

- обучение школьников профессиональным приемам труда, привитие им соответствующих трудовых навыков;

- воспитание у учащихся устойчивого положительного отношения к труду; - формирование необходимых качеств в повседневной, производственной деятельности: чувства коллективизма, ответственности за порученное дело, добросовестности, честности, готовности помочь товарищу, работать на общую пользу, бережного отношения к общественной собственности и т.п.

Все перечисленные задачи должны реализоваться комплексно, в тесной связи с преподаванием общеобразовательных предметов и проводимой в школе воспитательной работой.

Профессионально — трудовая подготовка умственно отсталых учащихся базируется на общих принципах обучения, но имеет и свои специфические особенности, в частности носит коррекционную направленность, то есть предполагает максимально возможное исправление недостатков развития личности школьников.

Специфическими задачами обучения труду учащихся в первую очередь является развитие общетрудовых умений и сознательное владение приемами работы.

Овладевая профессиональными навыками, учащиеся вспомогательной школы испытывают затруднения в ориентировке в задании (анализ образца, понимание инструкции, привлечение своего прошлого опыта к решению данной задачи) планирование трудовой деятельности (определение последовательности операций и приемов работы), самоконтроле. Все это и является причиной недостаточной самостоятельности школьников. Поэтому задача формирования обобщенных или общетрудовых умений является наиболее ответственной в трудовом обучении, ее следует решать систематически, постепенно повышая самостоятельность учащихся при выполнении трудовых заданий.

Большое влияние на выбор изделия оказывает анализ экономического развития района, в котором проживают большинство учащихся школы. В этом случае при выборе профилей трудового обучения в первую очередь следует учитывать возможность учащегося изготовить то или иное изделие, а также сложность объекта работы, условия, в которых задание выполняется. Поэтому одним из существенных факторов формирования общетрудовых умений является строго дозированная помощь учителя в умственных и персептивных трудовых действиях школьника (не идущая в ущерб развитию его самостоятельности), из которых складываются ориентировка, планирование и самоконтроль. Естественно, чем полнее такая помощь, тем сложнее изделие, при прочих равных условиях, может сделать ученик.

В темах программ указаны наиболее важные этапы развития общетрудовых умений. Каждый этап определяется, во - первых, той помощью, которую учитель оказывает школьникам в умственных трудовых действиях (прежде всего в планировании работы и ориентировке в задании), и, во- вторых, различной основой ориентировочных действий. Так, учащиеся могут выполнять задание, по натуральному образцу изделия, по техническому рисунку (объемному изображению), по чертежу, или на базе различных комбинаций (например, натуральный объект и его изображения).

Программа кружковой работы строится по операционно-комплексной системе: с большинством профессиональных приемов учащиеся знакомятся предварительно (на уроках), упражняясь на заготовках для последующей работы, отходах поделочного материала, специальных образцах, после чего используют эти приемы при изготовлении предметов общественно полезного характера.

Учебным материал в программе распределен по четвертям и темам.

Темы программы кружка ставят своей задачей изготовление законченных изделий, имеющих общественно полезное назначение. Их цель- применение учащимися тех приемов работы и соответственно технике - технологических сведений, с которыми познакомились во время уроков. Так как предмет полезного характера обычно сложнее по устройству и способам выполнения, чем заготовка или образец, задача обучения ориентировке и задании и планированию (общетрудовым умениям) выдвигается на первый план.

В процессе выполнения различных видов работ предусмотрено обучение школьников рациональным способам обработки материалов (экономной разметке, выбору технологических конструкций, экономичного режима работы оборудования). Особое внимание следует обратить на знание и точное соблюдение всеми учащимися правил безопасности труда, производственной санитарии и личной гигиены. Перед изучением каждой новой темы знакомить школьников с общими правилами безопасности труда. В процессе занятий объяснять правила безопасного выполнения каждой трудовой операции.

Работа по программе организована в форме кружка для детей 13-17 лет. Занятие проводятся 3раза в неделю, продолжительность одного занятия 2 часа.

Цель:

Коррекция недостатков психофизического развития учащихся на основе трудовых навыков,упрочению приобретенных на уроках умений и навыков и формирование новых умений и навыков.Подготовка учеников к выполнению несложных квалифицированных работ.

Основные задачи:

- исправление недостатков трудовой деятельности учащихся и повышение на этой основе общего уровня ее развития;

- формирование технических знаний и трудовых приемов работы;

- формирование у учащихся общетрудовых умений:

- воспитание у учащихся устойчивого положительного отношения к труду:

- формировние и развитие ориентировки в задании(планирование и практическое выполнение задания)

- формирование необходимых качеств в повседневной ,производственной деятельности; чувство коллективизма, ответственности за порученное дело, честность, бережное отношение к общественной собственности.

**Структура программы.**

- Программа (умелые руки)) состоит из:

- Почасовой разбивке по темам 5-6 классов,7-8 классов

- технические сведения

- умения планирования рабочих операций

- соблюдать технику безопасности труда;

- подбирать нужный материал,

- самостоятельно подбирать рисунок и по рисунку изготовить изделие.

Качества личности учащихся, приобретаемые в процессе обучения: произвольное внимание, запоминание, активность, уверенность, дисциплинированность, самостоятельность. Умение планировать и организовать работу, целенаправленность, волевая мобилизация сил при столкновении с трудной задачей. Способы отслеживания и оценивание результатов учеников на занятиях экзамен, выставки, изготовление игрушек для детских садов, изготовление поделок и изделий для школы, продажа поделок, участие в выставках, конкурсах различного уровня.

При освоении и отработке общих умений и навыков осуществляется профессиональная проба, которая сводится к тому, что педагог выявляет уровень готовности воспитанников к освоению специальности столяра. Определяется состояние крупной и мелкой моторики каждого, способность выполнять заданную последовательность работы с необходимым качеством, составлять план деятельности, контролировать себя в процессе работы и выполнять основные операции.

**Необходимые условия реализации программы:**

- столярная мастерская

**-** столярный инструмент и приспособления

**-** строительный материал(доски)

Требования к оформлению урока в мастерской.

-классная доска, демонстрационный щит, верстаки, столярный инструмент

-рабочая одежда(фартук), защитные очки,

-плакаты, рисунки, чертежи, предметные образцы

**Почасовая разбивка по темам в 5 – 6 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. п. | Программный материал | 1ч. | 2ч. | 3ч. | 4ч. | . |
| 1. | Изготовление изделий из фанеры | 4 | 6 | 8 | 4 | 22ч |
| 2. | Неподвижные  игрушки | 8 | 8 | 10 | 8 | 34ч |
| 3. | Изготовление изделий из древесины и проволоки | 8 | 6 | 10 | 10 | 34ч |
| 4. | Выжигание и роспись изделий | 8 | 8 | 12 | 10 | 24ч |

28ч 28ч 40ч 32ч

**Организация работы по программе**

**П**рограмма рассчитана на возраст детей 11-14 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут

**Особенности содержания программного материала**

Основной задачей занятий по труду является –простейшии операции обработки древесины, соединение деталей на гвозди и клей, работа с проволокой и фанерой, приемам работы с рубанком и электровыжигателем.

**Общие требования к знаниям и умениям учащихся:**

**-**умение пользоваться технологической картой

**-**уметь обдумывать ход предстоящей деятельности

**-**развивать умения начинать и заканчивать начатое дело

**-** умение обсуждать план работы в групповой беседе

**-**осваивать более сложные приемы труда

**-**знать технику безопасности труда

**-** уметь делать разметку по чертежу

**-**экономично расходовать материал

**-**самостоятельно изготовить простую деталь

**Изготовление изделий из фанеры (22часа)**

**Изделия.** 1. Игра «Накинь кольцо». 2. Контурные фигуры. Напольные куклы.

**Технические сведения.** Лобзик, его устройство и применение. Элементарные сведения о фанере.

Оборудование рабочего места для выпиливания. Упорный столбик, струбцина, её устройство и назначение. Копировальная бумага. Кругорез, перка - Кругорез. Их устройство и назначение. Правила безопасности работы кругорезом и перкой - кругорезом. Знакомство с устройством и работой механического лобзика. Правила безопасности работы механическим лобзиком.

**Умения.** Характеристика образца в групповой беседе. Планирование работы (показ последовательности изготовления учителем, объяснение), отчет о плане выполненной работы. Контроль изделий по образцу. **Практические работы**. Перевод рисунка на заготовку. Крепление пилки в лобзике, снятие пилки. Фиксация упорного столика с помощью струбцины и в зажиме верстака. Положение заготовки при пилении лобзиком по прямой линии. Выполнение плавных и резких поворотов при выпиливании. Выпиливание внутренних очертаний.

Определение центра установки кругореза. Работа с кругорезом. Зачистка колец и кругов шкуркой.

**Неподвижные игрушки (34 часа)**

**Изделия.** 1. модель корабля из брусков: корпус 300 х 60 х 40мм, надстройка

150 х 40х 30, рубка 20 х 20 х 20мм). Мачта из проволоки или ветка дерева.

Носовая часть отпиливается в стуле под углом. В края корпуса забиваются

гвозди и обтягиваются тонкой проволокой. Детали соединяются на гвоздях и клею. Изделия раскрашиваются.

2. Трактор гусеничный. Корпус из бруска 130 х 55 х 40мм, гусеница - 130 х

40 х 20мм. Кабина высотой 70 мм, шириной 50мм, толщина стенок 8—10 мм.

Изделие собирается на клею и гвоздях.

**Технические сведения**. Ознакомление школьников с рисунками

(фотографиями) натуральных объектов (корабль, трактор, мельница).

Правила безопасной работы рашпилем. Олифа и мастика. Их свойства и

применение.

**Умения** Характеристика образца и планирование работы в групповой

беседе. Использование предметной технологической карты.

Практические работы. Крепление материала для обработки напильником в

зажиме верстака. Обработка закругленных поверхностей рашпилем и напильником Грачевым. Склеивание частей изделий. Отделка олифой и

мастикой с помощью тампона.

**Изделия из древесины и проволоки. (34часа)**

**Изделия.** Стол, стул и другие предметы из выстроганных в размер по ширине и толщине брусков, нарезанных по ширине полосок фанеры и проволоки. Длина заготовленного бруска и полоски фанеры рассчитаны на несколько деталей.

**Технические сведения**. Свойства мягкой приволоки: изгибается,

откусывается кусачками. Назначение и устройство плоскогубцев и кусачек.

Правила безопасной работы плоскогубцами и кусачками.

Умения. Анализ в групповой беседе образцов и обсуждение плана работы.

Ориентировка в здании по образцу и увеличенному макету. Планирование по предметной технологической карте и объяснению учителя. Анализ качества изделий путем сравнивания с образцом.

**Практические работы**. Одновременная заготовка одинаковых деталей для разных изделий. Приспособление при пилении полосок фанеры. Откусывание проволоки кусачками. Изгибание проволоки. Склеивание картона и деревянных деталей. Раскраска водными карандашами и цветными карандашами.

**Выжигание и роспись изделий (38 часа)**

**Объектные работы.**

1. Выжигание рисунков на ранее изготовленных изделиях.

2. Выжигание рисунков с последующей раскраской.

**Технические сведения**. Электровыжигатель, его устройство и применение.

Правила безопасной работы электровыжигателем и обращения с лаком.

**Умения.** Обсуждение плана работы в групповой беседе. Контроль

правильности выполненных рисунков на глаз.

**Практические работы.** Подготовка фанеры для выжигания. Работа

выжигателем. Раскраска акварелью рисунка, выполненного выжигателем.

Нанесение лака на поверхность.

**Содержание программы 7-8 класса(5часов в неделю)Возраст 14-17 лет.**

Задачи уроков в данной возра:стной группе

\*развитие навыков и умений приобретенных в младших классах

\*знакомство с более сложными приемами труда

\*умение самостоятельно планировать и изготовить изделие

\*умение по чертежу и рисунку разметить деталь

\*анализировать качество выполненной работы

**\***точность и качество обработки деталей

**\***соблюдение правил безопасности труда

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п | Программный материал | 1ч. | 2ч. | 3ч. | 4ч. | 5ч. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Резьба по дереву | 10 | 12 | 14 | 14 | 50 |
| 2. | Токарные работы | 10 | 6 | 14 | 6 | 36 |
| 3. | Изготовление | 10 | 12 | 12 | 16 | 50 |
|  | столярне- |  |  |  |  |  |
|  | мебельных |  |  |  |  |  |
|  | изделий |  |  |  |  |  |
| 4. | Художественная | 5 | 5 | 10 | 4 | 24 |
|  | отделка изделий |  |  |  |  |  |

**Резьба по дереву. (50часов**

**Геометрическая резьба**. Разделочные доски, мебельные изделия, резные рамки для зеркала, розетки, настенные кашпо, посуда.

**Контурная резьба**. Розетки, посуда, декоративные вставки, разделочные доски.

**Технические сведения**. Оборудование, инструменты и приспособления для резьбы по дереву. Вспомогательный инструмент. Разметочный инструмент. Организация рабочего места. Подготовка материала. Заточка и правка инструмента. Перенос рисунка на заготовку. Построение правильных многоугольников и других геометрических фигур. Техника безопасности при выполнении резьбы. Элементы геометрической резьбы. Выполнение отдельных геометрических фигур и розеток. Выполнение орнамента.

**Умения.** Планирование работы, правильность последовательности выполнения задания. Составление технологической карты. Ориентировка в задании по чертежу к рисунку. Анализ качества выполненной работы. Контроль и исправление ошибок.

**Практические работы**. Подготовка материала и обработка. Правильность разметки геометрических фигур на заготовки. Закрепление заготовки на верстаке. Правильность срезов резцом по волокнам и поперек волокон. Резьба выемки по кривой или по окружности. Резьба косячком. Резьба геометрических фигур, резьба линий крупных орнаментов. Подчистка стыков линий, чеканка линий.

**Изготовление столярно-мебельных изделий.**

**Табурет, стул, национальный столик, хлебница, шкатулка, национальный табурет. ( 50часов)**

**Технические сведения**. Организация рабочего места. Инструмент. Ознакомление школьников с рисунками изделий из древесины. Мягкие и твердые породы древесины. Техника безопасности при работе. Подготовка материала. Определение пригодности материала (выявление декоров). Разметка. Анализ образца разметки и чертежа. Планирование последовательности изделия, изготовление отдельных деталей. Разбор ошибок при изготовлении. Способы крепления заготовок.

**Умения.** Ориентировка в задании по чертежу. Планирование работы в групповой беседе. Анализ качества выполненной работы. Самоконтроль. Практическая работа. Подготовка материала. Обработка материала. Разметка и контроль работы уровнем и линейкой. Разметка деталей по чертежу, рисункам. Долбление гнезд в ножках стула, табурета, стола. Изготовление царг и запиливание шипов. Сборка деталей и посадка на клей.

**Токарные работы (36 часов)**

**Изделия**: декоративные блюда, вешалки, мебель с точеными ножками, посуда.

**Технические сведения**. Токарный станок его устройство и применение. Оборудование рабочего места. Инструмент и его назначение. Техника безопасности при работе на токарном станке. Заточка инструмента и подготовка материала.

**Умения.** Разметка окружности и центра на заготовки, чтение чертежа. Планирование работы. Анализ качества выполненной работы. Контроль, самоконтроль.

**Практические работы**. Подготовка материала, обработка граней. Крепление болванки. Установка подручника. Черновая обработка болванки. Чистовая обработка заготовки. Замер диаметра заготовки штангенциркуля. Торцевые заготовки. Изготовление изделия по шаблону или по техники рисунку. Доработка наждачной бумагой.

**Художественная отделка изделий. (24 часа)**

**Изделия.** Стул, стол, табурет, декоративные кружки, блюда, шкатулки, хлебница, розетки, резные рамки, посуда.

Технические сведения. Основные виды отделки столярных изделий. Прозрачные отделки, не прозрачные отделки, художественная отделка, декоративная отделка. Грунтовка. Окраска клеевыми красками, окраска маслеными красками. Техника нанесения краски кистью. Покрытие лаком. Техника безопасности при работе с лакокрасочными веществами.

**Умения**. Планирование групповой работы Последовательность выполнения операций и художественной отделки изделия. Анализ качества изделия путем сравнивание с образцом.

**Практические работы**. Подготовка изделия к художественной отделке. Столярная подготовка. Заделка сучков и трещин, зачистка шлифовальной бумагой, торцевание. Отделочная подготовка. Грунтование Подмазывание замазкой углублений и трещин. Сушка и шлифование. Окраска маслеными красками. Последовательность нанесения краски на поверхность. Окраска эмалевыми красками. Лакирование.

**Основные требования к умениям учащихся**

**Учащийся должен знать.**

Знать операции , приемы и действия выполняемые при работе

общие и специальные знания , необходимые для выполнения данной работы

общие и специальные умения и навыки

технику безопасности труда

пожарную безопасность

чтение и составление чертежей

**Механизмы промежуточной и итоговой оценки результатов ,полученных в ходе реализации программы.**

Контроль знаний, умений приобретенных в прцессе занятий ,проводится по учебным четвертям.

**Критерии умений ,знаний , навыков проводятся по следующим параметрам**

Умение планировать трудовую деятельность

Успешность работы по словесной инструкции (понимание и запоминание)

Ориентация в простом техническом рисунке

Быстрота овладения навыками при работе с инструментом

Качество выполняемой практической работы

Знание теоретической части учебной программы

Самостоятельность в выполнении

Соблюдение норм времени и правил безопасности

**5баллов-от 80до 100%-высокий уровень**

**4балла от 60 до 80 %-оптимальный уровень**

**3балла от 30 до 60 %- достаточный уровень**

**Формы определения результативности деятельности**

Значение кружковой работы заключается в том , что она расширяет и углубляет знания и умения учащихся. Итогом работы кружка служат выставка работ на школьном уровне.

**Литература.**

1. «Обработка дерева» И.Б. Борисов. М. Просвещение. 1999г

2. «Художественное выпиливание» Ю. Соколов. 1987г.

3. «Резьба по дереву» Семенцов А.Ю. 1998г.

4. «Декоративно - прикладное искусство в школе». А.С.Хворостов. М. Просвещение. 1981г.

5. «Мозаика и резьба по дереву» Т.А. Матвеева 1989г

6. «Домовая резьба». «Токарные работы» В.Г. Буриков; В.Н. Власов. 1990г

7. «У истоков мастерства Ю.В. Максимов 1983г.

8. «Основы художественного мастерства А.С. Хворостов; С.Н. Новиков 1991г.

9. «Выпиливание из фанеры» Е. Данкевич; В. Поляков 1998г.

**Приложение 5 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Кружковое объединение**

**«Слесарное дело»**

**Пояснительная записка**

Кружковое объединение содержит дополнительный учебный материал для 6, 9 классов специальной (коррекционной) общеобразовательной школы 8 вида и предусматривает их подготовку к самостоятельному выполнению производственных заданий на уровне 1-2 разряда квалификационной характеристики слесаря и открывает перед ними более широкие возможности для определения своего места в современном обществе.

Для достижения целей программы в процессе трудового обучения решаются следующие задачи:

- формирование доступных школьникам технических и технологических знаний;

- развитие у учащихся обще трудовых умений, то есть умений ориентироваться в задании, планировать последовательность действий, выполнять и контролировать ход работы;

- обучение школьников профессиональным приемам труда по специальности и привитие им соответствующих трудовых навыков;

- воспитание у учащихся устойчивого отношения к труду и формирование необходимых качеств личности, чувства коллективизма, ответственности за порученное дело, добросовестности, честности, бережного отношения к имуществу школы;

- задачи коррекционной работы достигаются формированием доступных данной категории школьников знаний, умений и навыков посредством своевременного оказания помощи;

- использование в работе индивидуального и дифференцированного подходов в обучении;

- формирование умений последовательно планировать ход работы (устанавливать логическую последовательность изготовления изделия);

- определять приемы работы и инструменты;

- отчитываться по проделанной работе, оценивать качество готовых изделий.

Дополнительный учебный материал в кружковом объединении распределен по четвертям на разделы и темы, содержащий теоретические, технологические сведения, практические работы по выполнению упражнений. Основное время отводится на темы, цель которых не только ознакомить учащихся с технологиями и приемами труда, но и изготовление изделий, имеющих общественно полезное назначение.

В каждой теме предусматривается практическое повторение учебного материала. Его цель, совершенствование обще трудовых умений, профессиональных навыков, повышение уровня трудового и нравственного воспитания на основе производительного труда учащихся.

Учебную четверть завершает самостоятельная работа учащихся, 1-2 внеклассных занятия. В процессе этой работы учащиеся ориентируются в задании, планируют, выполняют и контролируют правильность выполнения изделий. В ходе работы учитывается весь процесс самостоятельной деятельности учащихся и оценивается общий результат при подведении итогов с привлечением школьников. Учителю необходимо показать все достоинства и недостатки в изделиях ребят как следствие правильной и не правильной работы.

Кружковое объединение проводится в 6, 9 классах 2 раза в неделю, 4 занятия в неделю продолжительность одного занятия 40 минут.

**Основные методы и формы работы с учащимися**

Для правильной и эффективной организации учебно-воспитательного процесса в кружковом объединении предусмотрены основные методы обучения и формирования теоретических знаний, практических приемов, навыков и умений.

Вербальный метод - это передача и восприятие устной информации: рассказ, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой, справочником, учебником, инструкцией, контрольными карточками.

Наглядный метод – это наблюдение натуральных объектов, явлений, процессов: графические изображения (чертежи, технические рисунки, эскизы), образцы, таблицы, стенды, кинофильмы.

К практическим методам относятся упражнения, решение практических задач, выполнение трудовых заданий, общественно полезный труд (изготовление изделий для хозяйственных нужд школы).

**Учащиеся должны знать**:

- Правила поведения и общие вопросы организации работы в слесарной мастерской;

- Общие правила техники безопасности при выполнении слесарных работ.

- Ручную обработку металлов: технические и технологические сведения, рабочие операции и приемы их выполнения; названия, термины, используемые в теоретической и практической деятельности; инструменты, приспособления для выполнения ручной обработки металла.

- Резание металлов: виды резания, приемы резания, инструменты, механизмы и приспособления для резки.

- Соединение металлов заклепками и другие виды соединений: пайка, сварка, резьбовое соединение, фальцовые швы.

- Нарезание резьбы: виды резьбы, элементы резьбы, назначение резьбы по ее профилю, инструменты и приспособления для нарезания резьбы, технологические сведения, правила техники безопасности при нарезании резьбы.

- Правка и гибка металлов, приемы правки и гибки, технические сведения, инструменты для правки и гибки, приспособления, станки для ручной и механической правки.

- Общие сведения о металлорежущих станках: назначение, основные части, механизмы управления, инструменты, приемы работы, технику безопасности на сверлильном, фрезерном, токарном станках.

- Термическая обработка металлов: свойства металлов, назначение металлов, химические свойства, температуры плавления, закалки, отпуска, виды термической обработки, оборудования и инструменты для выполнения термообработки.

- Заточка инструментов: ручная и механическая заточка, шлифовальные круги, их маркировка и назначение, определение твердости металла по искре, углы заточки инструментов, практические приемы выполнения работ, правила гигиены и уборки.

**Учащиеся должны уметь**:

- организовывать рабочее место для выполнения слесарных работ.

- ориентироваться по образцу, чертежу, тех. рисунку изделия.

- выполнять разметочные операции с помощью инструментов для разметки.

- правильно использовать ручные инструменты и приспособления в рабочих операциях.

- выполнять соединения металлов с помощью клепки, резьбы нарезанной на болтах и гайках.

- работать с жестью и инструментами для резки металлов.

- выполнять приемы правки и гибки металлов.

- контролировать работу контрольными инструментами, шаблонами, уметь анализировать ход работы, находить ошибки, знать способы их устранения.

- уметь выполнять рабочие приемы на станках, устанавливать сверла, резцы, фрезы, уметь контролировать свои действия для выполнения безопасной работы, использовать контрольно-измерительные приборы и инструменты.

- использовать электромеханические приспособления и нагревательные приборы при выполнении ручного сверления, паяния, термообработки.

- определять углы заточки по шаблонам и транспортиру.

- выполнять заточку инструментов.

- определять точность выполненной работы на глаз.

**Тематическое планирование**

**кружка «Слесарное дело»**

**6 класс 1 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Отвёртка из проволоки | Технические сведения и назначение изделия | 1 |
| 2 |  | Приёмы правки проволоки молотком на плите | 2 |
| 3 |  | Гибка проволоки по заданным размерам | 2 |
| 4 |  | Обработка рабочего конца отвёртки напильниками | 2 |
|  |  |  | 7 |

**6 класс 2 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Шарнир из жести | Знакомство с изделием. Ознакомление с тех. планом и приёмами работы в операциях | 1 |
| 2 |  | Инструменты и приспособления для обработки жести и кровельного железа | 1 |
| 3 |  | Выполнение рабочей операции разметка | 1 |
| 4 |  | Вырезание заготовок ножницами по металлу согласно заданным размерам | 1 |
| 5 |  | Изготовление шарнирных петель | 1 |
| 6 |  | Правила пригонки деталей друг к другу | 1 |
| 7 |  | Сверление крепёжных отверстий на сверлильном станке | 1 |
|  |  |  | 7 |

**6 класс 3 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Дверной крючок из проволоки | Знакомство с планом изготовления изделия | 1 |
| 2 |  | Приёмы правки проволоки на плите | 1 |
| 3 |  | Отрезание заготовок слесарной ножовкой по заданным размерам | 1 |
| 4 |  | Приёмы изготовления петли из проволоки | 1 |
| 5 |  | Гибка крючка в специальном приспособлении | 1 |
| 6 |  | Приёмы опиливания проволоки под конус | 1 |
| 7 |  | Отделка изделия напильником и шлифовальной шкуркой | 1 |
| 8 | Пробой для дверного крючка | Отрезание заготовки по заданным размерам слесарной ножовкой | 1 |
| 9 |  | Опиливание граней стержня под углом | 1 |
| 10 |  | Гибка пробоя в специальном приспособлении. Отделка изделия шлифовальной шкуркой | 1 |
|  |  |  | 10 |

**6 класс 4 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Детская лопатка из листового металла 1мм | Назначение и устройство изделия. Ознакомление с планом по выполнению работы | 1 |
| 2 |  | Выполнение рабочей операции разметка по техническому рисунку | 1 |
| 3 |  | Правила и приёмы выполнения операции рубка металла на плите | 1 |
| 4 |  | Опиливание детали по контуру разметки с контролем заданных размеров | 1 |
| 5 |  | Изготовление деталей державки по заданным размерам | 1 |
| 6 |  | Высверливание отверстий под заклёпки в деталях изделия | 1 |
| 7 |  | Выполнение приёмов клёпки. Приклёпывание державки к основанию лопатки | 1 |
|  |  |  | 7 |

9  **класс 1 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Ручка для напильника | Основные части токарно-винторезного станка. Техника безопасности при работе на ТВ-7 | 1 |
| 2 |  | Правила и приёмы закрепления в станке | 2 |
| 3 |  | Механизмы управления на ТВ-7 | 2 |
| 4 |  | Приёмы установки размеров по лимбу станка | 2 |
|  |  |  | 7 |

**9 класс 2 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Ручка для напильника | Закрепление резцов в резцедержателе | 1 |
| 2 |  | Установка скоростей подачи шпинделя станка | 1 |
| 3 |  | Пробное точение гладкого цилиндрического валика | 1 |
| 4 |  | Вытачивание гладкого валика | 1 |
| 5 |  | Вытачивание ступенчатого валика | 1 |
| 6 |  | Приёмы обработки конической поверхности | 1 |
| 7 |  | Прорезание канавок. Отрезание готового изделия слесарной ножовкой | 1 |
|  |  |  | 7 |

**9 класс 3 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Изготовление болта | Основные сведения об изделии и материалах изготовления детали | 1 |
| 2 |  | Отрезание заготовки по заданным размерам | 1 |
| 3 |  | Закрепление заготовки в патроне станка. Установка резца и скорости вращения вала шпинделя | 1 |
| 4 |  | Вытачивание стержня болта по заданным размерам | 1 |
| 5 |  | Нарезание наружной резьбы плашкой | 1 |
| 6 |  | Отрезание готового изделия отрезным резцом | 1 |
| 7 | Изготовление гайки | Профильный прокат. Виды и назначение шестигранников | 1 |
| 8 |  | Закрепление заготовок в патроне. Установка скорости вращения вала шпинделя | 1 |
| 9 |  | Сверление отверстия и отрезание готовой детали | 1 |
| 10 |  | Нарезание внутренней резьбы метчиком | 1 |
|  |  |  | 10 |

**9 класс 4 ч**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Практическая работа | Тема занятия | Кол-во  часов |
| 1 | Стойка для дверной ручки | Подготовка материала | 1 |
| 2 |  | Закрепление заготовки, установка скорости | 1 |
| 3 |  | Вытачивание стержня заклёпки из тела самой детали | 3 |
| 4 |  | Отделка изделия напильником и шлифовальной шкуркой | 1 |
| 5 |  | Отрезание готового изделия отрезным резцом | 1 |
|  |  |  | 7 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Комплект методической литературы.
2. Наборы технологических карт, модели, образцы готовых изделий.
3. Диагностический материал (тесты, контрольные карточки, контрольные работы)
4. Наглядные пособия (стенды, плакаты, детали изделий и механизмов)
5. Индивидуальные рабочие верстаки
6. Наборы инструментов и приспособлений.
7. Оборудованный механический участок (сверлильный, токарный, фрезерный, заточной станки)
8. Дополнительное ручное и механическое оборудование.

Список литературы.

1. Общий курс слесарного дела. Издание 4-е, переработанное и дополненное. Л., «Машиностроение», 1973 г.
2. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей.

М. Просвещение 1986 г.

1. Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы 8 вида.

М. Владос 2001г.

1. Преподавание слесарного дела в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях 8 вида. М. Владос 2003г.
2. Преподавание слесарного дела во вспомогательной школе. М. Просвещение 1991г.
3. Справочный дидактический материал по слесарному делу. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003г.

**Приложение 6 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Авторская программа**

**Мини - футбол**

**(для учащихся с интеллектуальным**

**нарушением в развитии)**

**Пояснительная записка**

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой до­машних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна прежде всего создающимся дефицитом двига­тельной активности. Более того, по данным Министер­ства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации, Научно-исследовательского института педиатрии Российской академии наук, дви­гательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организ­ма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Не секрет, что сегодня у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Про­веденные обследования показывают, что на сегодняшний день лишь 15% детей школьного возраста могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями.

В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной ра­боты со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное ме­сто

Игра в мини-футбол проводится между двумя командами, каждая из которых стремится овладеть мячом и с помощью атакующих действий забить максимальное число голов в ворота противника, а после потери мяча защитить свои.

Игра протекает в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все усилия и умения для достижения наилучших результатов. Каждый футболист должен в совершенстве владеть всеми приемами техники, уметь целесообразно применять их в сложной игровой обстановке и действовать согласованно со всеми членами команды, так как успех в игре приносят точно согласованные действия всех игроков и их взаимопонимание.

Двигательная деятельность футболистов очень разнообразна и сложна. Она характеризуется большой изменчивостью применяемых движений и действий, различных по своей структуре и характеру; сложностью движений; непрерывным изменением ситуаций; динамической работой переменной интенсивностью.

Игровая деятельность футболистов протекает в условиях большого психофизического напряжения и наряду с физической работой вызывает большие расходы энергии в матче. В футболе очень сложная техника игры. Сложность ее состоит в том, что технические приемы выполняются в условиях жесткой борьбы с противником. От футболиста требуется ловкость, быстрота, точность движений и способность к тончайшей их координации.

В силу особенностей психофизического развития учащихся специальных (коррекционных) школ, занятия физической культурой и спортом имеют свою специфику – они направлены на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в результате биологической неполноценности мозга на ранних этапах развития ЦНС. При этом у умственно отсталых детей встречаются различные дефекты физического развития и моторики – отстают от норм физиометрические показатели (рост, масса тела, окружность груди, ЖЕЛ и др.). Замедляется формирование координации, точность, равновесия, двигательных навыков и умений, а так же силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Мини-футбол является мощным средством коррекции психофизических недостатков учащихся специальных (коррекционных) школ и профилактики различных моторных нарушений.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности учащихся с лёгкой степенью умственной отсталости, посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и развитие физической силы организма;

- патриотическое воспитание;

- обучение выполнению элементов техники игры в мини - футбол;

- совершенствование двигательных умений и навыков;

- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

- развитие познавательных интересов, получение теоретических сведений;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств детей.

Программа основана на принципах теории и методики физического воспитания, материал имеет коррекционную направленность, адаптирован к возможностям умственно отсталых детей.

**Условия реализации программы**

Оборудование- футбольные мячи, скакалки, свисток, ворота, стойки для обводки мяча, Дидактические материалы- плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы. Необходимые материалы для выполнения программы- спортивная форма и обувь для занятий, видеоматериалы по футболу.

**Организация работы по программе**

Программа предусматривает 5 лет обучения в группах ОФП и СФП и рассчитана на возраст детей 11-17 лет. Занятие по мини футболу проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа.

Занятие имеет определенную последовательность и структу­ру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть*(10-20 мин) в основном решает задачу подготовки занимаю­щихся к сознательному и активному выполнению главных задач урока в пси­хологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заклю­чается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных за­дач урока с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным на­грузкам и выполнению основных задач урока. Для этого используются разно­образные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной час­ти могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строе­вым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызы­вать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Ввод­ная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта старосты или дежурного и постановки преподавателем задач на текущий урок.

*В основной части*(40-90 мин) в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части урока. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой пос­ледовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть урока может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (на­пример, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с исполь­зованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отя­гощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому ос­новному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, со­здающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

*Заключительная часть*(3-5 мин) преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной актив­ности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строе­вые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медлен­ный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Эффективность урока во многом определяется нагрузкой, полученной за­нимающимися от занятий физическими упражнениями. В каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки.

**Распределение учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Продолжительность  занятия | Периодичность  в неделю | Количество часов в неделю | Количество  часов в году |
| 1. | 4,5 класс | 2 час | 1 раз | 2 час | 62 часа |
| 2. | 6,7 класс | 2 час | 1 раз | 2 час | 62 часа |
| 3 | 8,9 класс | 2 час | 1 раз | 2 час | 62 часа |

*Наполняемость групп и их состав*: Младшая возрастная группа (не менее 10 и не более 15человек). Средняя и старшая возрастные группы (не менее 8 и не более 12 человек).

*Условия комплектования групп:* Зачисление в группы производится по заявлению поступающего и при согласии родителей (ближайших родственников) и воспитателя специального (коррекционного) учебного заведения, при наличии письменного разрешения врача. Врачебный контроль в группах осуществляется врачом учебного заведения и врачебно-физкультурным диспансером или врачом школы.

Желательно комплектовать группы таким образом, чтобы возраст занимающихся соответствовал возрасту основной массы учащихся соответствующих классов специальных (коррекционных) школ: группа 1 гр. – 4 и 5 классы (11-12 лет), 2гр. – 6 и 7 классы (13 -14 лет), 3гр. – 8 и 9 классы (15-17 лет).

Дети и подростки, не достигшие возраста основной массы занимающихся в группе (либо превышающие его), но выполняющие требования по ФП, могут быть переведены в соответствующие уровню его ФП группы СФП. Перевод осуществляется на основании персонального разрешения врача.

Группы СФП должны комплектоваться на основании выполнения не менее 3-х тестов по ОФП и 3-х тестов оценивающих уровень специальной физической подготовленности.

**Особенности содержания программного материала**

Программа предусматривает обучения в группах ОФП и обучения в группах СФП.

Цель физкультурного образования в группах ОФП – повышение уровня общего физического развития детей. Методическая направленность занятий – «подтягивание» отстающих двигательных качеств до «среднего» уровня и, одновременно, ориентация детей на занятия мини-футболом с учетом их физических способностей.

Цель физкультурного образования в группах СФП– углубленная спортивная подготовка в футболе.

Дополнительное физкультурное образование – часть общего процесса образования умственно отсталых школьников. Педагогическая коррекция является подсистемой системы образования.

Составными частями процесса дополнительного физкультурного образования учащихся с легкой степенью умственной отсталости являются: коррекционное обучение технике, тактике и теории занятий мини-футболом. Одновременно осуществляется коррекционное воздействие на психические и личностные качества учащихся, усвоение общественных норм и правил поведения, а так же коррекционное развитие специфических двигательных качеств и физической подготовленности.

**Учащиеся должны знать:**

* физические качества организма и правила их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила их предупреждения;
* уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
* знать правила игры в мини футбол.

**Учащиеся должны уметь:**

* выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть техническими приемами игры в мини-футбол;
* знать основы судейства.

**Учащиеся должны овладеть навыками:**

* ведения мяча в различном темпе и скорости, владеть набором финтов;
* владение различными ударами по мячу в ворота;
* овладеть навыками игры без мяча.

**Первый год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  | 6 |
| 1.1 | Техника безопасности | 2 |  |  |
| 1.2 | Одежда и инвентарь футболиста | 2 |  |  |
| 1.3 | Гигиена юного футболиста | 2 |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  |  | 86 |
| 2.1 | Ходьба (в том числе спортивная) |  | 10 |  |
|  | Смешанное передвижение (х и б) |  | 10 |  |
|  | Бег (в том числе и кроссовый) |  | 10 |  |
|  | Прыжки и метания |  | 5 |  |
| 2.2 | Соревновательно – игровые упражнения |  |  |  |
|  | Без непосредственного контакта с соперником(в\б) |  | 15 |  |
|  | С непосредственным контактом с соперником(б\б) |  | 10 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения |  | 26 |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  |  | 42 |
| 3.1 | Спец. упражнения с предметами |  | 7 |  |
| 3.2 | Спец. упражнения без предметов |  | 7 |  |
| 3.3 | Спец. упражнения с партнером |  | 9 |  |
| 3.4 | Спец. – беговые упражнения |  | 9,5 |  |
| 3.5 | Спец. прыжковые упражнения |  | 9,5 |  |
| **4.** | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  | 38 |
| 4.1 | Техника ударов по мячу | 1 | 4 |  |
| 4.2 | Техника удара головой | 0,5 | 4,5 |  |
| 4.3 | Техника остановок мяча | 1 | 4 |  |
| 4.4 | Техника ведения мяча | 1 | 4 |  |
| 4.5 | Обманные движения (финты) | 1 | 4 |  |
| 4.6 | Техника отбора мяча | 0,5 | 4,5 |  |
| 4.7 | Техника игры вратаря |  | 5 |  |
| 4.8 | Тактика индивидуальных действий |  | 1 |  |
| 4.9 | Тактика групповых действий |  | 1 |  |
| 4.10 | Тактика командных действий |  | 1 |  |
| **5.** | **Воспитательная работа** |  |  | 10 |
|  | Торжественное посвящение в футболисты |  | 1 |  |
|  | Посещение и обсуждение соревнований |  | 3 |  |
|  | Просмотр и обсуждение видео материалов |  | 5 |  |
|  | Труд, связанный с обеспечением условий |  |  |  |
|  | Торжественный выпуск футболистов |  | 1 |  |
| **6.** | **Нормативы** |  | 2 | 2 |
| **7.** | **Врачебный контроль** |  | 2 | 2 |
|  | Итого часов. |  |  | 186 ч. |

**Второй год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности | 2 |  | 7 |
| 1.2 | Одежда и инвентарь футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Гигиена юного футболиста | 1 |  |  |
| 1.4 | Режим дня футболиста, самоподготовка | 0,5 |  |  |
| 1.5 | Средства тренировки футболиста | 1 |  |  |
| 1.6 | Правила игры в мини - футбол | 2 |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  |  | 73 |
| 2.1 | Ходьба (в том числе спортивная) |  | 5 |  |
|  | Смешанное передвижение (х и б) |  | 9 |  |
|  | Бег (в том числе и кроссовый) |  | 9 |  |
|  | Прыжки и метания |  | 4 |  |
| 2.2 | Соревновательно – игровые упражнения |  |  |  |
|  | Без непосредственного контакта с соперником(в\б) |  | 14 |  |
|  | С непосредственным контактом с соперником(б\б) |  | 10 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения |  | 22 |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  |  | 44 |
| 3.1 | Спец. упражнения с предметами |  | 8 |  |
| 3.2 | Спец. упражнения без предметов |  | 8 |  |
| 3.3 | Спец. упражнения с партнером |  | 9 |  |
| 3.4 | Спец. – беговые упражнения |  | 9,5 |  |
| 3.5 | Спец. прыжковые упражнения |  | 9,5 |  |
| **4.** | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  | 47 |
| 4.1 | Техника ударов по мячу |  | 6 |  |
| 4.2 | Техника удара головой |  | 8 |  |
| 4.3 | Техника остановок мяча |  | 8 |  |
| 4.4 | Техника ведения мяча |  | 8 |  |
| 4.5 | Обманные движения (финты) |  | 4 |  |
| 4.6 | Техника отбора мяча |  | 5 |  |
| 4.7 | Техника игры вратаря |  | 4 |  |
| 4.8 | Тактика индивидуальных действий | 0.5 | 0.5 |  |
| 4.9 | Тактика групповых действий | 0.5 | 1.5 |  |
| 4.10 | Тактика командных действий |  | 1 |  |
| **5.** | **Воспитательная работа** |  |  | 11 |
|  | Посещение и обсуждение соревнований |  | 2 |  |
|  | Просмотр и обсуждение видео материалов |  | 4 |  |
|  | Труд, связанный с обеспечением условий |  | 5 |  |
| **6.** | **Нормативы** |  | 2 | 2 |
| **7.** | **Врачебный контроль** |  | 2 | 2 |
|  | Итого часов. |  |  | 186 ч. |

**Третий год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  | 7 |
| 1.1 | Техника безопасности | 2 |  |  |
| 1.2 | Одежда и инвентарь футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Гигиена юного футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.4 | Режим дня футболиста, самоподготовка | 0,5 |  |  |
| 1.5 | Средства тренировки футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.6 | Правила игры в мини - футбол | 1 |  |  |
| 1.7 | Основы техники ударов, остановок | 1 |  |  |
| 1.8 | Основы техники ведения, финтов | 1 |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  |  | 73 |
| 2.1 | Ходьба (в том числе спортивная) |  | 5 |  |
|  | Смешанное передвижение (х и б) |  | 9 |  |
|  | Бег (в том числе и кроссовый) |  | 9 |  |
|  | Прыжки и метания |  | 4 |  |
| 2.2 | Соревновательно – игровые упражнения |  |  |  |
|  | Без непосредственного контакта с соперником(в\б) |  | 10 |  |
|  | С непосредственным контактом с соперником(б\б) |  | 14 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения |  | 22 |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  |  | 44 |
| 3.1 | Спец. упражнения с предметами |  | 7 |  |
| 3.2 | Спец. упражнения без предметов |  | 7 |  |
| 3.3 | Спец. упражнения с партнером |  | 8 |  |
| 3.4 | Спец. – беговые упражнения |  | 10 |  |
| 3.5 | Спец. прыжковые упражнения |  | 11 |  |
| **4.** | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  | 48.5 |
| 4.1 | Техника ударов по мячу |  | 5 |  |
| 4.2 | Техника удара головой |  | 6 |  |
| 4.3 | Техника остановок мяча |  | 8 |  |
| 4.4 | Техника ведения мяча |  | 6 |  |
| 4.5 | Обманные движения (финты) |  | 3 |  |
| 4.6 | Техника отбора мяча |  | 4,5 |  |
| 4.7 | Техника игры вратаря |  | 4 |  |
| 4.8 | Тактика индивидуальных действий |  | 3 |  |
| 4.9 | Тактика групповых действий |  | 4,5 |  |
| 4.10 | Тактика командных действий | 1 | 3,5 |  |
| **5.** | **Воспитательная работа** |  |  | 9.5 |
| 5.1 | Посещение и обсуждение соревнований |  | 3 |  |
| 5.2 | Просмотр и обсуждение видео материалов |  | 3,5 |  |
| 5.3 | Труд, связанный с обеспечением условий |  | 3 |  |
| **6.** | **Нормативы** |  | 2 | 2 |
| **7.** | **Врачебный контроль** |  | 2 | 2 |
|  | Итого часов. |  |  | 186 ч. |

**Четвертый год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  | 8,5 |
| 1.1 | Техника безопасности | 2 |  |  |
| 1.2 | Одежда и инвентарь футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Гигиена юного футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.4 | Режим дня футболиста, самоподготовка | 0,5 |  |  |
| 1.5 | Средства тренировки футболиста | 1 |  |  |
| 1.6 | Правила игры в мини - футбол | 2 |  |  |
| 1.7 | Основы техники ударов, остановок | 1 |  |  |
| 1.8 | Основы техники ведения, финтов | 1 |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  |  | 62 |
| 2.1 | Смешанное передвижение (х и б) |  | 5 |  |
|  | Бег (в том числе и кроссовый) |  | 8 |  |
|  | Прыжки и метания |  | 7 |  |
| 2.2 | Соревновательно – игровые упражнения |  |  |  |
|  | Без непосредственного контакта с соперником(в\б) |  | 8 |  |
|  | С непосредственным контактом с соперником(б\б) |  | 16 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения |  | 18 |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  |  | 52 |
| 3.1 | Спец. упражнения с предметами |  | 8 |  |
| 3.2 | Спец. упражнения без предметов |  | 9 |  |
| 3.3 | Спец. упражнения с партнером |  | 12 |  |
| 3.4 | Спец. – беговые упражнения |  | 11 |  |
| 3.5 | Спец. прыжковые упражнения |  | 12 |  |
| **4.** | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  | 51 |
| 4.1 | Техника ударов по мячу |  | 7 |  |
| 4.2 | Техника удара головой |  | 8 |  |
| 4.3 | Техника остановок мяча |  | 8 |  |
| 4.4 | Техника ведения мяча |  | 8 |  |
| 4.5 | Обманные движения (финты) |  | 5 |  |
| 4.6 | Техника отбора мяча |  | 2 |  |
| 4.7 | Техника игры вратаря |  | 4 |  |
| 4.8 | Тактика индивидуальных действий |  | 2 |  |
| 4.9 | Тактика групповых действий |  | 3,5 |  |
| 4.10 | Тактика командных действий |  | 3,5 |  |
| **5.** | **Воспитательная работа** |  |  | 6,5 |
| 5.1 | Посещение и обсуждение соревнований |  | 2 |  |
| 5.2 | Просмотр и обсуждение видео материалов |  | 2,5 |  |
| 5.3 | Труд, связанный с обеспечением условий |  | 2 |  |
| **6.** | **Инстр. и судейская практика** |  |  | 2 |
| 6.1 | Ассистенты тренера. Помощник судьи | 2 |  |  |
| **7.** | **Нормативы** |  | 2 | 2 |
| **8.** | **Врачебный контроль** |  | 2 | 2 |
|  | Итого часов. |  |  | 186 ч. |

**Пятый год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** |  |  | 8,5 |
| 1.1 | Техника безопасности | 2 |  |  |
| 1.2 | Одежда и инвентарь футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.3 | Гигиена юного футболиста | 0,5 |  |  |
| 1.4 | Режим дня футболиста, самоподготовка | 0,5 |  |  |
| 1.5 | Средства тренировки футболиста | 1 |  |  |
| 1.6 | Правила игры в мини - футбол | 1 |  |  |
| 1.7 | Основы техники ударов, остановок | 1 |  |  |
| 1.8 | Основы техники ведения, финтов | 1 |  |  |
| 1.9 | Основы техники игры вратаря | 1 |  |  |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  |  | 62 |
| 2.1 | Смешанное передвижение (х и б) |  | 5 |  |
|  | Бег (в том числе и кроссовый) |  | 8 |  |
|  | Прыжки и метания |  | 7 |  |
| 2.2 | Соревновательно – игровые упражнения |  |  |  |
|  | Без непосредственного контакта с соперником(в\б) |  | 8 |  |
|  | С непосредственным контактом с соперником(б\б) |  | 16 |  |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения |  | 18 |  |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** |  |  | 52 |
| 3.1 | Спец. упражнения с предметами |  | 8 |  |
| 3.2 | Спец. упражнения без предметов |  | 9 |  |
| 3.3 | Спец. упражнения с партнером |  | 12 |  |
| 3.4 | Спец. – беговые упражнения |  | 11 |  |
| 3.5 | Спец. прыжковые упражнения |  | 12 |  |
| **4.** | **Техническая и тактическая подготовка** |  |  | 51 |
| 4.1 | Техника ударов по мячу |  | 7 |  |
| 4.2 | Техника удара головой |  | 8 |  |
| 4.3 | Техника остановок мяча |  | 8 |  |
| 4.4 | Техника ведения мяча |  | 8 |  |
| 4.5 | Обманные движения (финты) |  | 5 |  |
| 4.6 | Техника отбора мяча |  | 2 |  |
| 4.7 | Техника игры вратаря |  | 4 |  |
| 4.8 | Тактика индивидуальных действий |  | 2 |  |
| 4.9 | Тактика групповых действий |  | 3.5 |  |
| 4.10 | Тактика командных действий |  | 3.5 |  |
| **5.** | **Воспитательная работа** |  |  | 6,5 |
| 5.1 | Посещение и обсуждение соревнований |  | 2 |  |
| 5.2 | Просмотр и обсуждение видео материалов |  | 2,5 |  |
| 5.3 | Труд, связанный с обеспечением условий |  | 2 |  |
| **6.** | **Инстр. и судейская практика** |  |  | 2 |
| 6.1 | Ассистенты тренера. Помощник судьи | 1 | 1 |  |
| **7.** | **Нормативы** |  | 2 | 2 |
| **8.** | **Врачебный контроль** |  | 2 | 2 |
|  | Итого часов. |  |  | 186 ч. |

**Содержание учебного материала**

В составе каждой команды участвуют 4 полевых игрока и 1 вратарь.

Максимальное количество запасных – по 7.

Игра проводится на поле длиной 38–42 и шириной 15–25м.

Используются гандбольные ворота шириной 3 и высотой 2 м по внутреннему

измерению.

У обоих ворот обозначается штрафная площадь дугами радиусом 6 м. Проводят их от основания стоек ворот. Верхняя часть этих дуг соединяется трехметровой прямой, параллельной линии ворот. На середине этой прямой обозначается отметка для пробития

6-метрового удара. Площадка делится пополам средней линией, в центре которой обозначается круг диаметром 3 м. На той стороне поля, где располагаются места для запасных игроков, отмечается «зона замены». Для этого на боковой линии поля обозначается 6-метровый отрезок по 3 м в ту и другую стороны от средней линии.

Замена полевых игроков и вратарей производится в ходе игры.

При выполнении стандартных положений соблюдается 5-метровое расстояние. Из-за боковой линии мяч вводится ударом ноги. Продолжительность игры 40 мин. (2 тайма по 20 мин. каждый («чистого времени») с 10-минутным перерывом между ними).

Игру обслуживают два судьи – главный судья и судья на линии. Правило «вне игры» не применяется.

Соревнования по мини-футболу могут проводиться как в спортивных залах, так и на открытых площадках.

**Техническая подготовка**

Итак, вы, наверное, уже убедились, что правила мини-футбола несложны. Но не думайте, что для участия в соревнованиях по малому футболу не требуется никакой подготовки. Это не так. Игра предъявляет к своим поклонникам достаточно высокие требования. Небольшие размеры игрового поля заставляют всех игроков активно действовать на любом его участке. Нападающие в ходе игры часто исполняют роль защитников, а игрокам обороны, которым приходится периодически вклиниваться в защитные ряды соперников, надо уметь действовать как заправским нападающим. Словом, каждый игрок в мини-футболе в равной степени должен владеть и приемами от бора мяча, и хлестким ударом по воротам, и разнообразными финтами. Вот почему главным вашим оружием в мини-футболе должна стать техника, т. е. умение легко и непринужденно владеть мячом в условиях борьбы с соперниками.

Техничный футболист даже в одиночку способен обыграть нескольких игроков, создать острый момент у ворот, при необходимости подержать мяч, затрудняя атакующий порыв соперников. Вот почему, каждый из вас должен обратить серьезное внимание на этот раздел подготовки. Ограниченность игрового поля, повышенная концентрация игроков требуют от футболистов умения распоряжаться мячом. Игроку же, от которого мяч отскакивает, словно от стенки, и который не умеет точно передать мяч партнеру и ударить по воротам, трудно найти место в команде.

Несколько полезных советов:

1. Разучивание каждого технического приема лучше всего начинать с «сильной» ноги, т. е. с той, которой удобнее бить по мячу. Когда почувствуете, что прием получается, можете перейти на его освоение другой ногой.

2. Закреплять технические приемы старайтесь в усложненной обстановке: с пассивным или с активным сопротивлением партнеров в подвижных играх с мячом.

3. Заниматься разучиванием и совершенствованием технических приемов следует не от случая к случаю, а систематически.

4. Играя в мини-футбол с друзьями, старайтесь подмечать у них все положительное, а затем попробуйте выполнить это на тренировках.

***Удары по мячу***

Удары по мячу ногами – основа техники игры. Они подразделяются следующим образом: удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъема; носком и пяткой.

Начинать же разучивание следует с удара ***внутренней стороной стопы.*** Этот удар очень часто используется в мини-футболе. Ведь он применяется для передач мяча на короткие и средние расстояния, для взятия ворот с близкого расстояния. Он выполняется как с места, так и с разбега. Чтобы правильно выполнить этот удар, поставьте слегка согнутую в колене опорную ногу в 10–15 см от мяча и чуть сбоку. Носок опорной ноги должен точно совпадать с направлением предполагаемого удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разверните наружу. Ударяя по мячу, постарайтесь коснуться серединой стопы середины мяча, одновременно наклонив туловище над мячом. Естественно, удар должен выглядеть не как отдельные движения, а как единое, слитное

действие. Запомните, что после завершения удара бьющая нога как бы продолжает движение за мячом. Это обеспечивает более продолжительный и точный полет мяча. Кстати, движение бьющей ноги после удара, называемое проводкой, распространяется на все виды ударов.

*Упражнения*

1. У СТЕНКИ. Встаньте в 5–6 шагах от стенки. Выполните 20–25 ударов по неподвижному мячу с места. Затем, совершите такое же число ударов с одного или нескольких шагов разбега.

2. ЗАБЕЙ ГОЛ. Соорудите перед стенкой (из флажков, камней, штырей) ворота шириной в один шаг. Постарайтесь с расстояния 8–10 шагов, посылая мяч низом, попасть в эту цель. Посчитайте, сколько раз после 10 ударов мяч окажется в воротах. Затем выполните еще 10 ударов, а в заключение – еще 10. Какая из трех серий окажется самой удачной? По мере освоения техники удара внутренней стороной стопы усложните упражнение: перенесите мяч на 3–4 шага в сторону. В этом случае удар придется наносить под углом к воротам.

3. ТОЧНАЯ ПЕРЕДАЧА. Встаньте с товарищем друг против друга на расстоянии 7–9 шагов. Поочередно посылайте мяч друг другу так, чтобы он мягко подкатывался к ногам партнера. Данное упражнение можно выполнять и в составе 3–4 занимающихся. Выполняется оно так: один из занимающихся (№1) встает в 6–7 шагах перед колонной и мягко направляет мяч игроку, стоящему первым. Тот с ходу посылает мяч обратно, а сам поворачивается кругом и бежит в конец колонны. Игрок № 1 тем временем посылает мяч

следующему участнику и т. д. После 10–15 передач игрок № 1 меняется ролями с одним из игроков.

4. МЯЧ В КРУГУ. На площадке чертится круг диаметром 20 шагов, один из участников встает внутрь круга. Остальные размещаются по линии круга на одинаковом расстоянии друг от друга. Игрок, стоящий внутри круга, поочередно посылает мяч каждому из участников. После 15–20 передач его меняет следующий игрок.

5. КТО САМЫЙ МЕТКИЙ? Вбейте в землю колышек или поставьте флажок. Посоревнуйтесь с друзьями: кто из вас большее число раз попадет и предмет с расстояния 8–9 шагов? Каждый участник наносит по 10 ударов правой и левой ногой по неподвижному мячу.

6. В ДВИЖЕНИИ. Передвигаясь по кругу, выполняйте передачи мяча в одно или два касания. При этом старайтесь передавать мяч на ходу впереди бегущему партнеру. При выполнении удара внешнее плечо должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону ожидающего мяч игрока. Помните: при освоении удара внутренней стороной стопы у начинающих игроков, как правило, слабо разворачивается

стопа бьющей ноги. Во-вторых, недостаточно отводится назад бьющая нога при замахе. Не всегда также осуществляется проводка, а туловище в момент удара сильно отклоняется назад. Заметив эти ошибки у себя или у партнера, поработайте над их устранением. Лучшее упражнение для этого – многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов.

**Удар серединой подъема**

Выполняется в мини-футболе достаточно часто, особенно при передачах мяча и обстреле ворот соперников. Этот удар наносится с прямого разбега. Слегка согнутая в колене опорная нога ставится рядом с мячом, носок ее при этом «смотрит» точно по направлению удара. Бьющая нога отводится назад и сильно сгибается в колене. Затем маховым движением бедра нога выносится вперед. Удар наносится точно в середину мяча. При этом носок бьющей ноги оттягивается вниз, голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом. Одновременно с бьющей ногой одноименная рука, разгибаясь, отводится назад, а другая рука выбрасывается вперед – вверх.

Если вы захотите ударом серединой подъема послать мяч невысоко, опорную ногу поставьте на одной линии с мячом, а для удара верхом немного не доходите до мяча.

Теперь, когда вы познакомитесь с техникой удара, можете приступить к его разучиванию. Сначала постарайтесь научиться точно, попадать по мячу серединой подъема. По мере освоения приема обращайте больше внимания на точность попадания в цель и силу удара.

*Упражнения*

1. Выполните несколько раз ударное движение без мяча (имитация удара).

2. МЕДЛЕННЫЙ УДАР. С расстояния 3 шагов выполните удар по неподвижному мячу в стенку. Движения выполняйте как бы в замедленном темпе, стараясь почувствовать место соприкосновения ноги с серединой мяча. Выполните 10–15 ударов.

3. МЕТКО В ЦЕЛЬ. Выберите цель (столб, ворота из стоек или квадрат на стене размером 1.1м). В цель нанесите 15–20 ударов с расстояния 10 шагов. Удары выполняйте по неподвижному мячу с небольшого разбега.

4. МЕЖДУ КАМНЕЙ. Двумя камнями (флажками) обозначьте ворота шириной 1–1,5 м. По ту и другую стороны от ворот начертите линии ударов. Займите с мячом позицию у одной из этих линий. На другой линии встает ваш партнер. Расстояние от линии удара до цели 8–12 шагов. Посылайте мяч партнеру так, чтобы он прошел между камнями (флажками). Удары можно наносить с небольшого разбега. Посоревнуйтесь с партнером, кто совершит меньше ошибок.

5. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Один из партнеров накатывает мячи сбоку, а другой совершает удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Выполнив по 8 ударов с обеих ног, бьющий меняется ролями с подающим.

6. НАВСТРЕЧУ. Встаньте с партнером в 12 шагах друг от друга. Задача партнеру накатывать вам мяч для удара. Ударом по катящемуся мячу направляйте мяч точно партнеру. Тот ловит мяч, и упражнение повторяется. Выполнив 10–15 ударов, поменяйтесь с партнером ролями.

Какие же ошибки чаще всего встречаются при выполнении удара серединой подъема? Прежде всего, из-за боязни получить травму многие оттягивают носок бьющей ноги максимально вниз. Поэтому удар наносится верхней частью носка, а мяч в результате летит по слишком крутой траектории. Чаще всего эта ошибка характерна для тех, у кого длинная стопа.

Что же следует предпринять для исправления ошибки? Рекомендуется выполнить несколько ударов, приподнимаясь в момент касания мяча подъемом на носке опорной ноги. Кроме того, начинающие игроки нередко слишком далеко от мяча ставят опорную ногу. В результате бьющая нога еле дотягивается до мяча. Чтобы избавиться от этого недостатка, сделайте специальную отметку для постановки опорной ноги и выполните несколько ударов в стенку с небольшого разбега.

Сильное отклонение туловища назад в момент касания мяча подъемом тоже грубая ошибка. Чтобы ее исправить, согните колено бьющей ноги и наклоните туловище вперед. Следя за положением туловища, выполните несколько передач стоящему впереди партнеру.

***Удар носком***

Удар эффективен при обстреле ворот соперников, ведь он наносится с небольшого замаха, а, следовательно, внезапно для вратаря. Успешно этот прием применяется в мини-футболе и тогда, когда до мяча трудно дотянуться. Он выполняется как с места, так и с разбега. Опорная нога становится примерно на уровне мяча, а ее носок как бы указывает направление его полета. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, у опорной ноги резко выпрямляется. Ее носок точно соприкасается с серединой мяча. При этом стопа бьющей ноги должна образовать прямой угол с голенью. В момент удара туловище немного отклоняется назад, опорная нога слегка сгибается в коленном суставе.

Хотелось бы вам напомнить, что техника этого удара в основном аналогична технике выполнения удара серединой подъема. Отличие же в том, что при ударе носком стопа бьющей ноги не полностью оттягивается вниз, как при ударе серединой подъема). В связи с этим при разучивании удара носком можно с успехом использовать те же упражнения, что и при освоении удара серединой подъема.

***Удар внутренней частью подъема***

Удар часто применяется в игре. Выполняется он так: опорная нога ставится несколько позади и сбоку от мяча, на нее переносится вся тяжесть тела, туловище отклоняется в сторону от мяча. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается. Удар приходится точно в нижнюю часть мяча. Так выполняется удар с места. А чтобы выполнить этот прием с разбега, встаньте в 3–4 шагах от мяча и несколько сбоку. Разбегайтесь наискосок и по дуге к направлению полета мяча.

*Упражнения*

1. В ЦЕЛЬ. Разметьте на стенке квадрат 1.1 м. В 8–9 шагах от цели обозначьте линию удара. С этого расстояния выполните 15–20 ударов с места в цель по неподвижному мячу. Затем повторите удары, но уже с разбега.

2. ЧЕРЕЗ ШНУР. Между двумя деревьями или столбами протяните на высоте 1,5 м шнур. Встав с партнером по ту и другую стороны от шнура, посылайте ударом ноги мяч друг другу так, чтобы он пролетал над шнуром. Кто совершит меньше ошибок из 20 попыток, тот выиграл.

3. КВАДРАТ. Между двумя деревьями или стойками на высоте 1 м натяните шнур. По одну сторону от шнура на расстоянии 7 шагов начертите на земле квадрат 2.2 м, а по другую – обозначьте (в 8 шагах от шнура) линию удара. Выполните три серии ударов в цель: каждая по 10 ударов. Заметьте, сколько вы сделали точных попаданий в квадрат в каждой серии. Точное попадание считается только тогда, когда мяч пролетит над шнуром,

опустившись в площади квадрата.

4. ЧЕРЕЗ СТОЙКУ. Встаньте с партнером в 20–25 шагах друг от друга. Ударом по неподвижному мячу поочередно направляйте мяч друг другу так, чтобы он пролетал над стойкой, стоящей между вами. Выполните по 20–25 ударов.

5. УДАР С ХОДА. На стенке изобразите мишень диаметром 1,5 м. Наносите удары по мячу, который наматывается партнером сбоку или спереди. Старайтесь попасть в изображенную на стенке цель. Поочередно меняйтесь с партнером ролями.

А теперь о типичных ошибках. Опорная нога ставится слишком близко к мячу; разбег выполняется по прямой линии, совпадающей с направлением удара. В первом случае для исправления ошибки рекомендуем выполнить несколько ударов в стенку, делая медленный разбег (не растягивая шаги). Во втором случае начертите на земле дугу и при помощи полученного ориентира совершите 10–15 ударов с разбега по неподвижному мячу в стенку или партнеру.

***Удар внешней частью подъема***

Удар применяется как при обстреле ворот, угловом, штрафном ударах, так и при выполнении скрытой передачи партнеру. Особенность этого удара в том, что мяч в полете

закручивается и летит, несколько отклоняясь в сторону. Чтобы правильно выполнить удар внешней частью подъема, необходимо разбежаться точно по направлению предполагаемого полета мяча. При этом немного согнутая опорная нога ставится на уровне мяча на такое расстояние от него, чтобы не мешать бьющей ноге. Носок последней оттягивается вниз, голеностоп закрепляется, и вся нога разворачивается внутрь. Туловище

наклоняется вперед, и тяжесть тела переносится на опорную ногу. В момент удара нога соприкасается с мячом наружным швом кеда (бутсы). Высота полета мяча при этом ударе зависит от расстояния между опорной ногой и мячом, а также от степени поворота стопы бьющей ноги внутрь. Следует помнить: чем ближе опорная нога и чем больше повернута внутрь, тем будет ниже полет мяча после удара. Как видите, данный прием непрост. Тем не менее, его вам вполне по силам освоить. Главное при разучивании удара – уметь анализировать технику его выполнения, подмечать свои ошибки, а они, как правило, бывают следующие: или опорная нога ставится перед мячом так, что преграждает путь

к мячу бьющей ноге; или носок бьющей ноги недостаточно оттягивается вниз; или же явно недостаточно разворачивается внутрь стопа бьющей ноги. Наши рекомендации таковы: чтобы правильно ставить опорную ногу, выполните 10–12 раз упражнение, имитируй удары с разбега по мячу и ставя опорную ногу на специальную отметку. А чтобы носок бьющей ноги правильно оттягивать при ударе вниз и разворачивать стопу внутрь, сделайте пометку мелом на соответствующей части подъема и выполните 15–20 ударов в стенку или партнеру, контролируя точность движений. Для разучивания удара внешней частью подъема вы можете использовать упражнения, аналогичные упражнениям для удара серединой подъема.

***Удар пяткой***

Удар применяется в основном при необходимости выполнить неожиданную передачу партнеру, находящемуся сзади. При всей простоте данного приема первоначально далеко не всегда получается правильно.

При выполнении удара пяткой опорную ногу следует поставить на уровне и чуть сбоку от мяча. Бьющая нога после замаха сначала проходит над мячом или же сбоку от него, а затем обратным движением наносит удар пяткой в середину мяча. Однако это не

все. Играя в мини-футбол, пяткой можно успешно направлять мяч и в сторону от себя, что почти всегда бывает неожиданно для соперников. Для этого надо опорную ногу поставить чуть впереди мяча так, чтобы пятка оказалась примерно против середины мяча. Колено же опорной ноги сгибается, после чего бьющая нога выносится вперед и немного в сторону. Ее носок одновременно разворачивается так, чтобы пятка оказалась напротив середины мяча. Затем движением бьющей ноги к мячу выполняется удар в сторону от себя.

*Упражнения*

1. ВДВОЕМ. Встаньте с партнером в 5–6 шагах друг от друга. Повернитесь к нему спиной и нанесите удар пяткой с места, направляя мяч партнеру. Тот останавливает мяч и, повернувшись на 180°, таким же образом направляет мяч в вашу сторону. Выполните по 10–15 ударов.

2. С РАЗБЕГА. Через каждые 3–4 шага по прямой линии поставьте 5–6 мячей. Сделайте разбег и поочередно, подбегая к мячам, выполняйте удары пяткой. Сначала разбег выполняется медленно, а затем быстрее.

3. ПО КАТЯЩЕМУСЯ МЯЧУ. Два игрока встают один за другим. Первый легко направляет мяч вперед низом. Стоящий за ним делает рывок и, догнав мяч, пяткой возвращает его партнеру и т. д. После 4–5 рывком меняйтесь ролями.

Наиболее часто встречающаяся ошибка – в момент удара бьющая нога и мяч оказываются не на одной линии с опорной ногой, а впереди. В этом случае удар, как правило, приходится по верхней части мяча. Для исправления этой ошибки рекомендуется имитировать удары пяткой по неподвижному мячу с нескольких шагов разбега, причем опорная нога ставится на специальную отметку. А когда почувствуете, что недостаток устраняется успешно, упражняйтесь в выполнении приема у стенки или с партнером.

Резаными ударами называются те, после которых мяч летит по дуге, вращаясь вокруг своей оси. Чтобы получить наглядное представление об этих ударах, поставьте мяч на землю и нанесите по нему удар, стараясь попасть не в середину, а сбоку. Это и будет резаный удар. Он довольно часто применяется в мини-футболе.

Резаные удары чаще всего выполняются внутренней или внешней частью подъема:

*Внутренней частью подъема.* Удар наносится не по середине мяча, а по тойего части, которая дальше отстоит от опорной ноги.В момент удара нога как бы вскользь прокатываетсяпо мячу, придавая ему вращательное движениевокруг своей оси. Чем сильнее вращается мяч, темкруче дуга его полета.

*Резаный удар внешней частью подъема.* Нога соприкасается с той частью мяча, котораянаходится ближе к опорной ноге. При этомрекомендуем обратить внимание на такую деталь:сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. Затем бьющая нога продолжаетдвижение в сторону опорной, а мяч, прокатившись повнешней части подъема, как бы отрывается от ноги.Для освоения резаных ударов используйте

упражнения, аналогичные упражнениям для разучивания ударов серединой и внутренней частью подъема. А теперь попытаемся исправить ошибки у тех из вас, кто не совсем еще овладел этим ударом. Зачастую мешает правильно выполнить этот прием неточное соприкосновение бьющей ноги с мячом (удар наносится или по середине, или слишком близко к краю мяча). Устранить этот недостаток поможет многократное выполнение ударов в стенку по неподвижному мячу. При этом целесообразно на мяче сделать отметку мелом. Так вам легче будет ориентироваться. Тренируясь, не старайтесь сильно бить

по мячу. Вначале уделяйте больше внимания точности соприкосновения подъема ноги с соответствующей частью мяча.

***Удары с полулета***

Удары наносятся по мячу в момент отскока его от земли. Этот удар, как правило, получается очень сильным. Им пользуются и при передачах, и при обстреле ворот. Этот прием, осуществляется всеми сторонами стопы, но чаще всего серединой и внешней частью подъема. При приземлении мяча опорная нога ставится рядом с ним и сгибается в колене. Бьющая нога отводится назад, а затем быстро устремляется к мячу. В момент удара носок ее сильно оттягивается вниз, туловище отклоняется назад.

*Упражнения*

1. В СТЕНКУ. Встаньте в 3–4 метрах от стенки и, подбросив мяч перед собой, в момент отскока его от земли несильно нанесите удар серединой подъема. Повторите это упражнение 10 раз. Выполните так же по 10 ударов внешней и внутренней частью подъема.

2. В КРУГ. Начертите на стенке круг диаметром 1 метр. Встаньте в 8–10 шагах от цели и, подбросив мяч перед собой, ударами с полулета постарайтесь попасть в круг. Выполните по 10–15 ударов каждой ногой.

Наиболее типичные ошибки при ударах с полулета: слабо оттягивается носок бьющей ноги, опорная нога ставится слишком далеко от мяча. Поупражняйтесь в выполнении ударов с полулета в стенку после подбрасывания мяча перед собой. Старайтесь выполнять удары в полсилы.

Теперь пора перейти к одному из сложнейших технических приемов удару с лёта.

***Удар с лёта.***

Его выполняют любым способом. Обратить внимание нужно на правильность соприкосновения бьющей ноги с мячом, например, вы стремитесь нанести удар по летящему сбоку от вас мячу, чтобы направить его в ворота соперников. Повернитесь лицом к мячу и в момент его приближения, наклоняя туловище в сторону опорной ноги,

постарайтесь попасть серединой подъема в середину мяча. Если вам это удастся, то мяч будет направлен точно в цель. Если же нет, он пролетит выше ворот. Эта же особенность характерна и при ударе с лета внутренней стороны стопы и внешней частью подъема.

*Упражнения*

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Встаньте в 10–15 шагах от стенки. Подбросьте мяч перед собой в тот момент, когда мяч опустится примерно до уровня колен, нанесите удар с лета. Поупражняйтесь сначала в ударах внутренней стороной стопы, затем серединой и внешней частью подъема.

2. НАБРОСЬ МЯЧ ПАРТНЕРУ. Встаньте левым боком в 8–10 шагах от стенки. Ваша задача, наклонив туловище в сторону опорной ноги, послать мяч, который вам партнер набрасывает сбоку (мяч должен при этом опускаться сбоку от вас и чуть спереди), с лета в стенку. Сделав 10–15, ударов, меняйтесь ролями с партнером.

3. ДРУГ ДРУГУ. Встаньте с партнером в 15 шагах друг от друга. Поочередно ударом по неподвижному мячу направляйте мяч партнеру так, чтобы мяч опускался перед ним. Принимающий мяч должен наносить удар с лета, направляя мяч обратно. После 10–15 ударов меняйтесь ролями.

4. ЗАБЕЙ ГОЛ. Упражняются три игрока. Один из них встает в ворота, другой занимает место в 15 шагах от ворот, а третий, встав на линии ворот в 15–20 шагах от стойки, выполняет передачи мяча второму. Тот с лета направляет мяч в ворота. После 10 ударов партнеры меняются ролями. Чаще всего юные футболисты допускают такие ошибки: бьющая нога движется не параллельно земле; опорная нога ставится слишком близко к мячу. В результате получаете неточный или слабый удар. Для устранения ошибки выполните 8–10 ударов по мячу в стенку после подбрасывания или отскока от земли. Следите за наклоном верхней части туловища в сторону опорной ноги и за правильной постановкой опорной ноги. После этого упражняйтесь вместе с партнером в ударах с лета, попеременно посылая мяч друг другу.

**Остановка мяча**

Способы остановки мяча в мини-футболе могут быть самыми различными. Однако они, как правило, достигаются уступающим движением той или иной части тела и расслаблением определенных мышечных групп.

Остановка может быть полной, после которой мяч остается лежать у ног футболиста неподвижно, и неполной, когда движение мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре, естественно, чаще всего используются неполные остановки. Ведь мини-футбол отличается повышенными скоростными действиями, интенсивностью. В результате футболист не имеет времени спокойно распоряжаться мячом. Получая мяч, игрок должен быстро сориентироваться, куда его направить.

Разучивание способов остановки мяча целесообразно проводить одновременно с разучиванием техники ударов.

***Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.***

Этот способ очень удобен. В игре он используется довольно часто. Ведь после остановки мяча нога без промедления готова направить мяч дальше. Как же выполняется этот прием? Слегка согнутая в колене опорная нога выставляется вперед. Ее носок показывает направление приближающегося мяча. Тяжесть тела переносится также на опорную ногу. Останавливающая нога сгибается в колене. Ее стопа сильно разворачивается наружу и образует со стопой опорной ноги прямой угол. Таким образом, она слегка подается навстречу приближающемуся мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, а мяч остается лежать перед игроком.

***Остановка катящегося мяча подошвой***

Прием выполняется, когда мяч движется навстречу игроку. Техника этого приема не так уж сложна. Однако требует вначале внимательности и старательности. Останавливающая нога,слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка как бы образуют над мячом косую крышу. Стопа опорной ноги параллельна направлению движения мяча. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгиба в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед. При игре в мини-футбол приходится укрощать мячи, катящиеся не только по земле. Часто приходится останавливать опускающиеся мячи:

*Подошвой.* При остановке мяча внутренней стороной стопы опорнаянога ставится примерно в 40 см впереди предполагаемогоместа приземления мяча. Останавливающая нога отводитсяназад, пропуская летящий мяч, а в момент его касания землимягко накрывает внутренней стороной стопы.

***Внутренней стороной стопы***

При остановке опускающегося мяча подошвой опорная нога ставится чуть позади места предполагаемого приземления мяча. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится немного вперед. После касания мяча поверхности поля он накрывается

подошвой за счет некоторого выпрямления ноги, которая при этом расслабляется.

Значительную сложность представляет остановка летящих с высокой скоростью мячей. Однако футболисты, уверенно владеющие такими остановками, получают в игре определенное преимущество перед соперником. Особенно важно научиться хорошо, владеть остановками летящего мяча в условиях скученности игроков. В противном случае мяч окажется у соперников. Летящие мячи останавливают:

***Внутренней стороной стопы, серединой подъема***

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы во многом напоминает остановку катящегося мяча этим же приемом. Опорная нога слегка сгибается в колене, выносится вперед–вверх с таким расчетом, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В тот же миг останавливающую ногу мягко подают назад, гася скорость полета мяча. Таким приемом останавливают мячи, летящие не выше уровня бедра. Более высокие мячи этим же приемом можно остановить в прыжке. Если же мяч опускается перед футболистом, его можно остановить серединой подъема. При этом опорная нога сгибается в колене, а другая, тоже чуть согнутая, выносится вперед–вверх. Стопа ее оттягивается вниз. Опускающийся мяч встречается с серединой подъема (или носком), и останавливающая нога быстрым, но мягким движением опускается вниз, гася скорость полета мяча.

А теперь об ошибках. Выполняя остановку катящегося мяча подошвой, многие часто заносят останавливающую ногу слишком высоко, и мяч проскальзывает под стопой. Чтобы почувствовать более точно правильность движения, рекомендуем вам упражнение 1. Во время остановки игрок сильно наступает на мяч ногой – это тоже типичная ошибка. Постарайтесь после остановки фазу сделать шаг вперед останавливающей ногой. Масса вашего тела будет перенесена на опорную ногу, и мяч не проскочит под стопой.

Нередко при остановке, коснувшись ноги, мяч сильно отскакивает, что позволяет сопернику овладеть им. Эта ошибка вызвана тем, что нога сильно напрягается, а мяч, натолкнувшись на жесткую поверхность стопы, с силой отражается от нее. Чтобы ликвидировать этот недостаток, лучше всего потренироваться, используя слабо накачанный мяч.

*Упражнения*

1. УДАРЬ И ОСТАНОВИ. С 5 шагов направьте мяч низом в стенку, а отскочивший мяч остановите. Сделайте 15 остановок, той и другой ногой.

2. ОСТАНОВИ И ПЕРЕДАЙ. Встаньте с товарищем в 6 шагах друг от друга. Упражняйтесь вместе в передачах мяча внутренней стороной стопы или подошвой. Постепенно увеличьте расстояние до 8 шагов.

3. ПЕРЕДАЧА В ЦЕНТР. Начертите на площадке круг диаметром 12–15 шагов. Встаньте по кругу, а одного игрока поставьте в центр круга. Его задача – поочередно передавать мяч тем, кто расположился по кругу. Игрок, получивший мяч от центрового, должен вновь, направить его обратно. Перед выполнением передачи игроки останавливают мяч внутренней стороной стопы или подошвой.

4. В ДВИЖЕНИИ. Встаньте с партнером в 7–8 шагах друг от друга. Продвигаясь вперед, передавайте мяч друг другу низом, предварительно останавливая его ногой. Темп постепенно увеличивайте.

5. ПОДБРОСЬ МЯЧ СВЕЧКОЙ. Подбросьте над собой мяч свечкой и остановите его с лета внутренней стороной стопы. Затем повторите это упражнение, но остановите мяч серединой подъема. Выполните упражнения 15–20 раз.

Мини-футбол – быстрая игра. У футболистов зачастую нет времени на обработку мяча ногами. Ведь соперник стремится отыскать любую возможность для отбора мяча. Поэтому футболистам приходится принимать мяч и бедром, и грудью, и головой. Техника этих приемов аналогична описанным выше способам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновенье до касания с ним подается немного назад.

**Удары мяча головой**

Удары по мячу головой – очень эффективный технический прием, позволяющий выигрывать у соперника борьбу на «втором этаже», поражать ворота противника. Однако ощутимое преимущество в этом отношении могут получить только те футболисты, кто хорошо владеет техникой ударов. Тренируя эти удары, постарайтесь не только подставлять голову под мяч. Стремитесь нанести удар головой, посылая мяч в нужном вам направлении.

Удары головой выполняются с места, в прыжке и броске.

***Удар головой с места***

Ноги ставятся на ширину плеч и чуть сгибаются в коленях. Одна нога выносится

вперед. Туловище перед ударом отклоняется назад, а мышцы спины напрягаются. Затем тяжесть тела быстро переносится на впередистоящую ногу, и резким движением головы,

напоминающим кивок, наносится удар лбом в середину мяча. В момент удара глаза следят за полетом мяча.

***Удар головой в прыжке***

Чтобы нанести этот удар, прежде всего, необходимо хорошо оттолкнуться ногами и правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок же может выполняться толчком как одной, так и двумя ногами. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад, а в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком

головы резко наносится удар по мячу. Глаза продолжают следить за полетом мяча. Этими ударами можно также послать мяч в сторону. В этом случае в момент удара голова и туловище поворачиваются в сторону, куда предполагается направить мяч.

***Удар головой – удар в броске***

Самый сложный удар в мини-футболе применяется тогда, когда игрок не успевает применить другой прием. Он является неожиданным и для соперников. Выполняется этот прием так: оттолкнувшись от поверхности поля вперед-вверх, игрок взмахивает руками, вытянув их в стороны, и совершает полет в горизонтальном положении головой вперед, следя за мячом. Совершив удар по мячу, летящему на уровне груди или ниже, он мягко приземляется на руки, затем на ноги и, наконец, на туловище.

***Удар боковой частью головы***

При этом ударе необходимо выставить дальнюю от мяча ногу в сторону, согнуть ее в колене и перенести на нее тяжесть тела. В момент удара туловище наклоняется в сторону мяча, и делается резкое движение головой с тем расчетом, чтобы коснуться мяча боковой частью головы.

*Упражнения*

1. ПОДВЕШЕННЫЙ МЯЧ. Подвесьте мяч к планке ворот (за сук дерева, к баскетбольному кольцу) так, чтобы мяч был выше головы на 10–15 см. Выполняйте удары лбом в прыжке по подвешенному мячу. После 10 ударов предоставьте место партнеру, затем повторите упражнение.

2. ЖОНГЛЕР. Подбросьте мяч над собой, отклоните туловище и голову назад, прогнитесь в пояснице, мышцы спины и шеи напрягите. Резким движением туловища и головы вперед–вверх наносите удары по середине мяча. Ноги, согнутые до этого в коленях, выпрямляйте одновременно с ударами головой.

3. У СТЕНКИ. Подкиньте мяч над собой на 1–2 м и направьте его ударом головы с места в стенку. Повторите упражнение 15–20 раз.

4. ПЕРЕДАЧИ МЯЧА. Встаньте с товарищем в 4 шагах друг от друга. Постарайтесь ударами головой направлять мяч друг другу так, чтобы он дольше не опускался на землю. Сколько передач вы сможете сделать? Постарайтесь чаще повторять это упражнение, постепенно увеличивая расстояние.

5. СКВОЗЬ КОЛЬЦО. К перекладине ворот, баскетбольному кольцу или ветке подвешивается гимнастический обруч так, чтобы его нижний край был на уровне головы занимающихся. Встаньте с партнером по обе стороны обруча. Подбросьте мяч руками над головой и, ударив лбом, направьте его партнеру так, чтобы он прошел сквозь обруч. Партнер ловит мяч руками и выполняет аналогичное упражнение. Кто из вас окажется более точный?

Первоначальное расстояние до кольца установите в 2–2,5 шага. Постепенно увеличивайте расстояние.

Зачастую у увлекающихся мини-футболом, удар головой – наиболее слабое место в подготовке. Каковы причины этого? Прежде всего, удары головой – наиболее сложный технический прием, которому следует уделять в подготовке повышенное внимание. Часто ошибки при ударах головой возникают из-за боязни неприятных ощущений в момент соприкосновения мяча с головой. Вот почему рекомендуем при разучивании этого технического приема сначала использовать облегченный, слабо накачанные мячи.

Наиболее типичные ошибки при ударах головой следующие: удар зачастую наносится по мячу не лбом, а макушкой; удар наносится только за счет кивка головой, а движение туловища не используется. Нередко во время удара игроки слишком низко опускают голову и не смотрят на мяч. Все это ведет к тому, что мяч летит мимо цели. Чтобы избавиться от этих недостатков, постарайтесь выполнить рекомендуемые нами упражнения 1, 2, 3.

**Ведение мяча**

Ведение мяча широко используется в мини-футболе для выхода игроков на свободную позицию или же когда все партнеры закрыты, и некому сделать точную передачу. Футболист, владеющий уверенно этим приемом, оказывается всегда очень полезным команде. Ведение выполняется несильными ударами-толчками ногой по мячу внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема.

***Удар внешней частью подъема***

Чтобы мяч находился под контролем, ему придается обратное вращение. В этом случае удары-толчки наносятся в нижнюю часть мяча.

Прежде всего стремитесь при движении с мячом голову держать так, чтобы видеть и мяч, и обстановку на поле. Если на своем пути вы не встречаете соперников, посылайте мяч вперед посильнее. Это позволит вам увеличить скорость движения. Если же соперник находится в непосредственной близости, мяч далеко не отпускайте.

При атаке соперника справа переведите мяч под левую ногу и наоборот, чтобы ваше туловище, всегда находилось между мячом и соперником.

*Упражнения*

1. ПО ПРЯМОЙ. Ведите мяч по прямой в медленном темпе так, чтобы при каждом шаге мяч касался ноги. Чередуйте удары-толчки то правой, то левой ногой.

2. ПО КРУГУ. Начертите на поле круг диаметром 8–9 шагов. Постарайтесь вести мяч по линии круга то правой, то левой ногой. Сначала упражняйтесь в медленном темпе.

3. ПО КОРИДОРУ. Начертите на поле коридор длиной 20–25 шагов и шириной до 1 шага; ведите мяч по коридору, меняя ноги. Постепенно уменьшайте ширину коридора до 50 см,

4. ИЗМЕНЯЯ НАПРАВЛЕНИЕ И СКОРОСТЬ. Ведите мяч по полю, произвольно меняя направление движения и скорость. Можете также для этого расставить по полю ориентиры (камни, флажки, стойки). Главные ошибки юных футболистов: мяч сильно отскакивает от ноги или взгляд игрока постоянно прикован к мячу. И в том и в другом случае игрок не может эффективно использовать ведение мяча. Какова же причина этих ошибок? В первом случае сильно закреплен голеностоп. В результате удары-толчки по мячу наносятся слишком жестко. Для исправления недостатка попробуйте поупражняться в ведении слабо накачанного мяча. Во втором случае игрок сильно наклоняет вниз голову. Избавиться от этой ошибки позволит неоднократное выполнение следующего упражнения: поставьте впереди себя ориентир и ведите мяч вперед, держа в поле зрения и мяч, и ориентир.

**Обманные движения финты**

В игре вам часто придется выполнять обманные движения или, как их еще

называют, финты. Эти приемы украшают игру, делают ее зрелищной. Они необходимы, когда нужно освободиться от опеки соперника или же обыграть его при подходе к чужим воротам. Словом, значение обманных движений в мини-футболе объяснять не нужно. Финтами должны владеть все игроки.

Финты выполняются как ногами, так и туловищем. Они как бы состоят из двух неразрывно связанных между собой частей: ложного движения, рассчитанного на то, чтобы ввести соперника в заблуждение, и истинного движения, которое начинается сразу же после того, как соперник среагирует на обманное движение. Ложное движение выполняйте в замедленном темпе, чтобы противник его хорошо видел, а истинное быстро.

Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий вас игрок поверил вашим намерениям.

Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.

2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.

3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.

4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.

5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.

6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Теперь, когда, вы освоили эти упражнения, можно приступить к овладению финтами. Для этого используйте обводку мячом стоек, игру один на один и т. д. Старайтесь также применять обманные движения и в ходе игры в мини-футбол. Несомненно, вскоре вы почувствуете уверенность в своих силах и даже сможете изобрести свои «коронные» финты. Это сделает вашу игру и более результативной, и привлекательной для зрителей.

***Отбор мяча***

Владеть приемами отбора мяча необходимо всем, кто увлекается мини- футболом. Ведь в этой игре каждому игроку приходится действовать и в обороне, и в атаке. Наиболее часто в игре используются такие способы, как отбор мяча перехватом и подкатом. В такой последовательности и целесообразно изучать технику отбора. При этом следует учесть, что отбор мяча толчком – эффективный прием в большом футболе – в мини-футболе *ЗАПРЕЩЕН.*

***Отбор мяча толчком***

В большом футболе этот прием, как правило, используется против соперника, бегущего с мячом рядом. Толчок производится в момент, когда вес тела соперника перенесен на дальнюю от защитника ногу.

Если же в мини-футболе будет применен такой прием, назначается штрафной или

6-метровый удар. В этом тоже заключается отличие мини-футбола от своего старшего брата. Отбор мяча перехватом применяется в мини-футболе очень часто. Когда

соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустит от себя мяч, необходимо, уловив этот момент, резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу.

В игре можно применять разные варианты этого способа. Основной же прием выполняется таким образом. Сближаясь с соперником, владеющим мячом, постарайтесь занять выгодную позицию на его пути. В то же время стремитесь, чтобы бьющая нога повторяла почти те же движения, что и при ударе внутренней стороной стопы: сначала она отводится назад, ее мышцы сильно напрягаются, после чего она выносится вперед, встречая мяч. В этот момент, натолкнувшись на вас, соперник как бы по инерции продолжит движение вперед, оставляя мяч у вас в ногах.

***Отбор мяча подкатом***

Очень сложный технический прием. Подкат применяется в тех случаях, когда уже нет возможности отобрать мяч у соперника каким-либо другим способом. Этот прием можно выполнять, находясь спереди, сбоку или сзади соперника, владеющего мячом.

Определив, что еще есть возможность выбить мяч из-под ноги игрока, необходимо сделать шаг дальней от соперника ногой, сгибая ее в колене. После этого скользящим движением отбирающий вытягивает ногу перед соперником, выталкивая мяч подошвой или внутренней стороной стопы.

Помните, что при выполнении подката поверхности поля последовательно касаются внешняя часть вытянутой ноги, затем бедро и, наконец, туловище. Падение постарайтесь смягчить рукой, опираясь ею о землю со стороны бьющей ноги. Оставшаяся позади опорная нога сгибается в колене.

Данному техническому приему следует в своей подготовке уделить серьезное внимание. Ведь неправильное применение подката приводит иногда к нарушению правил игры. Более того, это чревато получением серьезной травмы, как самим игроком, так и соперником.

*Упражнения*

1. СТОЯ НА МЕСТЕ. Отбирающий стоит на месте. На него друг за другом с некоторым интервалом ведут мяч три соперника. Когда очередной игрок приближается к отбирающему, он выполняет отбор, выдвигая навстречу мячу ногу.

2. КАК В ИГРЕ. Упражняются одновременно два игрока. Один из них выполняет роль отбирающего, а второй – ведущего мяч. Партнеры встают в 15 шагах друг от друга. При приближении игрока, ведущего мяч, его партнер сближается с ним и выполняет отбор. Затем партнеры меняются ролями. Каждый исполняет роль отбирающего 8–10 раз.

3. ВЫБЕРИ МОМЕНТ. Вместе с партнером выполните такое упражнение. Сначала распределите роли: один нападающий (но без мяча), а другой защитник. Идите шагом по площадке плечом к плечу. Выбрав момент, когда соперник переступит на дальнюю от него ногу, защитник толкает его в плечо. Периодически меняйтесь ролями.

4. ВО ВРЕМЯ БЕГА. Упражнение аналогично предыдущему. Разница же в том, что партнеры передвигаются по площадке бегом в медленном темпе.

5. С МЯЧОМ. В этом упражнении вводится мяч. Содержание же упражнения остается прежним. Однако владеющий мячом игрок противодействует отбору, выставляя свое плечо навстречу плечу соперника.

6. С НАБИВНЫМ МЯЧОМ. Расставьте несколько набивных мячей. Во время бега выполняйте подкат, выбивая у соперника набивные мячи.

**Техника игры вратаря**

Многие мечтают стать похожими на лучшего вратаря мира Льва Яшина, вратаря сборной СССР Рината Дасаева, стража ворот московского «ЦСКА» Игоря Акинфеева. Это хорошая мечта. Однако стать классным вратарем нелегко, в том числе и в мини-футболе. Кроме того, что игрок этого амплуа должен быть сильным, ловким и умелым, он обязан овладеть и специальной техникой, т. е. уметь ловить и отбивать мячи, выполнять разнообразные прыжки и броски, точно выбивать и вбрасывать мяч в поле.

Одновременно страж ворот должен хорошо владеть и техникой полевого игрока. Ведь, подключаясь к розыгрышу мяча, он создает благоприятные возможности для острой передачи открывшемуся партнеру. При случае вратарь также наносит сильные удары по воротам соперников. Именно так действовал лучший голкипер первого чемпионата мира по мини-футболу американский

спортсмен Д. Ва-ноле.

И все же не стоит пугаться многообразия и сложности приемов вратарской техники. При усердной и целенаправленной работе вы, несомненно, сможете достигнуть заветной цели.

Начинающие вратари должны хорошо знать, что выполнение целого ряда технических приемов связано в определенной мере с опасностью получения травм. Чтобы избежать этого, на тренировках и в игре вратарь должен надевать специальную форму: стеганые трусы или спортивные брюки, наколенники, перчатки, налокотники. Удобная, хорошо подогнанная форма избавляет от ссадин и ушибов при падениях, бросках, столкновениях с соперником.

*Основная стойка вратаря*. Когда игра развивается на подступах к воротам, страж ворот должен быть в состоянии готовности к движению за мячом в любую сторону. Достичь этого позволяет основная стойка вратаря.

Поставьте ноги врозь, колени слегка согните, верхнюю часть туловища наклоните вперед, руки, согнутые в локтях, направьте вперед ладонями вниз, взгляд устремите на мяч – это и будет основная стойка вратаря.

Вратарю в зависимости от направления атаки противоположной команды часто приходится менять место расположения в воротах. Он перемещается приставными или крестными шагами. Чтобы легче было перемещать массу тела с одной ноги на другую, рекомендуется передвигаться в воротах небольшими шагами. А если атака отбита, вратарь получает возможность передохнуть. Он должен выпрямиться и сделать несколько расслабляющих упражнений.

***Ловля катящихся и низколетящих мячей***

Этот прием осуществляется в стойке: ноги почти сомкнуты, стопы параллельно. При приближении мяча необходимо быстро наклониться вперед, чуть согнуть ноги в коленях и подхватить мяч руками, опущенными вниз и обращенными к мячу ладонями.

После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди. Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу. На эти два варианта обратите особоевнимание на тренировках.

*Упражнения*

1. НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА. Из стойки «ноги врозь» выполняйте наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробуйте сделать наклоны из стойки «ноги вместе».

2. НАКАТИ МЯЧ. В упражнении участвуют двое занимающихся. Приняв основную стойку, вратарь при приближении мяча, накатываемого партнером с 3–4 шагов, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. ПОСЛЕ УДАРА. Вратарь занимает место в воротах, а партнер в 6–7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся навстречу мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороной стопы.

4. УДАР В СТОРОНУ. Упражнение напоминает по содержанию предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или левее вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. С ДВУХ СТОРОН. Одновременно упражняются три игрока. Двое встают друг против друга на расстоянии 20 шагов. Между ними занимает место третий. Те поочередно направляют мячи низом третьему. Он ловит их, стоя на месте или делая движение в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч другого партнера и т. д. Игроки периодически меняются ролями.

***Ловля полувысоких мячей***

Летящих выше колена и ниже головы, осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившийся по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент делает шаг. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзади стоящую ногу.

***Ловля высоколетящих мячей***

Ловля таких мячей, летящих на уровне или выше головы, осуществляется на месте или в прыжке. При ловле на месте вытяните вверх руки ладонями к мячу. При этом большие пальцы должны почти соприкасаться. Пойманный мяч мягким движением

перенесите к груди. При ловле мяча в прыжке толчок выполняется двумя или одной ногой. Приземляется же вратарь в положение ноги врозь. Важным условием в том и другом случае является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

*Упражнения*

1. ПОДБРОСЬ МЯЧ ВВЕРХ. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками, подбрасывайте мяч вверх на 30–40 см и ловите его, подтягивая к груди.

2. С ПАРТНЕРОМ. Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 4–5 шагов на уровне живота.

3. В ДВИЖЕНИИ. Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнером с 6–7 шагов на уровне живота.

4. ПЕРЕМЕСТИСЬ В СТОРОНУ. Один из партнеров набрасывает мячи с 6–8 шагов чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.

5. ПОДБРОСЬ МЯЧ. Подбросьте мяч над головой, а затем вытяните вверх руки ладонями к мячу, поймайте и прижмите к груди. Повторите упражнение 8–10 раз.

6. ДРУГ ДРУГУ. Упражнение выполняется вдвоем. Встав в 6–8 шагах друг от друга, партнеры набрасывают поочередно мячи один другому (выше головы) и ловят их над головой, прижимая затем к груди.

Отбивание летящих мячей. В игре могут сложиться разные ситуации. С их учетом вратарь и должен действовать. Например, когда в падении и броске он не в силах овладеть мячом, надо постараться отбить мяч ладонью. Однако если мяч опускается перед воротами и им могут овладеть соперники, вратарь имеет возможность отбить мяч в поле кулаком.

***Отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча двумя руками***

Делается такое отбивание, как правило, в прыжке.

***Отбивание мячей ногой***

Этот прием применяется вратарем в том случае, когда мяч направляется сильно низом и времени для того, чтобы прыгнуть или сгруппироваться за мячом нет. При отбивании мяча ногой важна хорошая растяжка.

***Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря***

Прием выполняется в падении или в прыжке. Пытаясь достать мяч, вратарь прыгает за ним и, как бы стелясь по поверхности пола, последовательно касается его голенью,

бедром, тазом, боком и рукой. Мяч надо стараться поймать одной рукой сзади, другой накрывать его сверху, а после этого сразу подтянуть к груди.

***Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.***

Этот прием часто выполняется в броске. Для этого следует энергично оттолкнуться

вверх, протянув ладони к мячу. Пальцы слегка при этом разведите, что создаст большую

площадь для приема мяча и облегчит его ловлю. В момент соприкосновений мяча с руками согните их в локтях и прижмите к туловищу. Важно также помнить, что при падении необходимо сгруппироваться.

Чтобы хорошо овладеть техникой ловли таких мячей, уделяйте внимание

развитию ловкости, гибкости, прыгучести. Для этого выполняйте легкоатлетические и акробатические упражнения, в том числе и те, которые вы делаете на уроках физкультуры в школе.

*Упражнения*

1. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА». Занимающиеся упражняются в парах. Один из них встает на колени и держит мяч в руках. По первому сигналу партнера он выполняет падение на левый бок, вытянув руки с мячом. По второму сигналу игрок вновь занимает исходное положение. Затем упражнение выполняется в другую сторону. Партнеры периодически меняются ролями.

2. ПОДТЯНИ МЯЧ К ГРУДИ. Встаньте на колени и выполняйте падения на мяч, расположенный сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, подтяните его к груди. Выполните упражнение по 8–10 раз в каждую сторону.

3. ИЗ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ. Примите стойку вратаря и выполняйте упражнение, аналогичное предыдущему, но с последующим быстрым вставанием. В каждую сторону выполните по 10–12 падений.

4. ПОСЛЕ УДАРА. Упражнение выполняется в паре. Один из занимающихся мягко направляет с расстояния 5–6 шагов мяч в сторону от вратаря, другой падает и ловит мяч с последующим быстрым возвращением в исходное положение. Удары выполняются в ту и другую сторону от стража ворот.

У начинающих вратарей при ловле мячей наблюдаются самые разнообразные ошибки. Например, стремясь овладеть катящимся навстречу мячом, юные вратари часто не учитывают скорости его движения и наклоняют туловище слишком поздно. Для исправления этого недостатка выполните 20–26 наклонов туловища вперед, а затем попросите партнера мягко накатывать вам мяч с близкого расстояния. Сами же, внимательно следя за приближением мяча и наклоняясь, ловите его.

При ловле полувысоких мячей наиболее типичная ошибка та же: мяч неожиданно отскакивает от вратаря в поле. Причина этого в том, что вратарь сильно выставляет вперед грудь. Чтобы избавиться от этого недостатка, рекомендуем вам поупражняться в парах, набрасывая друг другу полувысокие мячи. При ловле таких мячей обращайте главное внимание на своевременный наклон верхней части туловища вперед и заключение мяча в «ловушку», образованную бедрами и туловищем.

При ловле высоколетящие мячи также нередко отскакивают от рук вратаря и становятся легкой добычей соперников. Основная причина такой грубой ошибки – слишком сильно напрягаются запястья рук. Постарайтесь ликвидировать этот недостаток таким образом: подбрасывайте высоко над собой мяч и ловите его, следя за расслаблением запястий.

Нередко у вратаря мяч неожиданно проскальзывает между рук. Эта ошибка является следствием того, что руки вратаря неправильно обхватывают мяч при падении: ладони накрывают его только сверху. Приняв основную стойку, совершайте падение с зажатым в руках мячом то вправо, то влево (мяч держится одной рукой сверху, другой снизу). Это поможет вам ликвидировать недостаток.

***Вбрасывание мяча***

Мяч вбрасывается вратарем в поле после ловли. Задача стража ворот быстро и точно направить мяч свободному партнеру. Вбрасывание выполняется одной рукой:

*Из-за плеча, сбоку ,снизу*.

**Тактическая подготовка**

Если вы научились управлять мячом – это похвально. Но это вовсе не означает, что вам уже подвластны все премудрости мини-футбола. Только тот, кто соизмеряет свои силы с силами соперника, может успешно действовать на поле. Вот почему все увлекающиеся мини-футболом должны стремиться не только, совершенствовать технику, они также должны постигать тактические секреты игры, а именно: правильно опекать соперников и открываться на свободное место, своевременно делать передачи партнерам, умело осуществлять обводку и наносить удары по воротам. Главное же – каждый должен стремиться научиться «читать» игру, т. е. замечать все маневры соперников и намерения партнеров. Но это еще не все. Мини-футбол – игра коллективная. Поэтому каждый футболист должен уметь подчинять свои действия интересам команды. Ведь тактика определяет способ и манеру ведения игры команды и конкретные обязанности отдельных игроков или группы футболистов.

Конечно, в тактике мини-футбола содержится немало из багажа футбола. Однако отсутствие правила «вне игры», ограниченность поля, скученность игроков вносят в тактику мини-футбола специфические штрихи, присущие только ему.

Итак, мы с вами познакомимся с основными тактическими особенностями мини-футбола, освоив которые, вы сможете успешно действовать с друзьями в составе команды класса или двора на соревнованиях. А теперь перейдем к тактическим приемам.

**Открывания**

Открывание – важнейший тактический прием мини-футбола, означающий выход футболиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, выполнить передачу партнеру или удар по воротам. Открывшийся игрок может также увести соперника за собой, освобождая путь к воротам противоположной команды одному из своих партнеров. Выход на свободное место в мини-футболе, как правило, осуществляется на скорости. Этому могут предшествовать предварительная имитация игроком некоторой пассивности в целях введения опекуна в заблуждение или же обманные движения, запутывающие соперника.

Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Причем делать это надо своевременно, а именно в момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

*Упражнения*

1. *ИГРА С ПАРТНЕРОМ*. Два игроки встают друг против друга: на расстоянии 6–8 шагов. Они поочередно выполняют передачи один другому. Игрок, получивший мяч, должен рывком открыться в сторону на 3–4 шага, а его партнер точно направляет ему мяч и наоборот.

2. *КВАДРАТ.* На площадке 10.10 шагов располагаются 4 игрока, из ни один отбирающий. Три игрока, выходя на свободное место, передают мяч друг другу. Разрешается делать только ранее обусловленное число касаний мяча (два, три, одно). Допустивший ошибку (мяч направлен за пределы площадки или водящему) становится водящим.

3. ИГРА В ЧЕТВЕРО ВОРОТ. На площадке из стоек (флажков, камней) соорудите четверо ворот (по двое на каждую команду). Задача той и другой команды – при скоплении игроков у одних ворот быстро оценить обстановку и перевести мяч свободно открывшемуся партнеру на другие ворота. Гол, забитый в любые ворота, засчитывается. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить большее число мячей.

Придумайте и сами еще несколько подобных упражнений.

**Закрывание**

Каждый игрок в мини-футболе должен уметь опекать своих соперников. Без этого не мыслится успешная игра команды. Тот, кто умело закрывает соперника, получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и таким образом сорвать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Однако во всех случаях закрывающий должен занять место между соперником и своими воротами. При этом учитывайте следующее требование: чем ближе соперник расположится к воротам, тем

следует ближе к нему находиться.

*Упражнения*

1. ДВОЕ ПРОТИВ ОДНОГО. Игра проводится на одной половине площадки. Два защитника играют против нападающего. Один из защитников

вступает в единоборство с соперником и стремится преградить путь к воротам. Второй защитник, отступая к воротам, подстраховывает партнера на случай, если противнику удастся обвести первого.

2. ОДИН ПРОТИВ ДВУХ. На площадке размечается квадрат 12.12 шагов. Игра заключается в том, что один защитник пытается помешать продвижению двух соперников к воротам, сооруженным из стоек, и отнять у них мяч. Защитник должен стремиться занять такую позицию, чтобы соперник не смог передать мяч в сторону открытого партнера. В ходе игры, упражняющиеся периодически меняются ролями.

3. ДВОЕ НА ДВОЕ. Два защитника играют против двух нападающих. Игра

проводится на площадке 15.15 шагов. Защитник, опекающий нападающего с мячом, стремится занять такую позицию, чтобы задержать продвижение соперника и отбить мяч. Его партнер, действуя против игрока без мяча, стремится расположиться так, чтобы помешать ему занять выгодную позицию для получения мяча.

4. ШТУРМ ВОРОТ. На середине поля размещаются четверо нападающих с мячом. У ворот, защищаемых вратарем, встают четыре защитника. Нападающие передвигаются вперед, передавая мяч друг другу. Защитники (каждый держит одного из нападающих) стремятся отобрать у них мяч или отбить его к центру поля. Через определенное время команды меняются ролями. Победа присуждается команде, сумевшей пропустить меньше мячей во время обороны ворот.

**Ведение и обводка**

Ведение и обводка – эффективные приемы игры. Умело используя ведение мяча различными способами и на различной скорости в сочетании с обменными движениями, футболист получает благоприятную возможность для выхода на свободное место или для нанесения удара по воротам. Играя в мини-футбол, многие любят использовать эти приемы, но зачастую это делается в ущерб команде. Поэтому в тех случаях, когда партнер занял выгодную позицию, следует направить ему мяч. Ведь своевременная и точная передача – тоже грозное оружие.

*Упражнения*

1. ДРИБЛЕРЫ. Проводите эту игру в виде эстафеты. В ней участвуют одновременно две или три команды. В составе каждой одинаковое число игроков. Команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. В 5 шагах от линии старта параллельно ей проводится линия передачи мяча. По сигналу головные игроки команд ведут мяч по прямой, обходят поворотный пункт (в 29 шагах от линии старта) и по прямой ведут мяч назад. От линии передачи они направляют мяч вторым номерам команд, а сами занимают место в конце колонн. Вторые и последующие номера действуют так же. В ходе игры каждый игрок должен сделать по три ведения мяча. Побеждает команда, быстрее других закончившая эстафету.

2. ТОЛЬКО ВПЕРЕД. Соревнуются два игрока. Один из них с мячом. Он ведет мяч по полю на расстоянии 3–4 шагов и делает передачу напарнику, движущемуся в стороне на расстоянии 4–5 шагов от первого. Получив мяч, тот выполняет такие же действия и т. д. Задача игрока без мяча – быстро открыться вперед, когда партнер собирается сделать передачу. Игрок же с мячом должен, контролируя мяч, заметить движение партнера.

3. ОБВЕДИ ПАРТНЕРОВ. Упражняются несколько игроков. Они встают в колонну по одному, соблюдая дистанцию в 2–3 шага. Таким образом, группа медленно продвигается по полю. Последний игрок имеет мяч. Он поочередно обходит всех партнеров сзади, а затем, заняв место впереди колонны, передает мяч сзади идущему, который действует так же.

**Удары по воротам**

Футболисты, владеющие разнообразными, сильными и неожиданными ударами по воротам, значительно повышают атакующий потенциал своей команды. Удары по воротам не должны наносить одни и те же игроки нападения. В мини-футболе этим важнейшим тактическим действием должны владеть все игроки.

*Упражнения*

1. ПО УКАЗАННОЙ ЦЕЛИ. Изобразите на стенке ворота. Разбейте их на квадраты. В каждом из них поставьте номер. Выполняйте упражнение вместе с партнером. Наносите удары в квадрат, номер которого предварительно указан партнером. Сделав 5 ударов по цели, поменяйтесь ролями. Сравните: кто добился лучшего результата?

2. УДАР С ХОДА. Упражняются несколько партнеров. Цель упражнения точно нанести удар по воротам после передачи мяча низом. Передачи выполняются партнерами сбоку, сзади, спереди. Каждый выполняет по 10–12 ударов.

3. УДАР С ЛЕТА. Встаньте напротив ворот примерно на 11-метровой отметке. Пусть ваш партнер сбоку подает вам мячи так, чтобы вы ударом с лета могли бы направить мяч в ворота. Периодически меняйтесь ролями.

4. БОРЬБА В ВОЗДУХЕ. В упражнении участвуют одновременно три игрока. Два из них располагаются в 6–7 шагах от ворот. Их партнер с линий ворот посылает мячи так, чтобы они опускались им на голову. Один из стоящих перед воротами стремится забить мяч в ворота, а второй оказывает ему противодействие.

Мы вам предложили лишь несколько упражнений. На их основе вы можете значительно расширить этот перечень.

**Передачи мяча**

Игрок, владеющий искусством выполнять точные и своевременные передачи партнерам, приносит большую пользу команде, украшает ее действия. С помощью передач, как правило, организуется атака на ворота соперников, подготавливается момент для завершающего удара по воротам. Вот несколько заповедей, которых следует придерживаться при выполнении передач. Отдавать мяч необходимо тому, кто занимает более выгодную позицию. Лучше всего это сделать так, чтобы партнер смог принять мяч в движении и тут же продолжить атаку или нанести удар по воротам. В процессе игры стремитесь разнообразить выполнение передач, то есть выполнять и короткие, и средние, и длинные. Чередовать следует также передачи низом и верхом, а также поперечные и продольные. Это затруднит действия соперников, не даст возможности им приспособиться к вашей игре. [1]

*Упражнения*

1. ПО ПРЯМОЙ. Выполняйте упражнения вместе с партнером. Продвигаясь по прямой на расстоянии 4–6 шагов от партнера, делайте передачи друг другу в одно касание.

2. НА ХОД ПАРТНЕРУ. Обозначьте на поле круг диаметром 8– 10 шагов. Встаньте в центр круга и передавайте мяч партнеру, который бежит по кругу по ходу часовой стрелки. Старайтесь отдать мяч партнеру на ход. Затем выполните то же упражнение против хода часовой стрелки. Периодически меняйтесь с партнером ролями.

3. ДИАГОНАЛЬНЫЕ И ПОПЕРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ. Занимающиеся передают мяч в такой последовательности: игрок А передает мяч партнеру Б, тот игроку В, который направляет мяч партнеру Г и т. д. Периодически занимающиеся меняют направление

передач.

4. СМЕНА ПОЗИЦИЙ Передвигаясь вчетвером по кругу, игроки в одно касание передают низом мяч друг другу сначала по ходу, а затем против хода часовой стрелки.

**Тактические комбинации**

Тактическая комбинация в мини-футболе – это действия на поле двух или нескольких футболистов, решающих определенную задачу. Эффективность комбинаций во многом зависит от умения игроков тактически правильно мыслить, от их сыгранности между собой. Комбинации могут осуществляться как в игровых эпизодах, так и при розыгрышах стандартных положений (при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах). При этом комбинации могут иметь место, как при обороне своих ворот, так и при атаке ворот соперников. Комбинации при обороне преследуют цель отразить атаки соперников с последующим переходом в наступление. Основой всякой

наступательной комбинации является быстрота и неожиданность перемещений и гроков и выполнение быстрых и точных передач. А сейчас расскажем вам о наиболее часто встречающихся в игре комбинациях.

*Треугольник* – комбинация, основанная на передаче мяча между тремя партнерами. Она выполняется без смены мест, со сменой мест игроками, а также с отвлекающими действиями.

*«Стенка»* – комбинация, состоящая из передач в одно касание между двумя

или несколькими игроками. Эта комбинация запутывает соперника, ошеломляет его. В этом ее главное достоинство. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра «в стенку» требует от игроков осмысленных и умелых действий. Суть комбинации вот в чем:

игрок, на пути которого находится соперник, отдает мяч в сторону партнеру, который словно бы исполняет роль стенки. Быстро переместившись на свободное место, игрок получает от партнера ответную передачу в одно касание. При этом обратная передача в одно касание выполняется с таким расчетом, чтобы игрок мог овладеть мячом, не

снижая скорости бега. Освоение этой комбинации можно начать с выполнения упражнений с пассивным сопротивлением партнеров. В качестве «соперника» на начальном этапе рекомендуется использовать какие-либо предметы, например стойки, флажки, камни. По мере освоения данного приема партнер, исполняющий роль соперника, должен действовать все более активно.

*Скрестное движение* – комбинация (она же комбинация «стенка»), суть которой в том, что два партнера (один из которых владеет мячом) следуют навстречу друг другу

чаще всего поперек поля. В момент пересечения их путей соперники затрудняются определить, кто не останется с мячом. Вот один из примеров такой комбинации. Розыгрыш стандартных положений – хорошая предпосылка для острых решений, заранее наигранных ходов и результативных атак. Например, на первом чемпионате мира по мини-футболу при розыгрыше угловых футболисты Венгрии и США часто использовали прострелы. А игроки сборных Бразилии и Голландии, выполняя штрафные вблизи ворот соперников, стремились их поразить сильным прицельным ударом. Значительная часть этих ударов была результативной. Подумайте сами о вариантах таких розыгрышей стандартных положений.

Быстрый прорыв. Успешные взаимодействия игроков в Мини-футболе очень часто завершаются быстрым прорывом или быстрой контратакой. Она применяется и тогда, когда соперники, увлекшись атакой, теряют мяч, не успев организовать оборону своих ворот. Этому способствует и отсутствие в мини- футболе правила «вне игры». Условием успешного начала быстрого Прорыва является своевременный отрыв находящегося впереди игрока от соперника и точная передача ему на ход. Например, вратарь, овладев мячом, быстро посылает его вперед открывшемуся игроку, который устремляется с мячом к воротам соперников. На первом чемпионате мира быстрый прорыв наиболее успешно использовали игроки сборных Бразилии, США, Голландии.

**Отбор мяча посредством согласованных действий**

Отбор мяча посредством согласованных действий в мини-футболе выглядит как взаимостраховка игроков при защите своих ворот. Взаимостраховку необходимо использовать для оказания помощи партнерам, когда те по какой-либо причине оказались обыгранными соперниками. Используется взаимостраховка и в тех случаях, когда страхуется опасная зона перед воротами, например, если партнер уводится из зоны соперником. Отбор мяча посредством согласованных действий требует от игроков большого взаимопонимания, слаженности в игре. Освоение взаимостраховки рекомендуем проводить в такой последовательности: сначала два защитника играют против одного нападающего, затем три защитника против одного нападающего, три защитника против двух нападающих, два защитника против двух нападающих, три против трех, четыре

против четырех и, наконец, три против четырех.

**Тактика игры вратаря**

Те, которые выбрали для себя амплуа вратаря, вероятно, уже поняли, что в мини-футболе стать хорошим стражем ворот – задача не из легких. Кроме специальной техники, вратарь должен обладать тактическими навыками. От его умелых тактических действий зависят успехи команды. К основным тактическим действиям вратаря относятся: выбор места в воротах, взаимодействие с защитниками, а также участие в организации атак своей команды. Для этого вратарь, овладев мячом, точно направляет его руками или ногами партнеру, находящемуся в выгодной позиции.

*Выбор места в воротах*. Вратарь не должен неподвижно стоять на линии ворот. По мере надобности он смещается в ту сторону, откуда может последовать удар. Какую же позицию можно считать наиболее оптимальной при обстреле ворот соперниками?

Вратарь должен занять место на условной линии, делящей пополам угол, образованный мячом и обеими стойками ворот. При этом полезно переместиться вперед на полшага от линии ворот

Если же соперник с мячом вышел один на один с вратарем, последний обязан сократить угол обстрела, образованный мячом и стойками ворот. Для этого следует стремительно выйти навстречу сопернику. Выход из ворот надо сделать в тот момент, когда мяч посылается соперником себе на ход. Естественно, вратарь должен действовать

решительно, не замедляя движения, не останавливаясь на полпути. В противном случае

соперник легко обыграет вратаря и завершит прорыв ударом по воротам. Делая бросок, вратарь своим телом преграждает путь мячу.

*Упражнения*

1. ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ. Упражняются три игрока. Два из них, расположившись справа и слева от ворот, поочередно бьют по цели с расстояния 13–15 шагов. Задача вратаря – вовремя перемещаться в сторону того игрока, который должен нанести очередной удар.

2. ИГРА НА ВЫХОДЕ. Два игрока поочередно навешивают мяч в зону 6- метровой отметки. Сначала вратарь после выхода кулаком отбивает мяч подальше от ворот. Затем он выполняет это упражнение при пассивном сопротивлении одного из партнеров. После освоения этого приема упражнение выполняется с активным сопротивлением одного из занимающихся в роли нападающего.

3. ПРЕГРАДИ ПУТЬ. В 20 шагах от ворот встают три игрока с мячом. Они поочередно проходят к штрафной площади, стремясь войти с ним в ворота. Задача вратаря уловить момент, выйти из ворот и преградить путь мячу. Ворота могут быть несколько уменьшены. Это можно сделать, поставив на линии ворот стойки.

Взаимодействие с защитниками – очень важный элемент тактических действий вратаря. Находясь позади всех игроков команды, страж ворот прекрасно видит наиболее уязвимые места и имеет возможность предугадать дальнейшие действия соперников. Вот почему ему вменяется в обязанность подсказывать партнерам, как лучше действовать в том или ином случае.

Вратарь не только дает советы партнерам. Он всегда должен прийти на помощь партнеру, исправить его ошибку. При розыгрыше мяча вратарь часто выходит вперед и участвует в игре, исполняя роль «лишнего» полевого игрока. Вратарь, умеющий играть в поле, приносит большую пользу команде.

Велика также роль вратаря в случаях, когда соперник готовится пробить

штрафной удар. На вратаря возлагается в этом случае руководство постановкой перед воротами стенки. (Стенка – это шеренга игроков, плотно прижавшихся друг к другу и обращенных лицом к мячу.) Сначала вратарь должен подать команду «Стенка!» и назвать того игрока, который закроет ближнюю от мяча стойку ворот. В тот же момент несколько партнеров быстро пристраиваются к нему со стороны дальней стойки. Количество игроков в стенке может быть различным. Например, если штрафной (или свободный) удар производится против ворот, то целесообразно стенку построить из нескольких Игроков. Если же удар выполняется сбоку, то стенку «выстраивает» один футболист. Кроме того, стенкой можно закрыть и дальний угол ворот.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие,

повышение общей работоспособности организма и коррекция недостатков физического развития. В процессе физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, прыгучесть, гибкость, ловкость) и приобретаются навыки, необходимые для успешной деятельности и труде и спорте. Общая физическая подготовка тесно связана с другими видами подготовок.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, создания прочной базы для достижения высокого спортивного мастерства.

Для решения задач общей физической подготовки используется широкий круг средств; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, плавания, акробатики, тяжелой атлетики, различные виды игр, а также естественные факторы природы и правильный режим.

Исходя из этого, в занятия включаются Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечить разностороннюю работу основных мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся.

**Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания двигательных качеств, которые являются предпосылкой для повышения спортивных достижений и направлены на максимально возможное развитие специфических двигательных способностей. Футбол характеризуется ацикличностью, разнообразностью, переменностью интенсивности нагрузки.

Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике футбола, подвижные игры и игра в мини-футбол.

Сила является важной основой для проявления других качеств. Она необходима для осуществления игровых действий в игре. Для развития силы используются самые разнообразные упражнения, в том числе и с отягощениями. Например, приседания с гантелями, партнером, броски футбольного и набивного мяча, бег по песку и т.п.

Быстрота – одно из важнейших качеств футболиста. Успех игры во многом зависит от умения играющих вести игру в быстром темпе. Быстрота проявляется в трех формах: быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим, скорость передвижения. Для развития быстроты используется повторное пробегание отрезков, бег с остановками и изменением направления передвижения, бег прыжками, ускорения с мячом.

Выносливость – это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты до конца игры. Для развития выносливости, как правило, используются кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 сек, двухсторонние игры, игровые упражнения (2х2,3х3,2х3) большой интенсивности.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации в игре. Ловкость – комплексное качество, которое зависит от разнообразного двигательного опыта игрока. Для развития ловкости используются прыжки с доставанием высоко подвешенного мяча головой, ногой, рукой, держание мяча в воздухе (жонглирование) ногами и головой.

Прыгучесть – умение высоко и быстро выполнять прыжки. Она зависит от силы и быстроты сокращений мышц нижних конечностей. Основными средствами развития прыгучести являются передвижения прыжками на одной ноге и двух, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием предметов, опорные прыжки, прыжки и бег с отягощением и т.п.

Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Для развития гибкости, т.е. развития подвижности в суставах, рекомендуется использовать упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

Все физические качества взаимосвязаны.

**Теоретическая подготовка**

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.

1. Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие приспособления для тренировки.

2. Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.

3. Правила техники безопасности и профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом.

4.Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

5.Краткое содержание занятий. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

6. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

7. Задания для самостоятельных занятий. Проверка их выполнения.

**Организационно – методическая судейская подготовка**

Мини-футбол как игра отличается массовостью. Одному тренеру обеспечить подготовку команды к соревнованию и тем более организованно провести соревнование трудно. Поэтому очень важно подготовить помощников по судейству и проведению тренировочных занятий. Для этого необходимо выбрать наиболее сознательных, активных и способных игроков и систематически заниматься их подготовкой. Эта подготовка начинается на тренировочных занятиях, сначала в форме несложных поручений по изучению правил игры, проведению отдельных упражнений, судейству вместе с тренером.

**Воспитательная работа**

Под воздействием целенаправленных педагогических средств юные футболисты приобщаются к активной деятельности, направленной на формирование нравственных принципов и убеждений, высоких моральных качеств, выработку прочных навыков, привычек достойного поведения гражданина России, волевых черт характера.

Идейно – политическое воспитание предполагает формирование мировоззрения, Российского патриотизма, верности спортивным традициям своего народа и коллектива. В качестве средств здесь используются беседы, собрания, культурно-массовые походы, и т.п. Трудовое воспитание предусматривает привитие интереса к различным видам трудовой деятельности: тренировкам, соревнованиям, общественно полезным работам.

Воспитание моральных и волевых качеств должно осуществляться в тесном единстве. К моральным качествам следует отнести патриотизм, коллективизм, дисциплинированность; к волевым – целеустремленность, настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание. Воспитание всегда являлось важной стороной учебно-тренировочного процесса. Особенно возросло его значение в настоящее время. Моральные и волевые качества в большей мере совершенствуются в условиях соревнований.

**Врачебный контроль**

Он необходим для наблюдения за физическим развитием и состоянием здоровья ребят. Поэтому каждый год необходимо проходить медицинский осмотр у врача и по результатам осмотра предоставлять справки о допуске к занятиям. Наряду с этим необходимо в ходе занятий следить за состоянием здоровья детей и приспособляемости организма футболистов к нагрузкам. Нагрузки должны соответствовать задачам на занятие, возрасту футболистов и подготовленности их. Чтобы не переутомлять свой организм старайтесь контролировать свое самочувствие. Это можно сделать с помощью показателей, отмеченных в таблице (приложение 1).

**Методическое обеспечение программы.**

Основными формами подготовки школьников в секции мини-футбола яв­ляются комплексные и специализированные занятия.

***Комплексное занятие*** включает, как правило, обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Однако во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увя­зывались с основным содержанием урока данного типа.

***Специализированное (тематическое) занятие*** является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки. Такой урок в условиях секции мини-футбола рекомендуется проводить тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия преподаватель сообщает школьникам сведения теоре­тического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного мате­риала. Специализированный урок может носить и чисто теоретический харак­тер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Комплексные занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет.

Вне зависимости от типа занятий их воздействие на занимающихся должно быть всесторонним - образовательным, воспитательным, оздорови­тельным.

Первостепенность образовательных задач не должна принижать роль воспитательных и оздоровительных задач: и те, и другие решаются в комплек­се. Например, ставя в уроке задачу по овладению занимающимися определен­ным кругом знаний, умений и навыков с помощью комплекса разнообразных физических упражнений, строго дозируя при этом физическую нагрузку, пре­подаватель одновременно продумывает и решение задач оздоровительного и воспитательного воздействия. В каждом занятии ставится не менее двух-трех основных задач, в том числе не более двух по освоению нового материала. Ре­шение большинства задач должно планироваться и осуществляться с учетом периодического возвращения к ним на последующих занятиях (на более вы­соком уровне достигнутой подготовленности занимающихся).

Организация урока должна начинаться еще до его начала. Она включает под­готовку занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест заня­тий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевремен­ное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка со­здает среди юных футболистов положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.

Занятие должно иметь определенную последовательность и структу­ру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного урока меняется следующим образом:

- фаза повышения (по мере «врабатывания» работоспособность повыша­ется, происходит согласование различных систем организма - центральной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной, мышечной - на более высоком уровне функционирования);

- фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на не­которое время);

- фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления).

Первая фаза работоспособности соответствует вводной части урока, вторая - основной и третья - заключительной.

*В качестве основных методов работы используются:*

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного  
действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

***Оценка результатов.***

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;

1. определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Эффективность обучения в мини-футболе во многом зави­сит от соблюдения принципов обучения - основных теоретико-прак­тических положений, отражающих общие научно-педагогические, физиологические и психологические закономерности деятельнос­ти человека применительно к специфике физического воспитания и спорта, к особенностям обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систе­матичности, постепенности. Суть каждого принципа выражается кратко в следующих положениях.

***Принцип сознательности и активности*** «предписывает»:

-Формировать у обучаемых осмысленное отношение и устойчи­вый интерес (цели ближние и отдаленные в жизни и спорте, воздей­ствие спортивных игр на организм, их прикладное значение, струк­тура техники, тактики и т.д.).

-Стимулировать сознательный анализ (самоанализ), самоконт­роль (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений (обратная связь - сроч­ная и отставленная информация, наблюдение, анализ ошибок, дей­ствие).

-Воспитывать инициативность, самостоятельность творческое отношение к заданиям. Сочетание руководящей, направляющей роли обучающего и самонаправленной активности обучаемых.

-Стимулировать активность на основе заинтересованности по­средством подбора увлекательного материала (средств, методов, организации занятия), достижения реального результата.

-Формировать простейшие методические умения и навыки самоконтроля, умения корректировать свои действия по освоению приемов игры, тактических действий. Активность должна «выхо­дить» за пределы занятий под руководством обучающего, форми­ровать физическую активность как основу здорового стиля жизни.

***Принцип наглядности*.** Наглядность - создание в процессе обу­чения приемам игры и развития физических качеств зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у обучаемых бо­лее полного и точного чувственного образа техники, тактики, фи­зических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов. Наглядность - не цель, а средство для успешного обучения технике, тактике игры и развития физических качеств.

Основные положения этого принципа.

-Наглядность как необходимая предпосылка освоения приема  
игры (создание представления, «образа»). Все анализаторы помо­гают «строить» образ. Выделяют комплексный анализатор («чув­ство мяча»).

-Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.  
Непосредственная - зрительный, двигательный анализаторы; опос­редованная - слово; с помощью аудиовизуальных средств - сочета­ние зрения и слуха.

***Принцип доступности и индивидуализации*.** Главным здесь явля­ются учет особенностей обучаемых и посильность предлагаемых им заданий, а также обеспечение оздоровительного эффекта обучения (не вредить здоровью).

Основные положения этого принципа.

-Определение меры доступного - одна из самых важных и слож­ных проблем физического воспитания и спорта. Здесь можно выде­лить два главных аспекта: первый - возрастно-половой (многолет­ний), второй - учет индивидуальных особенностей (на любом уров­не многолетнего периода).

-Методические условия доступности: оптимальная преемствен­ность содержания занятий и постепенность нарастания трудностей (развитие специальных физических качеств, подводящие упражне­ния и пр.). В этом принципе выделяют правило: от известного к не­ известному или от освоенного к неосвоенному. Чем богаче двига­тельный опыт обучаемых, тем лучше предпосылки для успешного овладения двигательным действием, приемом игры и условие: от простого к сложному, от легкого к трудному (развитие специаль­ных качеств, подводящие упражнения, целостное выполнение при­ема игры в постепенно усложняющихся условиях, сочетание техни­ческих приемов и тактических действий, переключение и т.д.). Осо­бое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, «методические лесенки» - системы упражнений (ведение мяча в по прямой, с изменением направления, правой и левой ногой, при противодействии «защитника» и т.д.).

-Индивидуализация предполагает учитывать индивидуальные особенности обучаемых при использовании средств и методов, при построении занятий и осуществлять индивидуальный подход к ним. Как бы ни подбирались обучаемые в группу, даже двух лиц с одина­ковыми возможностями не найти. При этом создаются благопри­ятные условия для развития индивидуальных способностей. Инди­видуализация широко используется в спортивных играх: в процессе спортивной ориентации и отбора; при выборе игрового амплуа в командных играх.

***Принцип систематичности*.** Согласно принципу обучение - это процесс, построенный по определенному плану, постоянно повто­ряющийся, образующий систему (упорядоченную целостность). Здесь выделяют следующие положения:

-Непрерывность и преемственность процесса обучения, оптималь­ное чередование физической нагрузки и отдыха (несоблюдение это­го может привести к утрате положительного эффекта занятий).

-Повторяемость и вариативность. Повторяемость необходима для формирования технико-тактических действий на уровне двига­тельных умений, навыков, а вариативность обеспе­чивает эффективность приемов игры в различных условиях, в экст­ремальных соревновательных ситуациях.

-Последовательность занятий, средств, методов. Она тесно свя­зана с требованием доступности, которая во многом определяет последовательность. Последовательность изучения очень важна в игровых видах спорта, где имеет место обширный арсенал техни­ко-тактических действий (атакующих и оборонительных). После­довательность здесь выражается в трех аспектах: первый - локаль­ная последовательность, применительно к способам отдельного приема игры или виду тактических действий; второй *-* региональ­ная последовательность, отдельно для всей технической подготов­ки, отдельно для тактической; третий - общая последовательность для технико-тактической подготовки - в динамике многолетней подготовки. Последовательность играет важ­ную роль в развитии физических качеств (нагрузки скоростного характера должны предшествовать нагрузкам, требующим прояв­ления выносливости, а не наоборот; хорошо сочетаются скорост­ные и силовые нагрузки).

***Принцип постепенности.*** Он выражается в следующем:

-Необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденци­ей к увеличению нагрузок.

-Усложнять задания и формы повышения нагрузок. Это необ­ходимо для того, чтобы избежать отрицательного влияния адапта­ции к однообразным нагрузкам, что уменьшает сдвиги и может при­вести к застою результатов. По мере освоения технико-тактичес­ких действий необходимо постоянно варьировать условия их вы­полнения, совершенствование техники сочетать со специальной физической подготовкой, способствующей повышению двигательного потенциала, от которого во многом зависит уровень спортивного результата.

В качестве оценивания используется: **тестирование** (см. приложение 2).

Оценка теоретического материала: опрос, доклад, зачет.

**Литература**

1. А.А.Дмитриев - Индивидуальный подход к учащимся вспомогательной школы в процессе физического воспитания. Дефектология 1986 г. №2
2. А.С.Самыличев - Дифференцированный подход к учащимся вспомогательной школы при воспитании двигательных способностей на урока физической культуры
3. Б.В.Сермеев - Определение допустимых физических нагрузок у аномальнх детей В книге Мышечная деятельность в норме и патологии Горький 1975 г.
4. Н.А.Козленко - Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры Канд. Дис. - Киев 1962 г.
5. С.Н.Андреев, Э.Г. Алиев - Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2008.

**Приложение 1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Утомление**  **небольшое** | **Утомление**  **значительное** | **Утомление**  **сильное** |
| Окраска кожи лица | Незначительное  покраснение | Значительное  покраснение | Резкое  покраснение |
| Потливость | Небольшая | Большая  (выше пояса) | Очень резкая(ниже пояса) выступление соли |
| Дыхание | Учащенное | Частое | Очень частое, поверхностное,  одышка |
| Внимание | Нормальное | Неточное выполнение  заданий | Замедленное Выполнение  заданий |
| Самочувствие | Жалоб нет | Усталость | Резкая усталость, боль в ногах, одышка, головная боль, тошнота, рвота. |

**Приложение 2.**

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | | Возраст, лет | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м | | - | | | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 | 26 | 30 | 36 | 40 |
| д | | - | | | 4 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 22 | 26 | 30 |
| Жонглирование мяча головой, раз | м | | - | | | 5 | 8 | 12 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 30 |
| д | | - | | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Бег, 30 м с ведением мяча, с | м | | - | | | 609 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,1 | 4,8 |
| д | | - | | | 7,2 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 5,7 | 5,4 | 5,1 |
| Ведение мяча по «восьмерке», с | м | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Комплексный тест, с | м | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | | + | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий | м | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| **Для вратарей** | | | | | | | | | | | | | | |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий | 1 упражнение | М | | - | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Д | | - | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 2 упражнение | М | | - | | - | - | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| д | | - | | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Удар ногой с полулета в цель, число попаданий | | М | | | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| д | | | - | - | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Приложение 7 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Программа**

**дополнительного образования**

**«День здоровья»**

**Пояснительная записка**

Программа по дополнительному образованию учащихся 5-10 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на внеклассных занятиях

- чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на внеклассных занятиях важное значение (в специальной коррекционной школе) имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность занятий, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

В программу включены следующие разделы: акробатика (элементы), легкая атлетика, игры – подвижные и спортивные.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей учащихся делится на группы с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА).

Методика проведения занятий в тренажерном зале.

Перед учителем, ведущим занятия в тренажерном зале, стоят следующие задачи: развитие силы, скоростной и силовой выносливости; развитие общей моторики;

укрепление ослабленных мышц и стимулирования двигательных функций; работа над преодолением координационной недостаточности; обучение правилам пользования тренажерами;

обучение гигиеническим навыкам, необходимым при занятиях в тренажерном зале; обучение внимательному отношению к своему здоровью, умению контролировать состояние организма в процессе тренировки (подсчет пульса, частоты дыхания), умению дозировать нагрузку;

Для решения вышеперечисленных задач применяются упражнения с отягощениями (штангой, гирями, гантелями, набивными мячами), экспандерами, а также парные упражнения с сопротивлением, упражнения с преодолением собственной массы тела. Используя упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, и упражнения комплексного воздействия. Напряжения мышц чередуются с их расслаблением, координируют условия одних мышц с расслаблением мышц противоположной группы. Применяют упражнения с отягощениями, равными 40-70% от максимальных, сериями по 2-6, 8-10, 12-15 повторений (в зависимости от подготовленности учащегося). Взрывную силу развивают упражнениями с небольшими отягощениями (20-40%), выполнениями с максимальной скоростью до 10-20 раз. Для развития силовой выносливости используется метод «до отказа, то есть повторное выполнение упражнений с нагрузкой 40-60% от к максимума по нескольку серий. Главный принцип занятий - постоянное увеличение нагрузок (увеличение веса отягощений) + увеличение количества повторений в подходе. Для увеличения мышечных объемов необходимо выполнять не менее 6 и не более 15 повторений в подходе. Если делать меньше чем 6 повторений, то развивается сила, а если больше чем 15. то выносливость мышц.

На первом занятии проводят тестирование учащихся на силу, силовую выносливость. Исходя из показанных результатов каждый подросток получает на следующих занятиях индивидуальные задания. Таким образом, каждый ребенок начинает заниматься силовыми упражнениями заинтересованно, так как он сравнивает свои показатели не с результатами товарищей, а со своими собственными, которые фиксируются в специальном журнале. Занятие в тренажером зале состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части проводится разминка и общеукрепляющие упражнения. В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выборной учителем методикой и с учетом индивидуальных особенностей учащихся. В заключительной части занятия используются успокаивающие упражнения-: дыхательные, расслабляющие и т.д. При проведении физических упражнений на тренажере учителю полезно помнить о соблюдении следующих условий:

- правильно выбирать исходное положение;

- предлагать индивидуально необходимое количество повторений, подходов;

- следить за точностью выполнения упражнений;

- переходить от простых упражнений к более сложным;

- должное значение придавать эмоциональному фактору;

- воспитывать у детей умение контролировать себя.

**Теория**

1. Организация, задачи и содержание работы коллектива ФК.
2. Основные сведения о СС системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности.
3. Влияние ФУ на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние ФУ на систему дыхания.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня и питание. Предупреждение травм. Требование к спортивной одежде и инвентарю.
5. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейства.

**Содержание**

VI – Парные и групповые упражнения: с сопровождением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения:

Кувыркание вперед и назад, в стороны стойка на голове, на руках.

Бег: Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направление по зрительному сигналу. Устроение из различных исходных положений. Про бегание отрезков 40м, 60м; 300м.

Прыжки: Опорные и простые прыжки с мостика. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель.

Лыжа: Ходьба б/у времени одновременным 2х смежным ходом.

VII Перемещение, ловля, передачи, ведение, броски. Понятие и тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног и толчком одной.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи двумя с отскоком и без отскока. Броски мяча с места одной рукой. Ведение мяча с изменением скорости, переводом на другую руку, с изменением направления движения.

Техника защиты. Передвижение в защитной стойке, вперед, назад, в сторону.

Техника владения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передачи, ведение, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. В зависимости 3х игроков.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек передвижений в зависимости от действия и расположения нападающих; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действие одного защитника против двух нападающих

Взаимодействие двух игроков – отступление.

Командные действия. Личная система защиты.

VIII Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Учебно-тренировочные игры.

IX Контрольные испытания. Сдача нормативов по спец подготовке.

X Туристические походы. Посещение спортивных соревнований по спортивным играм.

X I Итоговые занятия:

а) Проведенные школьных соревнований

б) Участие в первенстве поселка Горки по баскетболу и волейболу.

в) Принять участие в районной спартакиаде школьников по спортивным играм.

**Программный материал**

**группы начальной подготовки**

1 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | Всего |
| 1  2  3.  4.  5  6.  7.  8.  9  10 | ФК и спорт в РФ  Строение и структура организма  Влияние физических упражнений на организм.  Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.  Правила игры.  Общая специальная ФП.  Основы техники и тактики.  Контрольные игры и соревнования.  Контрольные испытания.  Экскурсии и посещение соревнований | 1  1  1  1  1 | 40  80  7  7  5 | 1  1  1  1  1  40  80  7  7  5 |

2 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | Всего |
| 1  2  3.  4.  5  6.  7.  8.  9  10 | ФК и спорт в РФ  Строение и структура организма  Влияние физических упражнений на организм.  Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.  Правила игры.  Общая специальная ФП.  Основы техники и тактики.  Контрольные игры и соревнования.  Контрольные испытания.  Экскурсии и посещение соревнований | 1  1  1  1  1 | 40  80  7  7  5 | 1  1  1  1  1  40  80  7  7  5 |

3 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | Всего |
| 1  2  3.  4.  5  6.  7.  8.  9  10 | ФК и спорт в РФ  Строение и структура организма  Влияние физических упражнений на организм.  Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.  Правила игры.  Общая специальная ФП.  Основы техники и тактики.  Контрольные игры и соревнования.  Контрольные испытания.  Экскурсии и посещение соревнований | 1  1  1  1  1 | 40  80  7  7  5 | 1  1  1  1  1  40  80  7  7  5 |

**Учебно-тренировочная группа**

1 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | Всего |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7  8  9  10  11 | ФК и спорт в РФ.  Сведения о строении и функциях организма.  Влияние ФУ на организм  Гигиена, врачебный контроль.  Основы методики обучения и тренировки.  Правила, организация и проведения соревнований.  Общая и специальная физ. подготовка.  Основы техники и практики.  Контрольные игры и соревнования.  Контрольные испытания.  Инструкторская и судейская практика. | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 50  108  20  10  20 | 1  1  1  1  1  1  51  109  20  10  20 |

2 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | Всего |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7  8  9  10  11 | ФК и спорт в РФ.  Сведения о строении и функциях организма.  Влияние ФУ на организм  Гигиена, врачебный контроль.  Основы методики обучения и тренировки.  Правила, организация и проведения соревнований.  Общая и специальная физ. подготовка.  Основы техники и практики.  Контрольные игры и соревнования.  Контрольные испытания.  Инструкторская и судейская практика. | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 50  108  20  10  20 | 1  1  1  1  1  1  51  109  20  10  20 |

3 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | теория | практика | Всего |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7  8  9  10  11 | ФК и спорт в РФ.  Сведения о строении и функциях организма.  Влияние ФУ на организм  Гигиена, врачебный контроль.  Основы методики обучения и тренировки.  Правила, организация и проведения соревнований.  Общая и специальная физ. подготовка.  Основы техники и практики.  Контрольные игры и соревнования.  Контрольные испытания.  Инструкторская и судейская практика. | 1  1  1  1  1  1  1  1 | 50  108  20  10  20 | 1  1  1  1  1  1  51  109  20  10  20 |

**Методические обеспечение**

І. Цели и задачи, которые мы ставим перед собой (учитель, ученики):

1. Развитие силы, спортивной и силовой выносливости.

2. Укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций.

3. Работа над координационной недостаточности.

4. Обучение гигиеническим навыкам.

5. Обучение внимательному отношению с своему здоровью, умению.

6. Контролировать состояние организма в процесс тренировки (пульс, чистота дыхания) умение дозировать нагрузку.

ІІ. Для решения вышеперечисленных задач применяются следующие упражнения:

1. На гимнастических снарядах – висы подтягивания.

2. Кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове.

3. Беговые упражнения. Бег на скорость. Бег на выносливость до 5 – 10 мин.

4. Прыжковые упражнения. Опорные прыжки. Серийные прыжки.

5.Техника владения мечем (упражнения прилагаются).

6. Тактика игры в спортивные игры (упражнения прилагаются).

7. Проводим контрольные игры и испытания (нормативы прилагаются).

8. Главная задача наших занятий – здоровье учащихся, научиться играть волейбол и баскетбол, уметь разбираться в игровых ситуациях и выигрывать соперников, а также взаимопомощи и взаимопониманию.

9. Каждый занимающийся.

10. Форма организации занятий – добровольно – принудительно в виде кружков и секций по возрастным группам.

**Тематический план**

**I** Единая спортивная классификация РФ. Спортивные звания и разряды.

**II**. Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и суставов.

**III** Спортивная тренировка как процесс совершенствование функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

**IV** Регулирование веса. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и само массажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечение их виды и меры остановки. Переломы, ушибы.

**V** Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

**VI** способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

**VII** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание и одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнение с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шей: наклоны вперед, назад, вправо – лево, наклоны и повороты головы.

Упражнения набивными мячами – лежа на спине и животе вниз сгибание и поджимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны. Упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах. Упражнения для ног и таза. Приседание, подскоки, ходьба, бег. Упражнение с гантелями на снарядах. Упражнение со скалкой. Прыжки в высоту. Прыжки через препятствие. Прыжки с подкидного мостика. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Перекаты в группировке вперед назад Кувырки вперед – назад. Длинный кувырок через препятствие. Перевороты в сторону.

Л/ атлетические упражнения.

Бег с ускорением до 20м. Низкий старт т разбег до 60м. Бег на скорость 60м; 100м. Бег с препятствиями (набивные мячи). Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча и гранаты на дельность. Ходьба на лыжах и бег на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Рывки по зрительному и звуковому сигналу на 10, 15, 20, 30м с изменением исходных положений.. Стартовые рывки с мячом, в соревновании и партнером, вдогонку за летящим мячом.

Челночный бег, тоже с набивными мячами, бег с изменением скорости и способа передвижения по зрительному сигналу.

Упражнения для скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием подвижных предметов. Выпрыгивание вверх с отягощениями. Прыжки через препятствие двумя ногами. Прыжки с места вперед - вверх, назад – вверх, вправо – влево, влево – вверх, отталкивания одной и двумя ногами.

**VIII** Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной от плеча, одной сверху, одной снизу. Броски одной, штрафной бросок. Ведение с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка.

Техника защиты. Передвижения в защите. Владения мячом – накрывание мяча при броске.

Тактика нападения – выбор места в зависимости от ситуации на площадке.

Постановка заслонов в нападении. Защитные тактические действия - противодействие при бросках. Командные действия – личная защита.

Контрольные испытания (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20м | Прыжки в длину с места | Высота подскока | Ведение мяча 20м | Штрафные  (10 раз) | Броски после ведения | Броски с точек. |
| 10 лет | 4,7 4,4 4,1 | 120 147 148 | 21 32 33 | 12,2 11,6 11,0 |  |  |  |
| 11 лет | 4,6 4,3 4,0 | 129 154 155 | 26 35 36 | 11,5 11,0 10,5 | 2 3 4 | 1 2 3 |  |
| 12 лет | 4,6 4,3 3,9 | 139 173 174 | 29 40 41 | 11,5 11,0 10,4 | 2 3 4 | 1 2 3 |  |
| 13 лет | 4,5 4,2 3,8 | 148 184 185 | 31 42 43 | 10,9 10,2 9,6 | 3 4 5 | 1 2 4 | 6 7 10 |
| 14 лет | 4,3 4,0 3,6 | 153 189 190 | 34 44 45 | 10,7 10,0 9,4 | 3 4 5 | 1 2 4 | 6 7 10 |
| 15 лет | 4,2 3,9 3,6 | 160 193 194 | 35 45 46 | 10,5 9,8 9,1 | 3 4 6 | 2 3 5 | 7 8 11 |
| 16 лет | 4,2 3,9 3,5 | 174 199 200 | 36 47 48 | 10,4 9,7 9,0 | 3 4 6 | 2 3 5 | 7 8 11 |

**IX** Установка на игру. Характеристика команды противника. Оценка игроков и команды. Соревнования.

**X** Сдача контрольных норм по общей и спец. подготовке.

**XI** Обучение навыков судейства и организации соревнований.

Контрольные испытания (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Бег 20м | Прыжки в длину с места | Высота подскока | Ведение мяча 20м | Штрафные броски  10 раз | Броски в движении  8 раз | Броски с точек  20 раз |
| 10 лет | 4,7 4,3 4,1 | 135 155 156 | 26 33 33 | 11,7 11,1 10,6 |  |  |  |
| 11 лет | 4,3 4,1 3,9 | 145 162 163 | 32 37 38 | 10,9 10,3 9,7 | 3 5 4 | 1 2 3 |  |
| 12 лет | 4,4 4,2 3,8 | 155 178 179 | 34 40 41 | 10,6 10,1 9,5 | 3 4 5 | 2 3 4 |  |
| 13 лет | 4,2 3,9 3,4 | 172 192 193 | 38 43 44 | 9,9 9,6 9,1 | 3 5 6 | 2 3 4 | 8 11 12 |
| 14 лет | 4,1 3,8 3,4 | 184 206 207 | 42 47 48 | 9,6 9,3 8,7 | 3 5 6 | 3 4 5 | 8 11 12 |
| 15 лет | 4,0 3,7 3,4 | 200 224 225 | 47 53 54 | 9,3 8,8 8,2 | 4 6 7 | 3 4 5 | 8 13 14 |
| 16 лет | 3,9 3,6 3,3 | 210 244 245 | 55 60 61 | 9,2 8,7 8,0 | 4 6 7 | 3 4 5 | 9 13 14 |

КЛАССЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5-6 | 7 | 8 | 9-10 |
| **Спортивные** | Пионербол: | Правила и | Техника приема | Влияние |
| **и подвижные** | Ознакомление с | обязанности | передачи мяча и | занятий |
| **игры** | правилами, | игроков; | подачи. | волейболом на |
|  | расстановка | техника игры в | Наказания при | готовность |
| **Пионербол** | игроков на | волейбол. | нарушениях | ученика |
| **(5-6 кл.)** | площадке. | Предупреждение | правил игры. | трудиться. |
| **Волейбол** | Нападающий | травматизма. | Прием и | Прием мяча |
| **(7-10 кл.)** | удар двумя | Верхняя | передача мяча | снизу у сетки; |
|  | руками сверху | передача двумя | сверху и снизу в | отбивание мяча |
|  | в | руками мяча, | парах после | снизу двумя |
|  | прыжке, ловля | подвешенного | перемещений. | руками через |
|  | мяча над | на тесьме, на | Верхняя прямая | сетку на месте |
|  | головой, | месте и после | передача в | и в движении; |
|  | подача двумя | перемещения | прыжке. | верхняя прямая |
|  | руками снизу, | вперед. Верхняя | Верхняя прямая | подача. |
|  | боковая подача; | передача мяча, | подача. | Блокирование |
|  | розыгрыш мяча | наброшенного | Прямой | мяча. Прямой |
|  | на три паса. | партнером на | нападающий | нападающий |
|  | Учебная игра. | месте и | удар через сетку | удар через |
|  | Передача мяча | после | (ознакомление). | сетку с шагом. |
|  | сверху двумя | перемещения | Блок | Прыжки вверх |
|  | руками над | вперед в | (ознакомление). | с места, с шага, |
|  | собой | стороны. Игра | Прыжки | с трех шагов |
|  | и в парах | "Мяч в | вверх с места и | (серия 3-6 по 5- |
|  | сверху | воздухе". | с шага, | 10 раз). |
|  | двумя руками. | Учебная игра в | прыжки у сетки | Тактика игры в |
|  | Подача, нижняя | волейбол | (3 — 5 серий по | волейбол; |
|  | прямая |  | 5 — 10 | разбор правил |
|  | (подводящие |  | прыжков в | игры; |
|  | упражнения). |  | серии за | судейство |
|  | Игра "Мяч в |  | секцию). | соревнований. |
|  | воздухе". |  | Многоскоки. | Верхняя |
|  | Дальнейшая |  | Упражнения с | передача мяча |
|  | отработка |  | набивными | двумя руками в |
|  | ударов, |  | мячами. | различных |
|  | розыгрыш |  | Верхняя | направлениях, |
|  | мяча, |  | передача мяча | стоя на месте и |
|  | ловля мяча. | . | после | после |
|  | Учебная игра. |  | перемещения | передвижения. |
|  | Общие |  | вперед, | Приемы мяча |
|  | сведения о |  | вправо, влево. | различным |
|  | волейболе, |  | Передача мяча в | способом. |
|  | расстановка |  | зонах 6- | Одиночное и |
|  | игроков, |  | 3 - 4 (2), 5-3-4 | парное |
|  | перемещение |  | через сетку. | блокирование. |
|  | по |  | 1-2-3 через | Тактика |
|  | площадке. |  | сетку: то же. но | нападения со |
|  | Стойки и |  | после приема | второй подачи |
|  | перемещение |  | мяча с подачи. | игроком |
|  | волейболистов. |  |  | передней |
|  |  |  |  | линии защиты |
|  |  |  |  | углом вперед. |
|  |  |  |  | Учебная игра. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подачи верхние и нижние прямые |  |
| **Основные** | Знать:  расстановку | Знать: права и  обязанности | Знать: каким  наказаниям | Знать: влияние.  занятий |
| **требования к** |
| **знаниям,** | игроков на | игроков; как | подвергаются | волейболом на |
| **умениям и** | площадке. | предупредить | игроки при | трудовую под- |
| **навыкам** | правила перехода | травмы. | нарушении | готовку, что |
|  | играющих. | Уметь:  выполнять | правил, | такое тактика |
|  | Уметь: подавать  боковую подачу, | правила | игры, ее |
|  | верхнюю | игры в | содержание; |
|  | разыгрывать мяч | прямую подачу. | волейбол. | правила игры в |
|  | на три паса. | Играть в | Уметь:  принимать и | волейбол. |
|  |  | волейбол. | Уметь:  выполнять все |
|  |  |  | передавать мяч |
|  |  |  | сверху, снизу в | виды подач. |
|  |  |  | парах после | выполнять пря- |
|  |  |  | перемещений. | мой |
|  |  |  |  | нападающий |
|  |  |  |  | удар; |
|  |  |  |  | блокировать |
|  |  |  |  | нападающие |
|  |  |  |  | удары. |
|  |  |  |  | выполнять все |
|  |  |  |  | подачи, |
|  |  |  |  | блокировать |
|  |  |  |  | мяч самому в |
|  |  |  |  | паре. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** | Правила игры в | Основные |  | Понятие о |
|  | баскетбол. | правила игры в | Правильное | тактике игры; |
|  | Знакомство с | баскетбол. | ведение мяча с | практическое |
|  | правилами | Штрафные | передачей, | судейство. |
|  | поведения на | броски. Бег с | бросок в | Повороты в |
|  | занятиях при | изменением | кольцо. Ловля | движении без |
|  | обучении | направления и | мяча двумя | мяча и после |
|  | баскетболу. | скорости, с | руками с | получения мяча |
|  | Основная стойка; | внезапной | последующим | в движении. |
|  | передвижения без | остановкой; | ведением и | Ловля и |
|  | мяча вправо, | остановка | остановкой. | передача мяча |
|  | влево, вперед, | прыжком. | Передача мяча | двумя и одной |
|  | назад. То же | шагом. | двумя руками | рукой при |
|  | самое с ударами | прыжком после | от груди в | передвижении |
|  | мяча об пол. | ведения мяча; | парах | игроков в па- |
|  | Ведение мяча на | повороты на | с | рах; тройках. |
|  | месте и в | месте вперед, | продвижением | Ведение мяча с |
|  | движении. | назад; | вперед. Ведение | изменением |
|  | Остановка по | вырывание и | мяча с | направлений |
|  | Сигналу учителя. | выбивание | обводкой | (без обводки с |
|  | Ловля и передача | мяча; ловля | препятствий: | обводкой). |
|  | на месте двумя | мяча двумя | Броски | Броски мяча в |
|  | руками, повороты | руками в | мяча | корзину с раз- |
|  | на месте. | движении; | по корзине в | личных |
|  | Закрепление | передача мяча в | движении | положений. |
|  | правил поведения | движении | снизу, от груди. | Учебная игра. |
|  | при игре в | двумя руками | Подбирание | Роль судьи в |
|  | баскетбол. | от груди и | отскочившего | соревнованиях: |
|  | Основные | одной рукой от | мяча | практическое |
|  | правила игры. | плеча; передача | от щита. | судейство. |
|  | Остановка | мяча в парах и | Учебная игра | Понятие о зон- |
|  | шагом. Передача | тройках; | по | ной и |
|  |  | ведение мяча с | упрощенным | персональной |
|  |  |  |  | защите. Ловля |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча двумя | изменением | правилам. | высоко |
|  | руками от груди с | высоты отскока | Ускорение | летящего мяча |
|  | места и в | и ритма бега; | 1 5 - 20 м (4 - | в прыжке |
|  | движении шагом. | ведение мяча | 6 раз). | одной рукой |
|  | Ловля мяча двумя | после ловли с | Упражнения с | поддержкой |
|  | руками на месте | остановкой и в | набивными | другой: |
|  | на уровне груди. | движении; | мячами | передача мяча |
|  | Ведение мяча | броски мяча в | (2 — 3 кг). | в прыжке; |
|  | одной рукой на | корзину одной | Выпрыгивание | броски мяча |
|  | месте и в | рукой от плеча | вверх с | двумя руками |
|  | движении шагом. | после | доставанием | от головы или |
|  | Бросок мяча по | остановки и | предмета. | одной рукой |
|  | корзине двумя | после ведения. | Прыжки со | сверху в |
|  | руками снизу и от | Сочетание | скакалкой до 2 | прыжке. |
|  | груди с места. | приемов. | мин. | Сочетание |
|  | Подвижные игры | Ведение мяча с | Бросок | приемов. |
|  | с элементами | изменением | мяча одной | Совместные |
|  | баскетбола: "Не | направления — | рукой с | действия трех |
|  | давай мяча | передача; ловля | близкого | нападающих |
|  | водящему", "Мяч | мяча в | расстояния | против двух |
|  | ловцу". | движении — | после ловли | защитников: |
|  | "Борьба за мяч". | ведение мяча- | мяча в | рывок - ловля |
|  | Эстафеты с | остановка - по- | движении. | мяча в |
|  | ведением мяча. | ворот-передача | Броски в | движении- остановка- |
|  | Сочетание | мяча; ведение | корзину с | бросок ловля ловл: |
|  | приемов: бег- | мяча - остановка | разных позиций | мяча в |
|  | ловля мяча- | в два шага — | и расстояния. | движении - |
|  | остановка шагом- | бросок мяча в |  | остановка - |
|  | передача двумя | корзину (двумя |  | бросок мяча в |
|  | руками от груди. | руками от груди |  | прыжке с |
|  | Бег с ускорением | или |  | близкого или |
|  | до 10м (3-5 | одной от плеча); |  | среднего |
|  | повторений | ловля |  | расстояния. |
|  | за урок). | мяча в |  | Двухсторонняя |
|  | Упражнения с | движении- |  | игра с |
|  | набивными | ведение мяча |  | выполнением |
|  | мячами весом до 1 | бросок мяча в |  | всех правил. |
|  | кг. Прыжки со | корзину. |  |  |
|  | скакалкой до 1 | Двухсторонняя |  |  |
|  | мин. | игра по |  |  |
|  | Выпрыгивание | упрощенным |  |  |
|  | вверх (до 8- | правилам. |  |  |
|  | 15 раз). |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  программного материала, направленность | КЛАССЫ | | | |
| 5-6 | 7 | о | 9-10 |
| **Подвижные** | Вызов"; | «Будь | "Регулировщик |  |
| **игры и игровые** | "Карусель"; | внимателен»; | "Снайпер"; |  |
| **упражнения** | "Пустое | "Слушай | "Словесная |  |
|  | место"; | сигнал"; | карусель"; |  |
|  | "Лишний | "Не ошибись"; | "Прислушайся |  |
| **Коррекционные** | игрок" "Что | "Запомни на- | сигналу"; |  |
|  | так | звание" | "Обманчивые |  |
|  | притягивает"; |  | движения" |  |
| **С элементами** | "Словесная |  |  |  |
| **общеразвиваю-** | карусель"; |  | "Запрещенные |  |
| **щих упражне-** | "Что измени- | "Кто проходил | движения"; | «Лучший |
| **ний, лазанием,** | лось в строю"; | мимо"; | "Ориентир"; | бегун»; |
| **перелезанием,** | "Метатели" | "Стрелки"; | "Птицы"; | «Преодолей |
| **акробатикой,** | "Через обруч"; | "У нас на | «Вызов по- | препятствие»; |
| **равновесием** | "Прыжки по | празднике"; | бедителя". | «Сумей |
|  | полоскам"; | "Сохрани |  | догнать»; |
|  | "Второй | позу"; "Кто |  | Эстафеты с |
|  | лишний" "Все | точнее". |  | бегом. |
|  | по местам"; |  |  |  |
| **С бегом на ско-** | "Запомни |  | "Сбор |  |
| **рость** | номер"; "Вот |  | картошки"; | «Кто дальше и |
|  | так поза"; | Кто впереди" „ | "Ловкие, | точнее»; |
|  | "Выбери | "Узнай кто это | Смелые, вы - | «Запрещенное |
|  | ведущего"; | был"; | носливые"; | движение». |
|  | "Запомни | "Догони | «Точно в | Эстафеты с |
|  | порядок"; | ведущего"; | руки» | бегом. |
|  | 'Так держать". |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Пятнашки | Эстафеты | Эстафеты. |  |
|  | маршем»; «Бег | линейные и по |  |  |
|  | за флажками»; | кругу. |  |  |
|  | «Перебежки с |  |  |  |
|  | выручкой»; |  |  |  |
|  | Эстафеты. |  |  |  |
|  | «Охрана |  |  |  |
|  | пробежек»; |  |  |  |
|  | «Вызов |  |  |  |
| **С** | победителя»; |  | «Дотянись до | Эстафеты с |
| **прыжками в** | «По кочкам и |  | веревочки»; | прыжками и |
| **высоту,** | линиям»; |  | «Сигнал»; | бегом. |
| **длину.** | Эстафеты с | «Нарушил | «Сбей |  |
|  | бегом. | порядок»; | предмет». |  |
|  |  | «Недопрыгнул»; |  |  |
|  |  | «Запрещено». |  |  |
|  | «Удочка»; |  |  |  |
|  | «Веревочка под |  |  | «Символ»; |
|  | ногами»; |  | «В четыре | «Снайпер». |
|  | «Прыжок за | «Сильный | стойки»; | Эстафеты с |
| **С метанием** | прыжком»; | бросок»; | «Ловкие и | метанием в |
| **мяча на** | «Прыгуньи и | «Попади в цель». | меткие». | цель и на |
| **дальность и** | пятнашки». |  | «Попади в | дальность. |
| **в цель.** | «Дотянись»; |  | окошко». | «Точно в |
|  | «Проверь сам»; |  |  | ориентир»; |
|  | «Установи |  |  | «Дотянись»; |
|  | рекорд». |  |  | «сигнал; |
|  |  |  |  | «Точно в круг»; |
|  |  |  |  | «Быстро по |
|  | «Снайперы»; | «Мяч над |  | местам»; «игра |
| **С** | «Лапта»; | веревкой»; «Вот | «Перебрось в | с элементами |
| **элементами** | «Выбери мест»: | так подача»; «Не | круг»; | волейбола. |
| **иионербола** | «Точно в цель». | дай мяч соседу». | «Стрелки»; |  |
| **и волейбола** |  |  | «Сохрани | «Ловкая |
|  |  |  | стойку». | подача»; |
|  |  |  |  | «Пасовка |
|  |  |  |  | волейболистов» |
|  |  |  |  | Эстафеты |
| **С** | «мяч соседу»; |  |  | волейболистов. |
| **элементами** | «Не дай мяч | «Борьба за мяч»; . | «Поймай мяч»; | Отработка |
| **баскетбола** | водящему»; | «Борьба в | «Мяч | отдельных |
|  | «Сохрани позу». | квадрате»; «Мяч | капитану»; | прикладных |
|  |  | капитану». | «Кто больше и | навыков. |
|  |  |  | точнее». | «Точнее»; |
|  |  |  |  | «Правильно». |
|  | «Мяч с четырех |  |  | Игры с |
|  | сторон»; |  |  | элементами |
|  | «Охотники и |  |  | баскетбола. |
|  | утки»; «Не дай |  |  | «Очков набрал |
|  | мяч |  |  | больше всех»; |
|  |  |  |  | «Самый точный». |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные требования к знаниям и умениям** | Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч  с различными заданиями;  ловить и передавать мяч, выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой - левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места  «водящему»;  «Перестрелки»;  «Защита укреплений»;  «Залетный мяч»;  «Мяч в центре»;  Эстафеты. | Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.    Уметь:  Выполнять  остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. | Знать: как  правильно выполнять штрафные броски.  Уметь:  выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении  шагом.  Ведение мяча в беге.  Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | Знать: что значит  «тактика игры»; роль судьи. как организовать судейство, что такое зонная • персональная защита.  Уметь: Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой,  Выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников;  броски по корзине различным способом в процессе учебной игры.  «Снайперы»;  Игры с элементами баскетбола. |

Литература:

1.3инин А.М. Детский баскетбол. М., 1972.

2. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.

3. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 1978

4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1978.

5. Фидлер М. Волейбол. М., 1976.

**Приложение 8 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Программа**

**дополнительного образования детей**

**«Тяжёлая атлетика»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия тяжелой атлетикой, гиревым спортом, атлетической гимнастикой, силовым многоборье направлены на коррекцию и компенсацию физического развития и психомоторики умственно отсталых детей, являющихся воспитанниками школы-интерната. Упражнения со снарядами и на тренажерах способствуют увеличению мышечной массы, силы и выносливости у подростков, исправляют нарушения осанки за счет укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Укрепляют суставы сухожилия, развивают мускульные волокна опорно-двигательной системы, бедра, икроножных и голеностопных мышц. Недостаточное развитие силы часто является главной причиной невозможности выполнить определенные двигательное действие. Особое значение имеют психологическая подготовка, формирование в процессе тренировок эмоционально-волевых качеств личности умственного отсталого ребенка, выносливости, выработка коммуникабельных навыков у учащихся (налаживание дружеских отношений благодаря общности интереса к занятиям спортом). Коллективные занятия помогают воспитывать у подростков приветливость, общительность, доброжелательность и другие положительные черты характера. Через занятия спортом можно привлечь учащихся к здоровому образу жизни, преимущества которого заключается не только в физическом развитии, но и в том, что у подростков вырабатывается привычка к правильному проведению досуга. В процессе тренировочных занятий происходит обучение умственно отсталых учащихся правилам поведения в спортивных и тренажерных залах и умению пользоваться различными спортивными снарядами и инвентарем. Все занимающиеся знакомятся с правилами страховки, самоконтроля и техникой безопасности при работе со штангой, гирями и тренажерами во я занятий.

Форма занятий — спортивная секция, проводится один раз в неделю по расписанию. Продолжительность занятия 2 часа, общее количество часов за период обучения (один учебный год) 62 часа – на практическую деятельность.

Занятия в секции организуются в разновозрастной группе (13-17 лет) по желанию и интересам воспитанников, наполняемость группы 10 человек. К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие разрешение врача.

*Учащиеся должны знать:*

*-* правила поведения в спортивном и тренажерном зале;

- правила и приемы выполнения строевых команд;

- название и назначение спортивных снарядов и тренажеров;

- название упражнений, захватов и терминов;

- основные мышцы человека или группы мышц, участвующих в том или ином упражнении;

- правила гигиены после занятий физическими упражнениями;

- правила безопасности и страховки. *Учащиеся должны уметь:*

*-* выполнять команды «налево», «направо», «кругом», соблюдать интервал;

- выполнять исходные положения,

- правильно и быстро реагировать на сигналы учителя,

- правильно использовать снаряды, тренажеры и приспособления в упражнениях,

- использовать технику подъема снарядов в упражнениях или на тренажерах,

- выполнять захваты штанги или рукоятки тренажеров: простой, широкий, односторонний, разносторонний, в замок,

- различать название упражнений: рывок, толчок, приседания на груди, плечах, жим лежа и др. упражнения,

- различать и понимать термины «полловер», «читинг». «швунг», подрыв, повторение, подход, нижний сед, полуприсед, подъем в стойку,

- контролировать напряжение и работу мышц своего тела в упражнениях,

- уметь страховать и соблюдать правила безопасной работы со снарядами.

Результаты выполнения индивидуальных программ, техническое и физическое развитие учащихся оценивается в период проведения прикидок или секционных соревнований, которые проводятся один раз в месяц.

***Методика проведения занятий по тяжелой***

***атлетике и тренировок в тренажерном зале***

Задачи: основной задачей при занятиях тяжелой атлетикой является:

- Овладение техникой подъема штанги в разных упражнениях.

- Развитие силы, скорости и силовой выносливости.

- Развитие общей моторики

- Укрепление ослабленных мышц и стимуляция двигательных функций.

- Работа над преодолением координационной недостаточности физического развития

- Обучение правилам пользования тренажерами и гигиенических навыков,

необходимых при занятиях в тренажерном зале.

- Формирование привычки внимательно относиться к своему здоровью,

умению контролировать состояние организма в процессе тренировки

- Умению дозировать нагрузку и подстраховать друг друга на тренировке.

Для решения вышеперечисленных задач применяются упражнения с отягощениями (штангой, гирями, гантелями, набивными мячами), а также парные упражнения с сопротивлением и упражнения с преодолением собственной массы тела. Применяются упражнения с отягощениями, равными 40-70% от максимальной нагрузки, с подходами (сериями) по 2-6, 8-10, 12-15 повторений (в зависимости от подготовленности тренирующихся). Взрывную силу развивают упражнениями с небольшими отягощениями 20-40% от максимальной нагрузки, упражнения выполняются с максимальной скоростью до 10-20 повторений в подходе.

Для развития силовой выносливости используется метод «до отказа», т.е. упражнение с нагрузкой 40-60% от максимального веса, выполняется по несколько подходов (серий) до ощутимой усталости.

Для развития техники подъемов используется максимальный вес 10-20% от максимума.

Главный принцип занятий - постоянное увеличения нагрузок (увеличение веса отягощений плюс увеличение количества повторений в подходе). Для увеличения мышечных объемов необходимо выполнять не менее 6-8 повторений в подходе. Для увеличения силы от 4-6 повторений в подходе. Для развития силовой выносливости от 12 и более повторений в подходе.

На первом занятии проводят тестирование учащихся на силу и силовую выносливость. Исходя из этих результатов составляется индивидуальный план тренирующихся. Этот план помогает сравнивать личные показатели и результаты в период тренировок, что способствует заинтересованно относиться к тренировкам.

Занятия силовыми тренировками состоят из трех частей: **вводной, основной и заключительной.**

В вводной части проводятся разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются специальные упражнения в соответствии с выбранной методикой и с учетом индивидуальных особенностей тренирующихся учеников.

В заключительной части используются успокаивающие упражнения: дыхательные, расслабляющие, восстанавливающие нормальное состояние после нагрузок.

При выполнении силовых упражнений нужно следить:

- за правильностью выбранного исходного положения;

- предлагать индивидуально необходимое количество повторений и подходов;

- следить за точностью выполнения упражнений и подъемов;

- переходить от простых упражнений к более сложным;

- воспитывать у детей умение контролировать свои действия в процессе выполнения упражнений.

**Основные правила занятий**

**Вводная часть**(разминка 15 минут).

Строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направлена на подготовку к дальнейшей работе со штангой, гантелями, гирями или работе на тренажерах.

Занятия начинаются с построения в шеренгу и принятия основной стойки (встать прямо, руки опущены вниз вдоль туловища, носки врозь). Затем проводится комплекс подготовительных упражнений разминки, которые включают в себя упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, туловища, спины, ног, нормализуют процесс напряжения и расслабления мышц, улучшают подвижность суставов. Задача этих упражнений является укреплением всего опорно-двигательного аппарата и улучшения кровообращения, дыхания, обменных процессов. Подготовительные упражнения активизируют работу нервных центров, управляющих произвольными движениями, содействуют разогреву мышц, вызывают положительное эмоциональное состояние.

**Основная часть**(1 час 30 мин)

Основная часть занятия направлена непосредственно на выполнение определенных комплексов упражнений по отработке техники подъемов штанги, гирь, гантелей, работы на тренажерах, согласно индивидуальных планов по нагрузке. Моторная плотность занятия должна быть достаточно высокой. Упражнения дают результат в том случае, если занимающийся выполняет их до состояния утомления и проявление в ходе последних повторений напряжений, близких для него к максимальным. Во время выполнения силовых упражнений необходимо обращать внимание на дыхание. По возможности дыхание должно быть равномерным. Следует сочетать период наибольшего усилия с выдохом. Внешние признаки оптимального рабочего состояния - повышение температуры тела, умеренное потоотделение и румянец. По мере освоения снарядов, тренажеров и техники выполнения упражнений можно применять на занятиях метод круговой тренировки - переход от одного снаряда, тренажера к другому, тем самым давая нагрузки на разные группы мышц.

**Заключительная часть**(15 минут).

В заключительной части занятия необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, упражнения успокаивающие нервную систему, упражнения на расслабление и растягивание, ходьба обычным шагом или спокойный бег.

***Виды упражнений***

Предлагаемые упражнения вначале разучиваются и только затем составляют из них блоки на каждое занятие.

*Вводная часть* Дыхательные упражнения.

Отжимание от стула, скамьи или пола. Повороты туловища. Приседания. Приседания на одной ноге. Движение параллельно полу в низком седе. Подтягивание на перекладине. Подъем ног в положении лежа с касанием пола за головой. Подъем туловища с упором ног или подъем туловища на наклонной скамье. Подъем на носки с подтягиваем плеч. Упражнения на тренажерах

Упражнения на тренажерах в разминке выполняются с нагрузкой 10-20% от максимума. Упражнения на брусьях. Работа на тренажере для развития силы рук. Тяга через блок к груди или плечам. Жим от груди сидя. Разводка и «полловер» с легкими гантелями. Жим ногами на спецтренажере в положении лежа. Тяга ногами на блочном тренажере. Разводка рук в стороны на наклонной скамье через блочное устройство. Разминка ног на велотренажере. Разминка на тренажере «гребля».

*Основная часть.*

Упражнения со штангой.

В тяжелой атлетике, а также в атлетической гимнастике штанга является основным снарядом, с которым выполняют как вспомогательные, так и специальные упражнения на технику силы, объем и силовую выносливость.

Хваты (захваты) штанги: простой, односторонний, в замок, широкий. При работе со штангой нужно помнить, что сила развивается только тогда, когда мышцы активно преодолевают сопротивление, поэтому увлекаться слишком большим весом во время тренировочного периода не следует, так как при поднятии большого веса в основном работают спина и ноги. При выполнении упражнений, в которых принимают участие

различные группы мышц, следует контролировать слабейшие мышцы (мышцы рук и плечевого пояса), чтобы не допускать травмы и перегрузок во время работы с весом. При тренировках силы мышц ног, спины, плечевого пояса во время приседаний со штангой на плечах, груди или в широком хвате за головой нужно подбирать такой вес, чтобы занимающийся мог встать и приседать с прямой спиной, не меняя положения плечевого пояса, на котором лежит штанга.

При жиме лежа со штангой на горизонтальной или наклонной скамье упражнение должно выполняться медленно с касанием груди и полным жимом с включением рук.

*Знакомство с устройством штанги.*

Штанга состоит из длинного стального грифа, на который надевается металлические диски разного веса, называемые блинами. Чтобы хват был крепче, на грифе делают рифления. Для того, чтобы блины не съезжали с грифа, их фиксируют замками с зажимами.

*Техника безопасности при работе со штангой*

Перед началом тренировки со штангой, необходимо как следует размяться, разогреться во избежание травмы. Необходимо убедиться, что штанга находится в исправном состоянии, что блины закреплены замками и в случае наклона штанги не съедут с грифа. Со штангой обязательно работают два человека. Один занимается, а другой его страхует, при необходимости помогает.

Специальные упражнения:

• Упражнение «подъем штанги на грудь, толчок с груди».

• Подъем штанги с весом 20% в стойку + толчок с груди в разножку.

• Подъем штанги с весом 40-50% в полуприсед + толчок с груди

• Подъем штанги с весом 50-60% в нижний сед + толчок с груди

• Упражнение «подъем штанги в рывке широким хватом»

• Подъем штанги с весом 20% в стойку

• Подъем штанги с весом 30% в полуприсед

• Подъем штанги с весом 40-50% в нижний сед

Упражнение с гирями:

• Подъем гири рывком поочередно левой, правой рукой

• Толчок гири с груди поочередно левой, правой рукой.

• Толчок двух гирь.

***Развивающие упражнения для мышц ног спины и плечевого пояса***

*•* Приседания со штангой на груди или плечах в нижний сед.

• Приседания со штангой в рывковом хвате.

• Толчок штанги с груди, толчок штанги с плеч с применением опорных стоек под  
 штангу.

• Толчок с плеча в рывковом хвате (швунг).

• Тяга штанги с помоста.

• Тяга штанги с подрывом (с подъемом плеч и выходом на носки).

• Наклоны со штангой.

• Подъем штанги к груди с помоста, от колен, пояса.

Развивающие упражнения с гирей.

• Жим гири поочередно левой, правой рукой.

• Подъем гири к подбородку двумя руками, локти вверх.

• Подъем гири на бицепс.

• Подъем гири из-за головы на вытянутые руки (упражнение на трицепс).

• Подъем гири вперед на вытянутых руках.

• Приседания с гирей на плечах.

• Приседания с гирей с вытянутыми вверх руками.

• Жонглирование гирей.

Упражнения с гантелями

• Вращение гантелей в спущенной руке поочередно. Корпус в наклоне, свободная рука упирается в скамью;

• Подъем гантелей на бицепс;

• Подъем гантелей из-за головы (упражнение на трицепс);

• Подъем гантелей на вытянутых руках вперед или в стороны;

• Подъем гантелей в стороны в наклоне;

• Разводка гантелей в стороны на горизонтальной или наклонной скамье;

• «Полловер». Отведение рук с гантелями за голову лежа на горизонтальной скамье. Отдых между подходами во всех упражнениях должен составлять не более 1-2 минут, поскольку мышцы могут переохладиться, а это приведет к травме. Упражнения должны выполняться в медленном темпе, особенно первые 2-3 повторения.

***Комплекс упражнений***

***тренировочной программы***

Вес снаряда в упражнении подбирается в зависимости от индивидуальной подготовленности тренирующегося и максимального подъема (результата) при проведении прикидки (тестирования).

Программа рассчитана на 30 дней, общее количество часов - 60. Время проведения одного занятия 2 часа.

***Тренировочная программа***

\_\_\_\_\_Вес снаряда с учетом % от максимума

15 20 1 <— количество подходов .10-12.

Количество повторений

**Виды спортивного оборудования**

**Штанга** основной снаряд штангиста и культуриста. Она остается лучшим средством

развития сильной и объемной мускулатуры. Гриф для штанги бывает разного веса:

20 кг, 15 кг, 12-10 кг. На каждой штанге должны быть замки для закрепления блинов. Вес штанги подсчитывается с учетом веса замка.

**Блины** (отягощение для штанги) имеют вес от 1,5 кг до 25 кг.

**Гантели** представляют собой мини-штанги, используемые в паре: по одной в каждой

руке. Гантели бывают с фиксированным весом или разборные. Базовые упражнения со

штангой развивают технику подъема снаряда, увеличивают силу и объем мышц. Гантели закрепляют сухожилие, развивают силовую выносливость, придают мышцам законченную выразительную форму.

**Скамья для жима** с груди используется для развития грудных мышц. Штанга

укладывается в держатели опорных стоек. Тренирующийся ложится на скамью, снимает

штангу со стоек и опускает ее к груди. Затем выжимает штангу нужное количество раз и опять укладывает на стойки. Скамья также может использоваться для разводки гантелей в стороны в положении лежа.

**Наклонная скамья для жима** лежа используется для развития нижних и верхних пучков грудной мышцы, а также для разводки гантелей в стороны.

**Брусья.** Отжимание на брусьях отлично развивает мышцы верхней части тела: грудные,

дельтовидные, трицепсы. Брусья также используются для укрепления мышц обратного

пресса.

**Гири.** Этот снаряд очень хорошо развивает силу и силовую выносливость, закрепляет

сухожилие и суставы рук и плеча, укрепляет межреберные мышцы груди, мышцы спины и

ног. Гири бывают цельные и разборные. Стандартный вес гири 16, 24, 32 килограмма.

**Тренажеры -** уникальные спортивные снаряды, позволяющие целенаправленно

воздействовать на одну группу мышц или даже на одну мышцу. Тренажеры не могут

заменить собой штангу и гантели, но незаменимы на этапах тренинга, когда встает задача подтянуть отставшую мышцу в силе объема или рельефности.

**Литература:**

1. Кот С.И. Технология современного культуризма. Запорожье, 1992.

2. Андросов П.И, Осман К.В. Архитектура тела и развитие силы. М., 1992.

3. Спортивная жизнь России. Горбунов В.Силу дарят гири. МЛ 0.91.

Максимов М Богатырям России. МЛ 2.90.

4. Девятков А.С. Новая модель обучения в специальных (коррекционных)

образовательных учреждениях VIII вида. Спортивное совершенствование. М.2002.

**Приложение 9 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Кружкового объединения**

**дополнительного образования**

**«Моё растеньице» (гарденотерапия)**

**Пояснительная записка**

План кружкового объединения «Моё растеньице» составлен в соответствии с Государственными Стандартами, предоставляемых социальных услуг, и программой образовательных учреждений для детей с нарушением интеллекта «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание» (Екжановой Е.А., Стребелевой Е.А.). «Гарденотерапия» изучается с детьми с интеллектуальным нарушением в развитиив возрасте от 7 до 17 лет по два часа в неделю. Общий объём учебного времени в год составляет 62 часа. Особое место занимают экскурсии и практические работы. Их необходимый минимум определён по каждому разделу кружкового объединения. Экскурсии включают наблюдения, практические работы: опыты, измерения, работу с природным материалом.

Кружковое объединение предназначено для работы с умственно отсталыми детьми, обучающимися в специальном образовательном учреждении VIII вида.

Кружковое объединение дополнительного образования «Моё растеньице» **(гарденотерапия)** научно - технической направленности, составлена на основании:

**-**«Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида».

Кружковое объединение составлено на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273 от 29 декабря 2012года,

2. Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065 – п. Письма МО РФ от 18.09. 2002 г. №29/2331- 6 «Об использовании Базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений РФ, утверждённых приказом Минобразования России от 10.04.02 №29/2065-п ОУ».

Кружковое объединение рассчитано на возраст детей с 9 - 17 лет. Планирование в кружковом объединении ведется по двум возрастным группам – средней и старшей.

Занятия проводятся в двух возрастных группах и организуются в форме кружкового объединения.

Средняя возрастная группа – раза в неделю по 40 минут.

Старшая возрастная группа – раза в неделю по 40 минут.

Состав участников кружкового объединения переменный, то есть может, меняться в течение года.

Набор – свободный (сентябрь).

Общее количество часов в год - 62 , количество часов в неделю 2.

**Цель:**

Ознакомление учащихся с различными видами комнатных и уличных растений и правилами ухода за этими растениями, улучшение физического и психического состояния ребенка.

**Задачи:**

-развитие познавательной активности;

-коррекция эмоциональной сферы;

-развитие элементов трудовых навыков;

- привитие трудолюбия;

- воспитание бережного отношения к природе.

Гарденотерапия - это направление психосоциальной профессиональной реабилитации через приобщение к работе с растениями, выращиванием огородных, садовых и комнатных растений, а также созданием из них различных поделок и произведений.

Еще в древности было замечено положительное воздействие на человека общение с землей, растительным миром.

Работа детей с интеллектуальным нарушением в развитии, особенно с психологическими проблемами и психическими патологиями, требует эмоционального настроя, должна осуществляться с удовольствием, приносить максимум положительных впечатлений, в том числе, от ее видимой эффективности.

Гарденотерапия представляет собой симбиоз различных направлений социально-бытовой и социально-средовой реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Комплексность и привлекательность этой технологии помогает оказать на подопечных ярко выраженное психотерапевтическое воздействие.

В условиях школы – интерната можно использовать как групповое, так и индивидуальное выполнение работ. Например: коллективно готовить участок к посадке цветов, деревьев, кустарников, огородных растений. При этом важно каждому определить посильную и интересную для него роль. Необходимо и заранее и во время работы обучать подопечных правильному обращению с инструментами, напоминать о мерах поднятия и переноса тяжестей, усвоенных ими на занятиях по трудотерапии. Обязательно обсуждение с группой задач и отдельных результатов общего труда. Это - одно из условий адаптации детей с интеллектуальным нарушением в развитии к общению в коллективе, к принятию себя как равноправного и значимого члена группы, к определенной самостоятельности в принятии решений.

Эта технология помогает использовать природные силы для реабилитациидетей с интеллектуальным нарушением в развитии: работа на свежем воздухе, красота окружающего мира, человек испытывает радость оттого, что занимается не только полезным, но и интересным делом.

Выращенную съедобную продукцию можно добавлять в продуктовый набор учреждения, обязательно поставив в известность всех принимающих участие в трапезе и причастных к этому подопечных. Это стимулирует дальнейшие занятия гарденотерапией, привлекает новых "земледельцев". Увлекательно также и готовить к сезону рассаду овощных, цветочных культур к высадке в открытый грунт.

Гарденотерапию можно применять и интегративно с элементами других технологий социокультурной деятельности - музыко-, изо-, библиотерапией, фото, оригами. Например: изодеятельность с использованием растительных материалов, выращивание комнатных растений (фитодизайн и флористика).

В условиях школы – интерната гарденотерапию можно использовать на занятиях "социально-бытовой ориентировки". "Социально- бытовая ориентировка" помогает подготовить детей с интеллектуальным нарушением в развитии к будущей жизнедеятельности. Поэтому одной из форм подготовки может быть работа на земельном участке. Эту работу начинают с теоретических занятий. Сначала детей следует познакомить с натуральными образцами, частями растений, инвентарем, инструкционными картами.

Практические занятия помогают повысить степень самостоятельности детей, подготовить их к выполнению практических работ, умению анализировать.

Объект предстоящей деятельности, научат видеть конечный результат труда, планировать свою работу, выполнять основные трудовые операции. Цикл занятий необходимо начинать с демонстрации полученного результата, обратить внимание детей на качественные и количественные показатели (большой, средний плод, клубень и др.), обязательно уточнив где и как можно использовать данный продукт деятельности. Размеры, форма, вес и другие показатели можно заносить ввиде конспекта в дневник наблюдений.

Следующий этап - переход к формированию навыков планирования: определение последовательности и времени выполнения трудовых операций. Для этого можно использовать технологические и операционные карты. В технологических картах дается описание выполнения предстоящей работы и объяснения операций, а в операционных расписаны все основные этапы операций. Такие карты оказывают помощь в усвоении правил поведения и использования конкретных трудовых приемов во время выполнения заданий. Трудовые задания, конечно же, могут быть различны по степени сложности и к этому надо приучать детей постепенно. Сначала повторить план предстоящей деятельности, отработать теоретически сложные приемы работы, затем выполнить задание на практике. В конце желательно составить под руководством педагога отчет о проделанной работе.

Многолетним опытом доказано, что элементы гарденотерапии, включаемые в различные виды коррекционного воздействия позволяют создать своеобразную буферную зону, способствующую плавному переходу от общения с природными объектами к нормализации взаимоотношений с окружающими.

**Принципы реализации кружкового объединения.**

Кружковое объединение базируется на основных принципиальных подходах к образовательной деятельности:

- принцип гуманизации образования;

- принцип развивающего обучения;

- принцип индивидуализации комфортности детей;

-принцип систематичности и последовательности.

**Основные методы и формы работы с детьми:**

Наглядный метод:

- демонстрация натуральных объектов;

- демонстрация наглядных пособий;

Словесный метод:

- беседа;

- рассказ;

Игровой метод:

- дидактические игры;

- игры, викторины.

Теоретические занятия ведутся в форме бесед, сообщений с элементами беседы, сопровождающиеся показом растений, иллюстрированного материала из литературных источников, загадок, викторин, практикумов, используются видеоматериалы.

Практические работы ведутся параллельно с теоретическими и для них отводится большее количество часов. Начинаются они с создания условий для различных экологических групп, ухода за растениями, приготовления грунта, посуды для размножения комнатных растений. Практикой проверяется усвоение знаний теории.

**Формы подведения итогов работы по кружковому объединению:**

1. Диагностика уровня экологических знаний воспитанников.
2. Итоговые занятия с проверочными работами.
3. Участие в выставках, благотворительных акциях.
4. Участие работ в оформлении интерьеров школы и семейной группы.

Ожидаемый результат: Учащиеся должны знать –комнатные растения, их видовое разнообразие, особенности строения и ухода; значение растений. (Эстетическое, лекарственное гигиеническое и т.д.);

**Содержание кружкового объединения**

**Направления деятельности:**

В содержание кружкового объединения входят такие разделы:   
1. «Комнатное цветоводство»

Основные понятия: Виды комнатных растений, произрастающих в школе. Названия комнатных растений. Характерные особенности комнатных растений. Условия жизни комнатных растений. Правила ухода за комнатными растениями. Упражнения в узнавании комнатных растений по внешним признакам. Части растений. Назначение частей растения. Различия и сходство между комнатными растениями. Семена. Комнатные лекарственные растения.

Дидактические игры: «Узнай растение», «Что изменилось?»,

«Найди по описанию растение», «Магазин цветов», «Найди такой же».

2. «Букеты и приветы»

Основные понятия: Художественный труд с природным материалом. Прогулки с целью сбора природного материала (шишек, веток, семян и других частей растений). Рассматривание собранного материала. Знакомство с технологией и видами аппликаций из листьев и других частей растения. Аранжировки из цветов, листьев, веток, семян, оттиск листом, сюжетные инсталляции из природного материала и другие виды творческой рукотворной деятельности.

Тематические таблицы: «Правила работы с ножницами», «Правила работы с клеем».

**Организация работы по кружковому объединению**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Продолжительность  занятия | Периодичность  в неделю | Количество часов в неделю | Количество  часов в году |
| 1 | Средняя | 40 минут | 1 | 1 | 31 |
| 2 | Старшая | 40 минут | 1 | 1 | 31 |

**Средняя возрастная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Общее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 7 | 3 | 4 |
| 2. | 2 четверть | 7 | 3 | 4 |
| 3. | 3 четверть | 10 | 3 | 7 |
| 4. | 4 четверть | 7 | 3 | 4 |
| 5. | итого | 31 | 12 | 19 |

**Старшая возрастная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная  четверть | Общее количество  учебных часов | В том числе теоретических | В том числе практических |
| 1. | 1 четверть | 7 | 3 | 4 |
| 2. | 2 четверть | 7 | 3 | 4 |
| 3. | 3 четверть | 10 | 3 | 7 |
| 4. | 4 четверть | 7 | 3 | 4 |
| 5. | итого | 31 | 12 | 19 |

**Тематическое планирование средняя возрастная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Число часов (из расчёта 2 ч. в неделю** |
|  | **КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО** | |
| 1 | Ознакомительное занятие «Ознакомление с комнатными растениями» | 1 |
| 2 | Познавательное занятие «Что растет на окне?» | 1 |
| 3 | Наблюдение за растениями осенью. Сбор природного материала. | 1 |
| 4 | Беседа об уходе за комнатными растениями | 1 |
| 5 | Занятие-открытие «Откуда родом комнатные растения?» | 1 |
| 6 | Занятие-закрепление «Цветы плоды и семена» | 1 |
| 7 | Занятие-открытие «Аптека на подоконнике» | 1 |
| 8 | Занятие – «Язык цветов» | 1 |
| 9 | Занятие – практикум. Уход за комнатными растениями (болезни и вредители) | 1 |
| 10 | Занятие –практикум. Уход за комнатными растениями. Полив . | 1 |
| 11 | Занятие – практикум. Уход за комнатными растениями. Рыхление, полив | 1 |
| 12 | Практикум: «Мы – цветоводы». | 1 |
| 13 | Наблюдение за рассаживанием цветка. | 1 |
| 14 | Наблюдение: надо ли поливать растения? | 1 |
| 15 | Занятие «Комнатные растения в школе» | 1 |
| 16 | КВН «В мире комнатных растений» | 1 |
| 17 | Опытническая деятельность «Огород на подоконнике». | 1 |
| 18 | Тестирование «Мир растений» | 1 |
|  | **ИТОГО:** | 18 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Число часов (из расчёта 2 ч в неделю** |
|  | **Работа с природным материалом** | |
| ВОЛШЕБНЫЕ ЛИСТЬЯ | | |
| 1 | Сбор и подготовка природного материала к работе. | 1 |
| 2 | Аппликация. Грибы. | 1 |
| 3 | Аппликация. Лесное озеро. | 1 |
| 4 | Аппликация. Сказка леса. | 1 |
| ПОДЕЛКИ ИЗ БЕРЕСТЫ | | |
| 5 | Подготовка бересты к работе. | 1 |
| 6 | Поделки «Птица, рыбка, бусы». | 1 |
| 7 | Объемные композиции. | 1 |
| ПОДЕЛКИ ИЗ ШИШЕК | | |
| 8 | Сова. | 1 |
| 9 | Медведь. | 1 |
| 10 | Лебедь. | 1 |
| МОЗАИКА ИЗ СЕМЯН | | |
| 11 | Аппликация «Птицы». | 1 |
| 12 | Аппликация «Осень». | 1 |
| 13 | Аппликация «Лесные жители». | 1 |
|  | **ИТОГО:** | 13 |

**Ожидаемый результат:**

По окончанию кружкового объединения воспитанники должны

**знать:**

-названия наиболее распространённых однолетних и комнатных цветочно-декоративных растений, кустарников и деревьев;

- влияние факторов внешней среды на рост и развитие растений;

- значение растений в жизни человека;

- виды ухода за растениями, его особенности в зависимости от времени года;

**уметь:**

- на практике использовать знания, полученные на занятиях;

- создавать микроклимат для растений в соответствии с их особенностями;

- правильно ухаживать за комнатными растениями;

- производить посадку комнатных растений;

- составлять композиции из цветочно-декоративных растений, их семян и частей;

- выполнять простейшую исследовательскую работу.

**Тематическое планирование старшая возрастная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Число часов (из расчёта 2 ч. в неделю** |
|  | **КОМНАТНОЕ ЦВЕТОВОДСТВО** | |
| 1 | Познавательное занятие «Что растет на окне?» | 1 |
| 2 | Ознакомительное занятие «Ознакомление с комнатными растениями» | 1 |
| 3 | Занятие-открытие «Откуда родом комнатные растения?» | 1 |
| 4 | Беседа об уходе за комнатными растениями | 1 |
| 5 | Наблюдение за растениями осенью. Сбор природного материала. | 1 |
| 6 | Занятие-закрепление «Цветы, плоды и семена» | 1 |
| 7 | Занятие-открытие «Аптека на подоконнике» | 1 |
| 8 | Занятие – «Болезни и вредители» | 1 |
| 9 | Занятие – практикум. Уход за комнатными растениями (борьба с вредители) | 1 |
| 10 | Занятие – практикум. Уход за комнатными растениями. Полив | 1 |
| 11 | Беседа «Легенды о цветах»  Занятие – практикум. Подготовка почвы для рассады, посев, полив. | 1 |
| 12 | Практикум: «Мы – цветоводы!». | 1 |
| 13 | Пикирование рассады. | 1 |
| 14 | Различия и сходство между комнатными растениями. Подкормка. Игра: «Найди по описанию растение». | 1 |
| 15 | Пикирование рассады. | 1 |
| 16 | КВН «В мире комнатных растений» | 1 |
| 17 | Опытническая деятельность «Огород на подоконнике». | 1 |
| 18 | Тестирование «Мир растений» | 1 |
|  | **ИТОГО:** | 18 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Число часов (из расчёта 2 ч в неделю** |
|  | **Изделия из природного материала** | |
| ПОДЕЛКИ ИЗ БЕРЕСТЫ | | |
| 1 | Слоение бересты. | 1 |
| 2 | Плетение рыбок | 2 |
| 3 | Плетение птички | 2 |
|  | | |
| 5 | Аппликация | 1 |
| 6 | Поделка «Птица, рыбка, бусы» | 1 |
| 7 | Объемные композиции | 1 |
| ПОДЕЛКИ ИЗ ШИШЕК | | |
| 8 | Рамки | 1 |
| 9 | Объемные композиции | 1 |
| 10 | Гирлянда | 1 |
| МОЗАИКА ИЗ СЕМЯН | | |
| 11 | Аппликация «Орнамент» | 1 |
| 12 | Панно «Цветы» | 1 |
| 13 | Аппликация «Природа Ямала» | 1 |
|  | **ИТОГО:** | 13 |

**Ожидаемый результат:**

По окончанию кружкового объединения воспитанники должны

**знать:**

-названия наиболее распространённых однолетних и комнатных цветочно-декоративных растений, кустарников и деревьев;

- влияние факторов внешней среды на рост и развитие растений;

- значение растений в жизни человека;

- виды ухода за растениями, его особенности в зависимости от времени года;

**уметь:**

- на практике использовать знания, полученные на занятиях;

- создавать микроклимат для растений в соответствии с их особенностями;

- правильно ухаживать за комнатными растениями;

- производить посадку комнатных растений;

- составлять композиции из цветочно-декоративных растений, их семян и частей;

- выполнять простейшую исследовательскую работу.

**Список литературы:**

1. Дрязгунова В. А. Дидактические игры для ознакомления с растениями. М.: Просвещения, 1981. – 8о с. )
2. Любовь к природе воспитываем с детства: - С.Н. Николаева. – М.: «Мозаика – Синтез», 2004.
3. Методика экологического воспитания: - С.Н. Николаева. – М.: Просвещение, 2004.
4. «Мы». Программа экологического образования детей: - Н.Н. Кондратьева и др: - М.:«Детство –пресс», 2003.
5. Природа и мы. Методические рекомендации. – С.Г. Шевченко: - Смоленск: Изд-во «Ассоциация XXI век», 2000.
6. Ребенок в мире природы: - Программа и методическое руководство по экологическому образованию/ Под ред. Г.М. Киселевой, Л.И. Пономаревой. – Шадринск: ГОУ ВПО «Шадринский государственный педагогический институт», 2005.
7. Умственное воспитание детей в процессе ознакомления с природой. – Н.Ф. Виноградова. – М22., «Просвещение», 1978.
8. Экологические занятия с детьми 6-7 лет: – Т.М. Бондаренко. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ДИАГНОСТИКА**

ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УРОВНЯ ЗНАНИЙ ДЕТЕЙ ПО ТЕМЕ

«МИР РАСТЕНИЙ»

Цель: выявить характер, содержание и объем знаний детей о растениях разных морфологических групп (умение узнавать и правильно называть растения, особенности внешнего вида, потребности растений, способы ухода и др.).

Ребенка просят назвать знакомые комнатные растения, показать и определить словом их части.

Вопросы и задания:

* Какое комнатное растение похоже на дерево (куст, траву)?
* Чем дерево отличается от кустарника (травы)? Назови знакомые тебе деревья (кустарники, цветы).
* Что нужно для того, чтобы растение росло?
* Как ты ухаживаешь за комнатными растениями?
* Что произойдет, если не поливать растение (поставить его в темное место, холодное помещение)?

В случае затруднения перед ребенком раскладывают картинки с изображением древесных и травянистых растений, того, что нужно для их роста и развития (солнце, дающее свет и тепло, вода, земля); фотографии, отображающие знакомые детям способы ухода, особенности состояния растений при недостатке влаги, света, тепла.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

|  |
| --- |
| **Проект: «Мое растеньице»**  **Задачи:** учить детей простейшим способам размножения растений; воспитывать чувство ответственности за своего зеленого друга, заботливое и внимательное отношение к нему.  **Подготовительная работа.** Педагог обращает внимание ребят на комнатные растения на подоконнике, выясняет, запомнили ли они их названия, знакомит с теми комнатными растениями, которые им неизвестны. По внешнему виду растений дети определяют, как они себя чувствуют, довольны ли уходом и заботой, что могли бы сказать, если бы говорили, и т. п. Педагог обращают внимание на то, что некоторые из растений уже нужно обновить. Принимается решение о проведении операции.  **Примерные этапы проекта**  **Первый этап.** «Готовим растения к посадке». Педагог рассказывает о способах размножения растений, в том числе и комнатных: семенами, отпрысками (алоэ, сансевьера), отводками (традесканция), усами (хлорофитум), листовыми и стеблевыми черенками (наиболее распространенный способ). Стеблевыми черенками размножают традесканцию, бегонию, фикус, бальзамин, гибискус, фуксию и многие другие; листовыми — бегонию королевскую, фиалку узумбарскую, глоксинию и др. Из имеющихся в наличии растений готовится посадочный материал. В приготовленную заранее посуду (чтобы черенки не проваливались в баночку, и вода не испарялась, баночку закрывают бумагой и делают в ней небольшое отверстие, в которое вставляются черенки растений) помещают срезанные черенки растений так, чтобы нижний узел был погружен в воду. Баночки с черенками ставят в теплое и светлое место. Через 3 — 4 дня воду в стакане меняют. У большинства растений укоренение происходит через 10–12 дней. Наиболее благоприятное время для укоренения — ранняя весна, в частности март.  **Второй этап.** «Готовим земляную смесь, горшки». С помощью взрослых заготавливается земляная смесь. Дети моют горшки с мылом. На дно каждого горшка под руководством учителя они укладывают черепок выпуклостью вверх (чтобы лишняя вода не задерживалась в горшке), затем насыпают речной песок (дренаж), а сверху тонкий слой земли. Горшок с земляной смесью готов к посадке растения.  **Третий этап.** «Все готово к посадке». Через несколько дней после укоренения черенки высаживают в горшки с земляной смесью. После посадки молодые растения прячут от прямых солнечных лучей.  **Четвертый этап.** «Подкармливаем растение». Через некоторое время после посадки в один из облачных дней педагог обращает внимание на то, что посаженные растения тронулись в рост. Чтобы они нормально росли и развивались, их нужно подкармливать специальными удобрениями 2–3 раза в месяц. За несколько часов до подкормки растение обильно поливают — это поможет удобрению хорошо пропитать весь земляной ком и уберечь корни от ожога. Учащиеся поливают растение раствором удобрений (примерно 1 стакан на один горшок 12-сантиметрового диаметра), приготовленным заранее взрослыми.  **Педагог знакомит детей с правилами подкормки.** 1.Удобрять нужно часто, но слабым раствором. 2.Перед подкормкой земля в горшке должна быть влажной. 3.Нужно следить, чтобы раствор удобрений не попал на растение. 4.Подкормку лучше проводить вечером или в облачный день.  **Пятый этап.** «Чему мы научились». При подведении итогов операции педагог организует обсуждение ее по следующим вопросам: Чему мы научились? Что нового узнали для себя? Как справились с заданием? Как чувствуют себя после этой операции наши зеленые питомцы? Можно ли сказать, что, заботясь о растениях, мы заботимся о самих себе?  **Советы организаторам** 1. Обязательно обсудите с детьми экологическую, нравственную значимость (пользу) проведенной операции. 2.Обратите внимание учащихся на технологические особенности операций размножения, подкормки растений, на соблюдение экологически обоснованных правил. 3.Позаботьтесь о соблюдении учащимися правил техники безопасности, личной и общественной гигиены, об аккуратном выполнении любой операции. 4.При подборе растений для операции руководствуйтесь своими возможностями, конкретными условиями. Ученики могут высаживать как отдельные растения, так и создавать простейшие композиции (например, из таких растений, как щучий хвост, традесканция, хлорофитум, плющ восковой) в плоском керамическом горшке. Такие композиции являются украшением класса, школы и т. п. 5.Раствор удобрений готовит сам учитель лучше из готовых смесей минеральных удобрений. Для лучшего роста и обильного цветения растений весьма полезно поливать их 2 — 3 раза в год слабым раствором марганцовокислого калия. 6.Обратите внимание педагогов на результаты старания детей, на стремление сделать класс уютнее, красивее и т. п. |

**Приложение 10 к Общеразвивающей**

**программе дополнительного образования**

**в Горковской МС(К)ОШИ**

**Расписание занятий ДОД на**

**2017 – 2018 учебный год.**

Программа дополнительного образования «День здоровья»

( физкультурно-спортивная направленность)

М.В. Майзингер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Вторник | 5 – 6 (мальчики) | 40 мин. | 19.00 – 19.40 |
| Вторник | 7 - 8 (юноши) | 19.45 – 20.25 |
| Среда | 5 - 6 (мальчики) | 20 мин. | 19.00 – 19.40 |
| Среда | 7 - 8 (юноши) | 19.45 – 20.25 |

Программа дополнительного образования «Мини - футбол»

( физкультурно-спортивная направленность)

М.В. Майзингер

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа, | Режим работы  объединения ДОД |
| Пятница | 2 – 4 (мальчики) | 20 мин. | 18.20 – 19.00 |
| Пятница | 7 - 8 (юноши) | 20 мин. | 19.00 – 19.40 |
| Среда | 2 – 4 (мальчики) | 20 мин. | 18.00 – 18.40 |
| Четверг | 5 – 6 (мальчики) | 20 мин. | 19.00 – 19.40 |
| Четверг | 7 - 8 (юноши) | 20 мин. | 19.45 – 20.25 |

Программа дополнительного образования

«Тяжёлая атлетика»

А.Ю. Ларионов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Понедельник | 7 – 8 (юноши) | 40 мин. | 19.00 – 19.40  19.45 – 20.25 |
| Воскресенье | 7 – 8 (юноши) | 40 мин. | 12.00 – 13.30  1 нед.  15.00 – 16.30 2 нед. |

Программа дополнительного образования

«Радуйтесь вместе с нами»

направление «Журавушка»

(направленность художественная самодеятельность, танцевальное искусство)

С.А. Аксарина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Вторник | 2 – 4 | 20 мин. | 18.20 – 19.00 |
| Среда | 7,8,9 | 20 мин | 16.00 – 16.40 |
| Суббота | 5 | 20 мин. | 11.05 – 11.45 |
| Среда | 7,8,9 | 20 мин. | 18.10 – 18.50 |
| Четверг | 2 – 4 | 20 мин. | 15.40 – 16.20 |

Программа дополнительного образования «Радуйтесь вместе с нами»

направление «Художественное слово»

(направленность художественная самодеятельность, танцевальное искусство)

Г. С. Ушакова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Вторник | 5 - 9 |  | 17.50 – 18.30 |
| Четверг | 2 - 4 | 20 мин. | 17.50 – 18.30 |

Программа дополнительного образования

«Соловушка» (художественно – эстетическая направленность)

М.А. Булыгина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Вторник | 2 - 5 | 20 мин. | 15.30 – 16.10 |
| Среда | 6 - 9 | 20 мин. | 16.00 – 16.40 |
| Школьный хор | 2 - 9 | 20 мин. | 17.00 – 17.30 |

Программа дополнительного образования

«Юный библиотекарь»

(художественно – эстетическая направленность)

Г.С. Ушакова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Пятница | 5 - 6 | 20 мин. | 15.20 – 16.00 |

Программа дополнительного образования

«Радуйтесь вместе с нами»

направление «Фантазия»

(направленность декоративно – прикладное изобразительное искусство)

Г.А. Черноокая

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Вторник | 5 – 6 | 20 мин. | 18.20 – 19.00 |
| Среда | 7,8,9 | 20 мин | 16.00 – 16.40 |
| Среда | 5 - 6 | 20 мин | 16. 40 – 17.20 |
| Четверг | 7,8,9 | 20 мин | 18.20 – 19.00 |

Программа дополнительного образования

«Радуйтесь вместе с нами»направление «Фантазия»

(направленность декоративно – прикладное изобразительное искусство)

С.А. Аксарина

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Понедельник | 2 - 4 | 20 мин | 15.40 – 16.20 |
| Пятница | 2 - 4 | 20 мин | 15.40 – 16.20 |

Кружковое объединение «Слесарное дело»

(научно – техническая направленность)

**А.Г. Уткин**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Среда | 8 класс | 40 мин | 17.00 – 18.30 |
| Понедельник | 7 класс | 40 мин | 15.00 – 16.30 |
| Среда | - | 30 | 16.30 – 17.00 |

Кружковое объединение «Моё растеньице»

(научно – техническая направленность)

**Г.А. Черноокая**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Классы | Методическая работа | Режим работы  объединения ДОД |
| Вторник | 2 | 20 мин. | 13.50 – 14.30 |
| Среда | 6,8,9 | 20 мин. | 15.30 – 16.10 |
| Суббота | 5 | 20 мин. | 12.00 – 12.40 |
| Суббота | 6,8,9 | 20 мин | 11.05 – 11.45 |
| Пятница | 6 - 9 | 20 мин | 17.50 – 18.30 |

Продолжительность одного занятия 40 минут.