

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта,  
академика А.М. Селищева с. Волово  
Воловского муниципального округа Липецкой области

Рассмотрена  
на Педагогическом совете.  
Протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

Утверждена  
приказом № 205 от 30.08. 2024 г.  
Директор МБОУ СОШ  
им. А.М. Селищева с. Волово  
\_\_\_\_\_ Т.А. Подоприхина

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Юные кадеты»**

2024-2025 – 2026-2027 уч.гг

Возраст учащихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 3 года

Составители:

Лукьянчикова О.И., зам. директора,  
Большаков А. С.,  
преподаватель-организатор ОБЗР  
высшей квалификационной категории,  
Галицына Н.В., учитель музыки  
первой квалификационной категории,  
Паршутина Н.В., педагог-психолог

Волово, 2024

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)
4. Организационно-педагогическое обеспечение программы
5. Оценочные материалы
- 6.Список литературы
7. Приложение

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Особенности дополнительного образования

Дополнительное образование - персонализированный компонент общего образования, находится вне рамок образовательных стандартов и дополняет основное образование.

Дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Система дополнительного образования способствует усилению мотивации детей к познанию и творчеству, дает возможность учащимся быть гармонично развитыми личностями, создает условия для саморазвития и самореализации. В традиции нашей школы – создать ребенку «социальную ситуацию развития», среду общения, поле деятельности, которое невозможно заменить даже интересным уроком.

Если сопоставить общее образование и дополнительное, то ценность первого определяется, прежде всего, системностью и фундаментальностью, второго - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка. Оба эти вида образования выступают как взаимодополняющие друг друга.

Дополнительное образование выполняет следующие **функции**:

- **образовательную** – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- **воспитательную** – обогащение культурного слоя организации, осуществляющей образовательную деятельность, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- **информационную** – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- **коммуникативную** – это расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- **рекреационную** – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- **интеграционную** – создание единого образовательного пространства школы;
- **компенсаторную** – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- функцию **социализации** – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- функцию **самореализации** – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

### 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Социально-экономические и политические изменения нашего общества повлекли за собой ряд серьезных проблем, в том числе и проблемы воспитания молодежи.

Актуальность проблемы воспитания молодежи с точки зрения гражданственности и патриотизма, с позиции слияния физического и духовного совершенствования личности очевидна.

Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданского образования и патриотического воспитания. Сегодня коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. Он получил большие возможности реализовать себя как самостоятельную личность в различных областях жизни, и в то же время возросла ответственность за свою судьбу и судьбу других людей. В этих условиях патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, физический, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты жизни современного общества.

В условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, делами общества, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную независимость. В формировании такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную, правовую и политическую культуру, стремление к здоровому образу жизни ощутимый вклад должна внести современная школа.

Именно эти приоритетные вопросы воспитания заложены в основу дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово.

Большой проблемой нашего общества является отношение подростков к службе в рядах Вооруженных сил Российской Федерации. Часто молодежь не только не стремится к выполнению своего конституционного долга по защите Отечества, но и во многом просто не готова к этому физически и морально (отсюда страх и неуверенность в себе и в своих силах, нежелание идти в армию, высокий уровень несчастных случаев, неуставных отношений и т.д.). По статистике более 40% призывников страдают хроническими заболеваниями. Безрадостную картину представляет собой общая физическая подготовка подростков.

В этой связи возрастает роль системы как школьного, так и дополнительного образования. Возрастает ответственность за формирование здорового образа жизни среди молодежи.

Таким образом, системное изучение исторических, культурных и военных традиций народов России, обучение основам воинской службы, подготовка физически здоровых и крепких подростков, формирование у подростков стремления к духовному и нравственному самосовершенствованию - вот те вопросы, которые могут быть решены в рамках реализации образовательной программы.

Реализация духовно-нравственного и патриотического воспитания, формирование здорового образа жизни только с помощью системы знаний невозможна. Новое время требует от образовательной организации содержания, форм и методов всестороннего воспитания ребенка, адекватных современным социально-педагогическим реалиям. Появляется необходимость в деятельностном компоненте системы воспитания. Только

через активное вовлечение детей в социальную деятельность и сознательное участие в ней, через создание особой атмосферы братства, содружества, через развитие самоуправления можно достигнуть успехов в вопросах формирования здорового образа жизни и духовно-нравственного становления подрастающего поколения. На наш взгляд, в этом аспекте создание кружка «Юные кадеты» не только **социально актуально**, но и **педагогически целесообразно**, поскольку детский возраст является наиболее оптимальным для системы духовно-нравственного и патриотического воспитания, системы физического воспитания, так как это период самоутверждения, активного развития социальных интересов и жизненных идеалов.

### **1.3. Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О [Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года](#)»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 28.09.2020г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;

13. Устав МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово;

14. Положение о дополнительном образовании учащихся МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово

#### **1.4. Цель, задачи, отличительные особенности программы**

**Цель** программы – воспитание здорового в нравственном и физическом отношении подрастающего поколения, ориентированного на патриотические духовные и культурные ценности.

**Задачи** программы:

- формирование нравственных ценностей через искусственное конструирование в подростковом коллективе микросреды, ориентированной на ценностные приоритеты традиционного (общинного) общества и кадетских корпусов – православную веру, товарищество, совмещение широкого демократического самоуправления, воспитывающего ответственность с жесткой сознательной дисциплиной, абсолютное главенство ценностей чести, долга и достоинства;

-самоопределение подростка в цепи поколений русских людей через передачу подросткам комплекса прочных знаний и представлений по историческим и краеведческим дисциплинам, в первую очередь, по истории Отечества, изучению и восстановлению воинских традиций, фольклора, ремесел, традиционного воинского искусства, участие в военно-исторических реконструкциях;

- воспитание физически крепкого и здорового человека, защитника Отечества через развитие у подростков комплекса навыков и умений, связанных с физической подготовкой (сила, выносливость, ловкость), навыков выживания в сложных природных условиях и в чрезвычайных ситуациях, комплекса начальных медицинских знаний, начальной военной подготовки.

Отличительная особенность данной программы - ее комплексность. Программа направлена не на подготовку специалиста в какой-либо из отраслей (военная профессия, историческая профессия), а на ознакомление подростков с широким кругом знаний, умений, культурных традиций, позволяющее осуществить свободный выбор жизненного пути. Абсолютный приоритет программы – связь физического и духовного воспитания. Воинская дисциплина и субординация в кадетском кружке являются важнейшей формой воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины.

#### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки**

## реализации программы

Программа рассчитана на обучение мальчиков и девочек от 10 до 13 лет.

Сроки реализации программы – 3 года

1 год обучения – учащиеся 5-х классов (10-11лет)

2 год обучения – учащиеся 6-х классов (11-12 лет)

3 год обучения – учащиеся 7-х классов (12-13 лет)

### 1.6. Формы занятий

**Форма организации** детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая (на 2-3 год обучения возможен смешанный состав для занятий хора и др.).

**Форма проведения** занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений и навыков.

Основы и правила безопасности рассматриваются с детьми через инструктажи.

### 1.7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Ожидаемые результаты связаны с понятием «**идеал**». Современный национальный идеал кадета — это высоконравственный, творческий, физически развитый человек, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Результативность выполнения программы определяется по следующим критериям:

- ✓ уровень сформированности физических качеств воспитанника (сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции и т.д.);
- ✓ уровень сформированности гражданского и патриотического сознания личности;
- ✓ выявление представления воспитанников о качествах человека, характеризующих его гражданскую позицию;
- ✓ определение характера отношения школьника к Отечеству.

Характеристика уровня знаний и умений воспитанников:

- низкий (поверхностные знания);

- средний (имеет устойчивые знания и практические навыки);

- высокий (имеет глубокие теоретические знания и практические умения и умеет применить их на практике).

### Личностные результаты

#### Модель выпускника кружка «Юные кадеты»:

- личность с высоким уровнем самосознания, деятельность которой направлена на самосовершенствование;
- личность с развитыми потребностями в знаниях, умениях, способностях, занимающаяся самосознанием;
- личность свободная, обладающая чувствами собственного достоинства, ответственности, гражданственности, сознающая свои права и права других людей;
- личность гуманная с развитыми чувствами милосердия, доброты, с коммуникативными особенностями, любви ко всему живому;

- физически и психически здоровый человек с потребностью к здоровому образу жизни

### **Метапредметные результаты:**

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь регулировать собственную деятельность, поведение;
- ставить и реализовывать свои цели;
- уметь преодолевать трудности;
- воспитывать силу волю;

#### **Познавательные УУД:**

- ставить и формулировать проблему;
- уметь осуществлять информационный поиск для выполнения поставленных задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера;
- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием материала гражданско - патриотического направления.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение слушать и вступать в диалог;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение сотрудничать с педагогом и в группе сверстников.

### **Предметные результаты:**

знать:

- историю, традиции и обычаи российского воинства, историю кадетства;
- устав, кодекс чести кадет, кадетские заповеди;
- государственные символы России,
- иметь представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- знать и почитать дни Воинской славы, героическое прошлое России;
- православные праздники и традиции;
- основы здорового образа жизни и правила сохранения и укрепления здоровья;
- основы строевой подготовки;
- основы военно-прикладного искусства;
- основы ориентирования на местности;
- основы психологии общения;
- основы хорового пения

## **2. Учебный план программы «Юные кадеты»**

### **2.1. Организация занятий**

Занятия в объединении проводятся в соответствии с календарным учебным графиком:

**Начало** занятий - первая неделя сентября.

**Окончание** занятий – последняя неделя мая.

**Количество** занятий в неделю – 3 раза

**Продолжительность** занятий – 1 час

**Длительность** учебного часа – 45 минут

**Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)**

**Наполняемость учебной группы**

1 год обучения - 20 человек

2 год обучения - до 18 человек

3 год обучения – до 16 человек

**Количество групп - 1**

**Время проведения занятий – вторая половина дня**

<b>№ п.п.</b>	<b>Название курса</b>	<b>ФИО преподавателя</b>	<b>День недели</b>	<b>Время занятий</b>
1	Строевая подготовка	Большаков А.С.	Вторник	14.15-15.00
2	Общефизическая подготовка	Большаков А.С.	Понедельник	14.15-15.00
3	Хоровое пение	Галицына Н.В.	Среда	15.10-15.55
4	Топография и ориентирование на местности	Большаков А.С.	Вторник	15.10-15.55
5	Психология общения	Паршутина Н.В.	Вторник	15.10-15.55

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости кабинетов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ СОШ им. А.М.Селищева с. Волово обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом программы

## **2.2. Учебно-тематический план**

**2024-2025 учебный год (1 год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название курса</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1	Общефизическая подготовка	36	1	35	Промежуточный, текущий
2.	Строевая подготовка	36	9	27	Промежуточный, текущий

3.	Топография и ориентирование на местности	18	2	16	Промежуточный, текущий
4.	Хоровое пение	36	2	34	Промежуточный, текущий
5.	Психология общения	18	9	9	Промежуточный, текущий
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

### 2025-2026 учебный год (2 год обучения)

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	36	4	32	Промежуточный, текущий
2.	Строевая подготовка	36	11	25	Промежуточный, текущий
3.	Топография и ориентирование на местности	18	2	16	Промежуточный, текущий
4.	Хоровое пение	36	2	34	Промежуточный, текущий
5.	Психология общения	18	11	7	Промежуточный, текущий
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	

### 2026-2027 учебный год (3 год обучения)

№ п/п	Название курса	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	36	3	33	Промежуточный, текущий
2.	Строевая подготовка	36	2	34	Промежуточный, текущий
3.	Топография и ориентирование на местности	18	10	8	Промежуточный, текущий
4.	Хоровое пение	36	8	28	Промежуточный, текущий
5.	Психология общения	18	14	4	Промежуточный, текущий
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>37</b>	<b>107</b>	

### 2.3 Промежуточная аттестация

Сроки проведения – май.

Форма проведения – зачет, сдача нормативов, концерт, тест

### График проведения промежуточной аттестации

Название	Общефизическая подготовка			Строевая подготовка			Психология общения			Хоровое пение			Топография и ориентирование на местности		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Дата	26.05			20.05			20.05			21.05			13.05		

### 3. Содержание изучаемых курсов (рабочие программы курсов)

Содержание изучаемых курсов представлено ниже в качестве самостоятельного раздела рабочих программ

#### 3.1. Рабочая программа курса «Общефизическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные кадеты»

##### 1. Пояснительная записка

##### 1.2. Цели и задачи

**Цель:** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха

**Задачи:**

##### 1. Образовательные:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

##### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### 3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

##### 1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Общефизическая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» предназначена для детей 10-13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации рабочей программы - 3 года.

##### 1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

## Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы курса «Общефизическая подготовка» является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья обучающихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности

## 2. Учебно - тематический план

### 2024-2025 учебный год (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	1	1		Текущий, промежут.
2.	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	12		12	Текущий, промежут.
3.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	12		12	Текущий, промежут.
4.	Упражнения на развитие ловкости и гибкости	11		11	Текущий, промежут.
	Итого	36	1	35	

### 2025-2026 учебный год (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы здорового образа жизни	4	4		Текущий, промежут.
2.	Карусель современных подвижных игр	32		32	Текущий, промежут.
	Итого	36	4	32	

### 2026-2027 учебный год (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы здорового образа жизни	3	3		Текущий, промежут.
2.	Карусель современных	33		33	Текущий,

	подвижных игр				промежут.
	Итого	36	3	33	

### 3. Содержание курса

#### 1 год обучения

##### 1. Основы знаний

###### *Теория*

Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. Предупреждение травматизма. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.

##### 2. Упражнения на развитие быстроты и выносливости

###### *Практика*

**Быстрота.** Свободный бег по прямой и по повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции. Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа, из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.). Бег на скорость 30, 60, 100 м. Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10, 5X10, 6X10, 10X10 м. Бег на месте стоя в максимальном темпе. Ускорения 3X10 м. Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафеты.

**Выносливость.** Бег до 3000 м. (в соответствии с требованиями нормативов). Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м. Прыжки со скакалкой, многоскоки.

##### 3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

###### *Практика*

*Упражнения скоростно-силового характера.* Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг. – в зависимости от возраста и пола занимающихся): перекатывание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле; перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Метание теннисных мячей и гранат на дальность. Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте. Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе. Прыжки через набивные мячи, линии. Многоскоки. Приседания на двух ногах на быстроту. Прыжки в высоту с места, с короткого разбега. Тройной прыжок с места.

##### 4. Упражнения на развитие ловкости и гибкости

###### *Практика*

**Ловкость.** Воспроизведение различных положений рук вперед, в стороны, вверх и др. Воспроизведение темпа бега на месте и по отметкам. Воспроизведение различных расстояний при прыжках в длину. Прыжки с ноги на ногу по отметкам: по прямой линии, фигурной, с поворотами, с возвращениями (прыжками) назад. Бег «змейкой» с обеганием предметов. Метание различных предметов в цель. Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча,

отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя руками различными способами сбоку, высоко над головой и т.д.; ловля мяча, брошенного партнером в определенном направлении. Те же упражнения с мячами других размеров и другой массы. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками и т.п. Акробатические упражнения: стойки, перекуты, кувырки вперед и назад.

**Гибкость.** Поочередные и одновременные движения плечами вперед и назад; круговые движения плечами. Махи руками в различных плоскостях. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклон вперед сидя ноги вместе. То же ноги врозь. «Мост», «полушпагат» из различных положений. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад. Махи ногами в различных плоскостях. Повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной. Перешагивание через палку вперед и назад.

**Промежуточная аттестация. Сдача нормативов**

## **2 год обучения**

### **1. Основы здорового образа жизни**

#### **Теория**

Личная гигиена.

Нарушение осанки.

Профилактика травматизма

### **2. Карусель современных подвижных игр**

#### **Практика**

#### **1. «Мяч по кругу»**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

#### **2. «Поймай рыбку»**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз

#### **3. «Цепи кованы»**

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: «Цепи кованы - Раскуйте нас». Вторая команда отвечает: «Кем из нас?» и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки

#### **4. «Змейка на асфальте»**

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ним, тренируя координацию.

#### **5. «Бег с шариком»**

Игроки от каждой команды получают по одному шарiku и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

#### **6. «Нас не слышно и не видно»**

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет

правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

#### 7. «Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот, кто остался без пары, начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

#### 8. «Ворота»

Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами. «Ворота» произносят: «Наши ворота пропускают не всегда! Первый раз прощается. Второй запрещается. А на третий раз не пропустим вас!» После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

#### 9. «Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

#### 10. «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит: «Белки!», и все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит: «Орехи!», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: «Белки-шишки-орехи!», и тогда меняются местами сразу все.

#### 11. «След в след»

Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

#### 12. Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку (снежки можно изготовить из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

#### 13. «Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень, та и выигрывает.

#### 14. «С кочки на кочку»

Учитель чертит круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

#### 15. «Без пары»

Взявшись за руки, дети образуют два круга: один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

#### 16. «Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

#### 17. «Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень. Для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ.

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

#### 18. «Кто больше»

Поставьте в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок

#### 19. «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например, когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

#### 20. «День и ночь»

Играющих делят на две команды, они становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит: «Ночь!», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

#### 21. «Наперегонки парами»

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо команды передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

#### 22. «Ловушки-перебежки»

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

#### 23. «Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

#### 24. Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

### **Промежуточная аттестация. Игровой турнир.**

## **3 год обучения**

### **1. Основы здорового образа жизни**

#### **Теория**

Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий

Гигиенические требования к подбору одежды и обуви

Разучивание комплекса гимнастических упражнений

### **2. Карусель современных подвижных игр**

#### **Практика**

#### **Пятнашки маршем**

Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3—5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

#### **Бег за флажками**

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда штрафует на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

#### **Городки**

Три команды строятся в шеренги, которые располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая линия старта. Впереди, за 15—20 м ставятся в ряд три городка. Первые номера каждой команды становятся на старт и по команде учителя бегут к своим городкам, оббегают их, возвращаются обратно и касанием ладони передают эстафету очередному игроку своей команды, заранее вышедшему на старт. Очередные игроки повторяют действия первых номеров и т.д. Команда, закончившая перебежки раньше других, побеждает.

#### **Выручай**

Площадка делится поперечной линией на два равных участка. На расстоянии 2 м от каждой из коротких сторон площадки проводится по одной «игральной» черте. За ними расставляются (вдоль всей ширины площадки) на равных расстояниях по 10 чурок.

Играющие, разделившись на две равные команды; располагаются на своих участках в произвольном порядке. По сигналу игроки обеих команд, перебегая поперечную линию, стараются унести на свою сторону чурки другой команды. Игроки салют перебегающих противников, которые после этого остаются на месте. Осаленных может выручить игрок своей команды, когда он коснется их рукой. Команда, перенесшая за установленное время большее число чурок, побеждает. Салить игроков другой команды можно только на своей половине площадки. За одну пробежку можно взять только одну чурку. Если игрок осален с чуркой, то чурка отбирается и относится обратно, осаленный игрок остается стоять на месте до выручки.

### **Охрана перебежек**

Ученики делятся на две команды: метателей и защищающих. Команда метателей в свою очередь делится пополам и располагается шеренгами за противоположными (коновыми) линиями, расстояние между которыми 25—30 м. Правофланговому игроку одной из шеренг метателей дается малый мяч. Посередине площадки чертится круг диаметром 1,5 м. В центре круга устанавливается стойка для прыжков высотой 2,5 м. Команда защищающих, рассчитавшись по порядку, располагается вокруг стойки с наружной стороны круга. Первый номер становится у конца одной из коновых линий. По сигналу команда метателей старается возможно скорее попасть мячом в стойку. То одна, то другая группа этой команды по очереди бросают мяч в цель. Команда защищающих препятствует этому. Игрок № 1 этой команды с началом игры бежит от коновой линии до противоположного конца и обратно; подбежавшего к месту старта игрока сменяет очередной игрок, а первый идет защищать стойку и т. д. Перебежки продолжаются до попадания мячом в стойку, после чего игра временно прерывается и подсчитывается число перебежек, сделанных командой защищающих. После этого команды меняются ролями и местами. По окончании второй половины игры подсчитывается количество перебежек, произведенных защитниками. Команда, сделавшая большее число перебежек, выигрывает. Мяч, не попавший в стойку и перелетевший в сторону противостоящей группы, подбирается игроками этой группы, для чего разрешается выходить за коновую черту. Если мяч, отбитый защитниками, упадет в круг около стойки или около защитников, то такой мяч подбирается выбежавшим за коновую черту очередным игроком из группы метателей. За каждую перебежку игрока от одной коновой черты до другой и обратно команде защищающих начисляется 2 очка. Очередной игрок, ожидая прибытия бегуна, должен заранее находиться на коновой черте и быть готовым начать бег в тот момент, когда подбежавший коснется его руки. Защищающим нельзя вступать в круг со стойкой.

### **Полоса препятствий**

Игра проводится подобно линейной эстафете с бегом, но поперек пути бегунов на высоте 60 см подвешивается на стойках веревочка и за ней на земле обозначается полоса шириной 2 м 10 см. Очередные игроки прыгают через веревочку и через полосу.

### **Эстафета по кругу**

Четыре — шесть команд строятся наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга, веерообразно расходящимися шеренгами. По сигналу первые номера, стоящие крайними от центра круга, бегут вокруг и, добежав к своей команде, передают эстафету очередному, а сами становятся в конец своих шеренг (к центру). Побеждает команда, раньше закончившая бег.

### **Большая эстафета**

На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре — большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От

каждой команды вызывается к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам. Выигрывает команда, последний игрок которой закончит бег вокруг флажков, первым добежит к центральному флагу и постучит по древку эстафетной палочкой.

### **Дружный финиш**

Нескольким командам (по 10-12 человек в каждой) поочередно дается старт. Выигрывает команда, пробежавшая дистанцию (до 500 м) быстрее всех, не растягиваясь, и финишировавшая в полном составе в «коридоре» шириной 10 м.

### **Скользящий мешочек**

Играющие делятся на группы по 6—8 человек. Водящий в каждой группе кружит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят за два шага от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой «перешагиванием» и затем быстро отходит на прежнее место. Задевший идет водить. Выигрывает тот, кто меньшее число раз побывал водящим.

### **Веребочка под ногами**

Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задевали веревочку.

### **Прыжок за прыжком**

Две команды становятся в колонны по двое, параллельно и на расстоянии 2 м одна от другой. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, бежит в конец колонны, затем последовательно перепрыгивает через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, игроки останавливаются и берут свою скакалку. Теперь игроки второй пары кладут свою скакалку, прыгают через первую скакалку, бегут в конец колонны, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и т. д. Команда, закончившая прыжки первой, побеждает.

### **Прыгуны и пятнашки**

Играющие делятся на две команды: прыгунов и пятнашек. Каждая команда становится в шеренгу за своей боковой линией площадки. На расстоянии 1 м от одной из лицевых границ площадки (параллельно ей) обозначается первая линия старта, а впереди, за 3 м — вторая. Впереди второй линии старта на 10-12 м обозначается полоса шириной 1,5-2 м. По команде учителя «На старт!» четверо очередных игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией старта, а за ними в затылок (за первую линию старта) становятся четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Прыгуны стараются быстрее добежать до полосы и перепрыгнуть через нее; пятнашки — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Получают по одному очку: прыгун, который до прыжка не будет осален, или тот из пятнашек, кому

удается осалить прыгуна, еще не сделавшего прыжок. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

### **Эстафета с прыжками**

Команды в 6-8 человек становятся за общей чертой в колонны по одному. Головные игроки держат в руках по сложенной вдвое веревочке длиной 3 м. Впереди каждой команды, за 6-8 м, ставится по флажку. Между флажками и чертой начала бега обозначается полоса шириной 1,5 м. По сигналу головные игроки выбегают вперед, прыгают через полосу, оббегают свой флажок. Возвращаясь к колонне и вторично перепрыгнув полосу, вместе с очередным игроком они «проводят» сложенную вдвое веревочку под ногами играющих (на высоте 30-40 см). Стоящие в колонне прыгают через веревочку способом «согнув ноги». Затем головной игрок остается сзади колонны, а очередной, взяв веревочку, повторяет действия первого игрока. Возвращаясь к колонне, он вместе с третьим по порядку игроком проводит веревочку вдоль колонны и т. д. Когда веревочку вновь получит первый игрок, он поднимает ее кверху, показывая, что его команда закончила игру. Игра повторяется, но в следующем варианте. Возвращающиеся к месту своих команд игроки не проводят веревочку под ногами стоящих в колонне, но держат ее с очередным игроком за концы, натянув во всю длину над линией начала бега. Игроки с разбега поочередно прыгают через веревку «перешагиванием».

### **Преодолей препятствия**

На дистанции 50-60 м устанавливаются различные препятствия: бревно для перелезания, щиты для метания мячей в цель, подвешенная к стойкам веревочка для прыжков в высоту, «ров» для прыжков в длину шириной 2 м (обозначается на земле). По этой же полосе препятствий проводится эстафета. Преодолев полосу, на обратном пути игроки препятствий не преодолевают.

### **Снайперы**

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1—2 шага 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, попеременно. Каждая команда имеет городки определенного цвета. По сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды — на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

### **Сильный бросок**

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой на расстоянии, 20 м за линиями. Впереди в 3 м от каждой линии проводится еще по одной параллельной «городской» черте. Посередине площадки — баскетбольный мяч, а у всех игроков — по одному малому мячу. По сигналу играющие (в произвольной очередности) бросают свои мячи в баскетбольный мяч, стремясь перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

### **В четыре стойки**

Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая — в «поле». В четырех местах поля ставятся четыре стойки на расстоянии 10 м одна от другой. Игроки команды города поочередно подают лаптой мяч в поле и бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются к себе в город. В случае опасности перебегающий может

остановиться у одной из стоек, выжидая следующие подачи мяча. Игроки команды поля стараются поймать на лету пробитый мяч или поднять его с земли и попасть этим мячом в кого-нибудь из перебегающих. Когда это им удастся, то команды меняются ролями. Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая за время игры (15—20 мин) большее количество очков, побеждает.

### **Ловкие и меткие**

На площадке чертятся один в другом три круга диаметром 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляются 6 городков. Играют две команды. В каждой команде выделяется по одному капитану и по три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малом круге, защитники — в среднем, а подающие произвольно размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов, тот бросает его своему игроку в большой круг (подающему), игрок из большого круга старается передать мяч назад своему капитану, однако защитники стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Капитан, получив мяч, сбивает им один из городков. Сбитый городок убирается. Учитель дает мяч другому капитану, и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка. Запрещается вырывать мяч из рук, держать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, то городок считается как бы сбитым мячом капитана другой команды.

### **Шагай вперед**

Игра проводится на большой площадке. По обе стороны от средней линии площадки, отступая на 60 м, отмечаются линии кона. Две команды произвольно располагаются на своих сторонах площадки, в 15-20 м от средней черты. Один из игроков команды, начиная игру, бросает волейбольный мяч по направлению коновой линии другой команды. Иг-1 роки второй команды стараются поймать мяч на лету. Если мяч пойман, то очередной игрок имеет право, держа мяч в руках, сделать три больших шага (подпрыгивая) вперед с того места, где был пойман мяч, и бросить его по направлению к лицевой линии площадки противника. Мяч, упавший на землю, бросает очередной игрок с места падения мяча. Переброска и ловля мяча продолжаются до тех пор, пока одной из команд не удастся забросить мяч через лицевую черту площадки другой. Эта команда и побеждает

### **Лапта с препятствиями**

Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая в «поле». В поле чертятся три кружка диаметром 1 м на большом расстоянии один от другого. Это станции. Один из команды поля становится в городе подавать мяч. Игроки команды города в порядке очереди отбивают лаптой мяч и бегут по порядку в первую, вторую и третью станции, стараясь вернуться в город не осаленными. На пути из третьей станции в город им приходится преодолеть два препятствия: обозначенный окоп шириной 1,5 м и перевернутый барьер (заборчик высотой 60-70 см). Игрок, отбивший мяч и сумевший без остановок пробежать все три станции, преодолеть два препятствия и вернуться не осаленным в город, получает для своей команды четыре очка. Если пробежка идет после второго или третьего удара (второго-третьего игрока), то команда получает только одно очко. Во время перебежек игроки поля ловят мяч и осаливают им перебегающих, пока те находятся вне города или вне станции. Если кто-нибудь осален, команды меняются местами и ролями. Игра продолжается 15-20 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Эстафета с метанием**

Для эстафеты следует подготовить два ряда препятствия: бревна высотой 50-70 см, гладкий палисад (забор) высотой 80 см, «окоп» (полосу шириной 2 м) и круг диаметром 3 м. Стартуют двое (по одному, от каждой команды). По сигналу они бегут 15 м, преодолевают бревно, пробегают еще 20 м и прыжком «наступая» преодолевают палисад; бегут 15 м, перепрыгивают «окоп» и метают гранату в круг, обозначенный в 15 м. от линии метания. После метаний гранат играющие быстро возвращаются, минуя препятствия, к линии старта. Прибежавший первым и попавший гранатой в круг получает для своей команды два очка; прибежавший вторым при попадании в круг — одно очко. Затем старт дается очередной паре. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Кто быстрее?**

На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по 1 одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. Учитель стоит сбоку средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **Мяч в игре**

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, стает ведущим.

### **Рыбаки**

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз

### **Не урони**

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложку. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

### **Ушки на макушке**

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, слышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к водящему и дотронуться его рукой.

### **Веревочка**

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

### **Догоняй**

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдстоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо команды передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

#### **Через скакалку**

Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый-второй.

Руководитель, стоя в центре круга, вращает скакалку, а играющие, двигаясь по кругу, перепрыгивают через скакалку толчком одной ноги. Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра продолжается 3 минуты. Побеждает команда, игроки которой за это время наберут меньше штрафных очков. Как вариант, игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

#### **Сквозь цепь**

Играющие делятся на две команды, становятся в шеренги на противоположных сторонах площадки и держатся крепко за руки, на высоте груди, образуя цепь. Капитан команды, которая по жребию начинает игру, посылает одного из участников разорвать цепь противоположной команды. Этот игрок выбегает вперёд, и скрестив руки на груди, старается с разбега разорвать цепь. Если ему это удастся, то он уводит с собой одного из и двух игроков, которые стояли там, где разорвалась цепь. Игрок, которого увели, становится позади победителя, положив ему руки на плечи. Если же игрок не сумеет выполнить задание и будет задержан, то он становится за одним из игроков, которые его удержали, положив ему руки на плечи. Затем капитан другой команды даёт задание одному из игроков прорвать цепь противоположной команды. Если игрок, за которым находится уведённый противник, не удержит прорывающего цепь и отпустит руки, то его уведут, а стоящий сзади игрок считается вырученным и переходит обратно в свою команду, но не имеет права разбивать цепь. Побеждает команда, которая к концу установленного времени уведёт больше игроков другой команды. Два раза подряд прорывать цепь в одном месте не разрешается. Игра может проводиться на время или на определённое количество попыток одной и другой команды.

### **Промежуточная аттестация. Игровой турнир.**

## **4. Календарно-тематическое планирование**

### **1 год обучения**

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту

<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>		
1	Гигиена школьника и закаливание. Влияние занятий на организм. ТБ на занятиях ОФП.	1	02.09	
<b>II</b>	<b>Упражнения на развитие быстроты и выносливости</b>	<b>12</b>		
2	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с пробеганием отрезка длиной до 30 м. Контрольные нормативы.	1	09.09	
3	Повторный бег с околопредельной скоростью по прямой и повороту от 10 м. до 30 м. с хода и переходом на бег по инерции.	1	16.09	
4	Бег по сигналу из различных положений: стоя, сидя, лежа.	1	23.09	
5	Бег по сигналу из различных положений: из упора на коленях, из упора присев (до 30 м.).	1	30.09	
6	Бег по сигналу из различных положений: лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега и пр. (до 30 м.).	1	07.10	
7	Бег на скорость 30, 60, 100 м. Эстафета.	1	14.10	
8	Челночный бег 2X10, 3X10, 4X10 м.	1	21.10	
9	Челночный бег 5X10, 6X10, 10X10 м.	1	28.10	
10	Ускорения 3X10 м. Прыжки со скакалкой.	1	11.11	
11	Бег в гору и под гору до 30 м. Эстафета.	1	18.11	
12	Бег до 3000 м. Прыжки со скакалкой.	1	25.11	
13	Кроссовый бег. Повторный бег 5 – 6 по 30 м.	1	02.12	
<b>III</b>	<b>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</b>	<b>12</b>		

14	Упражнения с набивными мячами (массой от 0,5 до 3 кг.): перекачивание мячей сбоку, под ногами, сидя на земле.	1	09.12	
15	Перебрасывание и толкание набивного мяча в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя). Эстафета.	1	16.12	
16	Метания различными способами – снизу, вперед, снизу от себя назад, вперед из – за головы двумя руками.	1	23.12	
17	Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.	1	28.12	
18	Метание теннисных мячей в цель.	1	06.01	
19	Прыжки с доставанием предметов, подвешенных на разной высоте.	1	13.01	
20	Подскоки на одной и двух ногах. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.	1	20.02	
21	Выпрыгивания вверх. Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.	1	27.01	
22	Прыжки через набивные мячи, линии.	1	03.02	
23	Многоскоки. Эстафета.	1	10.02	
24	Приседания на двух ногах на быстроту.	1	17.02	
25	Тройной прыжок с места. Эстафета.	1	03.03	
<b>IV</b>	<b>Упражнения на развитие ловкости и гибкости</b>	<b>11</b>		
26	Бег «змейкой» с обеганием предметов. Эстафета.	1	17.03	
27	Упражнения с теннисными мячами: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа.	1	24.04	
28	Перебрасывание мяча на ходу и на бегу; жонглирование; ловля одной и двумя	1	31.03	

	руками различными способами сбоку, высоко над головой.			
29	Преодоление полосы препятствий.	1	07.04	
30	Эстафеты с переноской груза, с бегом, прыжками.	1	14.04	
31	Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад.	1	21.04	
32	Акробатические упражнения: стойки, перекаты, кувырки вперед и назад. Эстафета.	1	28.04	
33	ОРУ с гимнастической палкой.	1	05.05	
34	«Мост», «полушпагат» из различных положений. Перешагивание через палку вперед и назад.	1	12.05	
35	«Мост», «полушпагат» из различных положений. Перешагивание через палку вперед и назад.	1	19.05	
36	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	26.05	
Итого		36		

## 2 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту

<b>I</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>		
1	Личная гигиена	1		
2	Личная гигиена	1		
3	Нарушение осанки	1		
4	Профилактика травматизма	1		
<b>II</b>	<b>Карусель современных подвижных игр</b>	<b>32</b>		
5	«Мяч по кругу»	1		
6	«Поймай рыбку»	1		
7	«Цепи кованы»	1		
8	«Змейка на асфальте»	1		
9	«Бег с шариком»	1		
10	«Нас не слышно и не видно»	1		
11	«Третий лишний»	1		
12	«Ворота»	1		
13	«Чужая палочка»	1		
14	«Белки, шишки и орехи»	1		
15	«След в след»	1		
16-17	Эстафета	2		
18-19	«Мишень»	2		
20	«С кочки на кочку»	1		

21	«Без пары»	1		
22	«Веревочка»	1		
23	«Плетень»	1		
24-25	«Кто больше»	2		
26	«Успевай, не зевай»	1		
27-28	«День и ночь»	2		
29-30	«Наперегонки парами»	2		
31	«Ловушки-перебежки»	1		
32	«Вызов номеров»	1		
33	Эстафета	1		
34-35	Промежуточная аттестация.	2		
36	Игровой турнир.	1		
	<b>Итого</b>	<b>36</b>		

### 3 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I</b>	Основы здорового образа жизни	<b>3</b>		
1	Инструктаж по ТБ во время проведения занятий.	1		
2	Гигиенические требования к подбору одежды и обуви.	1		
3	Разучивание комплекса гимнастических упражнений	1		
<b>II</b>	Карусель современных подвижных игр	<b>33</b>		
4	«Пятнашки маршем»	1		

5	«Бег за флажками»	1		
6	«Городки»	1		
7	«Выручай»	1		
8	«Охрана перебежек»	1		
9	«Полоса препятствий»	1		
10	«Эстафета по кругу»	1		
11	«Большая эстафета»	1		
12	«Дружный финиш»	1		
13	«Скользящий мешочек»	1		
14	«Верёвочка под ногами»	1		
15	«Прыжок за прыжком»	1		
16	«Прыгуны и пятнашки»	1		
17	«Эстафета с прыжками»	1		
18	«Преодолей препятствие»	1		
19	«Снайперы»	1		
20	«Сильный бросок»	1		
21	«В четыре стойки»	1		
22	«Ловкие и меткие»	1		
23	«Шагай вперёд»	1		
24	«Лапта с препятствиями»	1		
25	«Эстафета с метанием»	1		
26	«Кто быстрее?»	1		
27	«Мяч в игре»	1		
28	«Рыбаки»	1		

29	«Не урони»	1		
30	«Ушки на макушке»	1		
31	«Верёвочка»	1		
32	«Догоняй»	1		
33	«Через скакалку»	1		
34	«Сквозь цепь»	1		
35	Промежуточная аттестация. Игровой турнир.	2		
Итого		<b>36</b>		

### **3.2. Рабочая программа курса «Строевая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные кадеты»**

#### **1. Пояснительная записка**

##### **1.2. Цели и задачи**

Рабочая программа курса «Строевая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» разработана с учетом того, что главными ценностями нашего общества становятся национальная безопасность страны, жизнь и здоровье человека.

##### **Цель:**

- воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма, любви к своей Родине и славных воинских традиций России;
- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха

##### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- пропагандировать среди воспитанников-кадетов здоровый и безопасный образ жизни;
- повышать уровень военно-профессиональной мотивации;

##### **2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- готовить воспитанников к принятию самостоятельных решений в неординарных жизненных ситуациях

##### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданственности, гордости за свою Родину, ее доблестные Вооруженные Силы
- воспитывать дисциплинированность, исполнительность, наблюдательность;

- воспитывать чувство уважения к профессии военного;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

## 1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы

Рабочая программа курса «Строевая подготовка» дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» предназначена для детей 10-13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации рабочей программы - 3 года.

## 1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

### Оздоровительные результаты программы

Первостепенным результатом реализации программы курса «Строевая подготовка» является:

- физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической активности;

## 2. Учебно - тематический план

### 2024-2025 учебный год (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение.</b>	1	1		Текущий, промежут.
2.	<b>Правила кадетской жизни</b>	4	4		Текущий, промежут.
3.	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	4	4		Текущий, промежут.
4.	<b>Строевые приемы и движения</b>	20		20	Текущий, промежут.
5.	<b>Одиночная строевая подготовка</b>	7		7	Текущий, промежут.
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	

### 2025-2026 учебный год (2 год обучения)

	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации/
--	------------------------	------------------	-------------------

№ п/п		Всего	Теория	Практика	контроля
1.	<b>Введение.</b>	2	2		Текущий, промежут.
2.	<b>Правила кадетской жизни</b>	9	9		Текущий, промежут.
3.	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	10		10	Текущий, промежут.
4.	<b>Строевые приемы и движения</b>	10		10	Текущий, промежут.
5.	<b>Одиночная строевая подготовка</b>	5		5	Текущий, промежут.
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

**2026-2027 учебный год (3 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение.	1	1		Текущий, промежут.
2.	Общие положения строевого устава ВС РФ	1	1		Текущий, промежут.
3.	Строевые приемы и движения без оружия	7		7	Текущий, промежут.
4.	Строевой шаг. Повороты в движении.	8		8	Текущий, промежут.
5.	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении	7		7	Текущий, промежут.
6.	Выполнение приемов с оружием	6		6	Текущий, промежут.
7.	Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы	6		6	Текущий, промежут.
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

### **3. Содержание курса**

#### **1год обучения**

##### **1. Введение**

###### **Теория**

Соблюдение правил безопасности при изучении курса «Строевая подготовка»

##### **2. Правила кадетской жизни**

###### **Теория**

Кадетское приветствие (приветствие входящего в класс учителя, рапорт дежурного).

Культура внешнего вида настоящего кадета (прическа, форма, обувь, правила ухода).

Каждой вещи свое место (как правильно и аккуратно повесить форму).

Ритуалы в жизни кадета. Гимн РФ. Правила поведения во время исполнения гимна.

Ритуалы в жизни кадета. Флаг и герб РФ. Правила поведения во время выноса флага.

Ритуалы в жизни кадета. Клятва.

Кодекс чести кадета

### **3. Общие положения строевой подготовки**

#### **Теория**

Тема 1. Строй и его элементы.

Тема 2. Построение отделения, взвода.

Тема 3. Обязанности кадета перед построением и в строю

### **4. Строевые приемы и движения**

#### **Практика**

Тема 1. Строевая стойка.

Тема 2. Расчет по номерам на 1-ый, 2-ой

Тема 3. Выполнение команд («Становись», «Заправиться» «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Разойтись»)

Тема 4. Повороты на месте.

Тема 5. Элементы строевого шага на месте.

Тема 6. Движение строевым и походным шагом.

Тема 7. Одевание и снятие головного убора.

Тема 8. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении (без головного убора и в головном уборе)

Тема 9. Выход из строя и постановка в строй.

Тема 10. Передвижение походным шагом в колонне по 2

Тема 11. Перестроение изодношереножного строя в двухшереножный и наоборот.

### **5. Одиночная строевая подготовка**

#### **Практика**

Тема 1. Строевая стойка.

Тема 2. Повороты на месте

Тема 3. Движение на месте, походным шагом и строевом шагом.

Тема 4. Выход из строя и постановка в строй, доклад командиру (преподавателю)

**Промежуточная аттестация. Общественный смотр строевой подготовки кадетов.**

## **2 год обучения**

### **1. Введение**

#### **Теория**

Соблюдение правил безопасности при изучении курса «Строевая подготовка»

### **2. Правила кадетской жизни**

#### **Теория**

Кадетское братство.

Кадетские традиции.

Что значит «Поступить не по-кадетски»?

Что значит быть достойным заветам кадет?

Настоящий кадет – образец аккуратности и подтянутости.

Отношение кадета к понятиям «долг», «честь».

### **3. Строевые приемы и движения**

#### **Практика**

Тема 1. Движения строевым и походным шагом в составе отделения, повороты на месте

Тема 2. Прохождение торжественным маршем и с песней

Тема 3. Перестроение в две и одну шеренгу

Тема 4. Перестроение в две, три и одну шеренгу

Тема 5. Движения строевым шагом (в шеренгу, в колонну 1,2,3,4,5)

#### **4. Одиночная строевая подготовка**

##### **Практика**

Тема 1. Выход из строя и возвращение в строй, повороты на месте, движение строевым шагом, подход к командиру (преподавателю) и отход от него.

Тема 2. Повороты на месте.

Тема 3. Движение на месте, походным шагом и строевом шагом.

Тема 4. Повороты в движении

#### **5. Строевая композиция**

##### **Практика**

Тема 1. Строевая композиция с изученными элементами строя на месте и в движении.

Тема 2. **Промежуточная аттестация. Общественный смотр строевой подготовки кадетов.**

### **3 год обучения**

#### **1. Введение.**

##### **Теория**

Соблюдение правил безопасности при изучении курса  
«Строевая подготовка»

#### **2. Общие положения строевого устава ВС РФ**

##### **Теория**

Строй и управление ими. Обязанности кадетов перед перестроением и в строю.

#### **3. Строевые приемы и движения без оружия**

##### **Практика**

Порядок выполнения команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно». Действия по команде «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

#### **4. Строевой шаг. Повороты в движении**

##### **Практика**

Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг. Походный шаг. Повороты в движении: «Напра-ВО», «Нале-ВО», «Кругом-МАРШ».

#### **5. Выполнение воинского приветствия на месте и в движении**

##### **Практика**

Выполнение воинского приветствия на месте вне строя, без головного убора и с надетым головным убором. Выполнение воинского приветствия в движении вне строя.

Выполнение воинского приветствия при обгоне начальника (старшего)

#### **6. Выполнение приемов с оружием**

##### **Практика**

Порядок выполнения приемов: «К оружию», «В ружье», «Ремень-отпустить (подтянуть)», «Оружие положить», «Автоматы на-грудь», «На ремень», «Оружие-за спину». Тренировка выполнения приемов.

#### **7. Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы**

##### **Практика**

Вынос знамени. Тренировка знаменной группы. Прохождение с песней в составе подразделения. Несение караульной службы.

**Промежуточная аттестация. Общественный смотр строевой подготовки кадетов.**

**4. Календарно-тематическое планирование**

**1 год обучения**

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1	Соблюдение правил безопасности при изучении курса «Строевая подготовка»	1	03.09	
<b>II</b>	<b>Правила кадетской жизни</b>	<b>4</b>		
2	Кадетское приветствие	1	10.09	
3	Культура внешнего вида настоящего кадета	1	17.09	
4	Ритуалы в жизни кадета	1	24.09	
5	Кодекс чести кадета	1	01.10	
<b>III</b>	<b>Общие положения строевой подготовки</b>	<b>4</b>		
6	Строй и его элементы.	1	08.10	
7	Построение отделения, взвода.	1	15.10	
8-9	Обязанности кадета перед построением и в строю	2	22.10 29.10	
<b>IV</b>	<b>Строевые приёмы и движения</b>	<b>20</b>		
10	Строевая стойка.	1	05.11	
11-12	Расчет по номерам на 1-ый, 2-ой	2	12.11 19.11	
13-14	Выполнение команд («Становись», «Заправиться», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Разойтись»)	2	26.11 03.12	
15-16	Повороты на месте.	2	10.12	

			17.12	
17-18	Элементы строевого шага на месте.	2	24.12 14.01	
19-20	Движение строевым и походным шагом.	2	21.01 28.01	
21	Одевание и снятие головного убора.	1	04.02	
22-23	Выполнение воинского приветствия на месте и в движении (без головного убора и в головном уборе)	2	11.02 18.02	
24-25	Выход из строя и постановка в строй	2	25.02 04.03	
26-27	Передвижение походным шагом в колонне по 2	2	11.03 18.03	
28-29	Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и наоборот.	2	25.03 01.04	
<b>V</b>	<b>Одиночная строевая подготовка</b>	<b>7</b>		
30	Строевая стойка	1	08.04	
31-32	Повороты на месте	2	15.04 22.04	
33-34	Движение на месте, походным шагом и строевым шагом.	2	29.04 06.05	
35	Выход из строя и постановка в строй, доклад командиру (преподавателю)	1	13.05	
36	Промежуточная аттестация. Общественный смотр строевой подготовки кадетов.	1	20.05	
Итого		36		

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела. Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>		
1-2	Соблюдение правил безопасности при изучении курса «Строевая подготовка»	2		
<b>II</b>	<b>Правила кадетской жизни</b>	<b>9</b>		
3	Кадетское братство	1		
4-5	Кадетские традиции	2		
6	Что значит «Поступить не по-кадетски»?	1		
7-8	Что значит быть достойным заветам кадет?	2		
9	Настоящий кадет – образец аккуратности и подтянутости.	1		
10-11	Отношение кадета к понятиям «долг», «честь».	2		
<b>III</b>	<b>Строевые приемы и движения</b>	<b>10</b>		
12-13	Движение строевым и походным шагом в составе отделения, повороты на месте.	2		
14-15	Прохождение торжественным маршем и с песней.	2		

16-17	Перестроение в две и одну шеренгу.	2		
18-19	Перестроение в две, три и одну шеренгу.	2		
20-21	Движение строевым шагом.	2		
<b>IV</b>	<b>Одиночная строевая подготовка</b>	<b>10</b>		
22-23	Выход из строя и возвращение в строй.	2		
24-25	Повороты на месте	2		
26-27	Движение строевым шагом.	2		
28-29	Подход к командиру , доклад и возвращение в строй.	2		
30-31	Повороты в движении.	2		
<b>V</b>	<b>Строевая композиция</b>	<b>5</b>		
32-35	Строевая композиция с изученными элементами строя на месте и в движении.	4		
36	Промежуточная аттестация. Общественный смотр строевой подготовки кадетов.	1		
	<b>Итого</b>	<b>36</b>		

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела. Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту

<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1	Соблюдение правил безопасности при изучении курса «Строевая подготовка»	1		
<b>II</b>	<b>Общие положения устава ВС РФ</b>	<b>1</b>		
2	Обязанности кадетов перед перестроением и в строю	1		
<b>III</b>	<b>Строевые приёмы и движения без оружия</b>	<b>7</b>		
3	Порядок выполнения команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно»	1		
4	Действия по команде «Вольно», «Заправиться», «Головные уборы снять (надеть)»	1		
5	Повороты на месте	1		
6-7	Выход из строя и возвращение в строй	2		
8-9	Подход к начальнику и отход от него	2		
<b>IV</b>	<b>Строевой шаг. Повороты в движении</b>	<b>8</b>		
10-11	Движение строевым и походным шагом в составе отделения.	2		
12-14	Повороты в движении: «Напра-во», «Нале-во», «Кругом-марш»	3		
15-17	Повороты в движении в составе отделения	3		
<b>V</b>	<b>Выполнение воинского приветствия на месте и в движении</b>	<b>7</b>		

18	Выполнение воинского приветствия на месте вне строя	1		
19-20	Выполнение воинского приветствия в движении вне строя	2		
21-22	Выполнение воинского приветствия при обгоне начальника	2		
23-24	Выполнение воинского приветствия при движении в строю	2		
<b>VI</b>	<b>Выполнение приёмов с оружием</b>	<b>6</b>		
25	Выполнение приёмов: «В ружьё», «Ремень отпустить (подтянуть)»	1		
26	Выполнение приёмов: «Оружие положить», «К оружию»	1		
27	Выполнение приёмов: «Автоматы на-грудь», «На ремень», «Оружие – за спину»	1		
28-30	Тренировка выполнения приёмов	3		
<b>VII</b>	<b>Строевой смотр подразделения. Несение караульной службы.</b>	<b>6</b>		
31-32	Тренировка знамённой группы. Вынос знамени.	2		
33-34	Прохождение с песней в составе подразделения	2		
35	Несение караульной службы	1		
36	Промежуточная аттестация. Общественный смотр строевой подготовки кадетов.	1		
<b>Итого</b>		<b>36</b>		

**3.3. Рабочая программа курса «Топография и ориентирование на местности»  
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной  
направленности «Юные кадеты»**

**1. Пояснительная записка**

**1.2. Цели и задачи**

Карты позволяют получать необходимую информацию, распознавать закономерности размещения природных и общественных объектов и явлений, устанавливать существующие взаимосвязи между ними. Использование карт для решения задач различного содержания значительно расширяет кругозор обучающихся, обогащает новыми знаниями и умениями практической направленности

**Цель:** формирование активной гражданской позиции через развитие навыков использования различных источников информации, в том числе карт, знаний и умения их применять и использовать в практической деятельности

**Задачи:**

**1. Образовательные:**

- повышать уровень военно-профессиональной мотивации;
- обучать чтению топографических карт и выполнению измерений по ним;
- познакомить с особенностями движения по азимуту с картой днём и ночью;

**2. Развивающие:**

- формировать навыки ориентирования на местности с помощью компаса, карты, окружающих предметов;
- развивать умения изображать план местности с использованием топографических знаков;
- способствовать развитию умений определять своё местонахождение, использовать тактические свойства местности;

**3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность, наблюдательность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы**

Рабочая программа курса «Топография и ориентирование на местности» дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» предназначена для детей 10-13 лет (мальчики и девочки).

Сроки реализации рабочей программы - 3года.

**1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы**

Первостепенным результатом реализации программы курса «Топография и ориентирование на местности» является:

- высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;

**2. Учебно - тематический план 2024-2025 учебный год (1 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение	1	1		Текущий, промежут.
2.	Основы знаний по ориентированию на местности	17	1	16	Текущий, промежут.
	Итого	18	2	16	

### 2025-2026 учебный год (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2		Текущий, промежут.
2.	Основы знаний по ориентированию на местности	16		16	Текущий, промежут.
	Итого	18	2	16	

### 2026-2027 учебный год (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>1</b>	1		Текущий, промежут.
2.	<b>Основные элементы и содержание топографической карты</b>	5	5		Текущий, промежут.
3.	<b>Чтение топографической карты и разведка местности</b>	12	4	8	Текущий, промежут.
	Итого	18	10	8	

## 3. Содержание курса

### 1 год обучения

#### 1. Введение

##### *Теория*

Тема 1. Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий

#### 2. Основы знаний по ориентированию на местности

##### *Теория*

Тема 2. Условные знаки

##### *Практика*

- Тема 3. Рисование плана местности  
Тема 4. Ориентирование в заданном направлении  
Тема 5. Зачетное занятие по топонимам  
Тема 6. Зачетное занятие по ориентированию на местности  
Тема 7. Карты. Масштабы.  
Тема 8. Маркированный маршрут  
Тема 9. Ориентирование по выбору  
Тема 10. **Промежуточная аттестация. Зачетное занятие по ориентированию на местности.**

## **2 год обучения**

Тема 1. Введение

### ***Теория***

Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.

### ***Практика***

Тема 2. Компас. Расстояние по карте.

Тема 3. Предмет по азимуту, азимут на предмет. Движение по азимуту

Тема 4. Условные знаки

Тема 5. Ориентирование по выбору (повторение)

Тема 6. Маркированный маршрут

Тема 7. Топоъемка. Глазомер. Кроки

Тема 8. Виды ориентирования

Тема 9. **Промежуточная аттестация. Зачетное занятие по ориентированию на местности**

## **3 год обучения**

**Тема 1. Введение.**

### ***Теория***

Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий.

**Тема 2. Основные элементы и содержание топографической карты**

### ***Теория***

Общие понятия о топографии. Географические координаты и их определение по карте.

Координатная сетка. Азимуты на карте.

**Тема 3. Чтение топографической карты и разведка местности**

### ***Теория***

Населенные пункты и промышленные объекты на карте. Гидрографические объекты на карте. Транспортные объекты и дорожная сеть на карте. Растительный покров и грунт.

### ***Практика***

Измерение расстояний, высот и площадей по карте. Измерение расстояний, высот и площадей на местности. Определение маршрутов по азимутам. Построение заданных азимутов. Определение защитных свойств местности. Определение условий наблюдения, маскировки и огня.

**Промежуточная аттестация. Зачетное занятие по ориентированию на местно**

## 4. Календарно-тематическое планирование

### 1 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий	1	03.09	
<b>II</b>	<b>Основы знаний по ориентированию на местности</b>	<b>17</b>		
2-3	Условные знаки	2	17.09 01.10	
4-6	Рисование плана местности	3	15.10 29.10 12.11	
7-8	Ориентирование в заданном направлении	2	26.11 10.12	
9	Зачетное занятие по топонимам	1	24.12	
10	Зачетное занятие по ориентированию на местности	1	21.01	
11-12	Карты. Масштабы.	2	04.02 18.02	
13-15	Маркированный маршрут	3	04.03 18.03 01.04	
16-17	Ориентирование по выбору	2	15.04 29.04	
18	Промежуточная аттестация. Зачетное занятие по ориентированию на местности.	1	13.05	
Итого		18		

### 2 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1-2	Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий	2		

<b>II</b>	<b>Основы знаний по ориентированию на местности</b>	<b>16</b>		
3	Компас. Расстояние по карте.	1		
4-5	Предмет по азимуту, азимут на предмет. Движение по азимуту	2		
6-7	Условные знаки	2		
8-9	Ориентирование по выбору	2		
10-11	Маркированный маршрут	2		
12-14	Топосъемка. Глазомер. Кроки	3		
15-17	Виды ориентирования	3		
18	Промежуточная аттестация. Зачетное занятие по ориентированию на местности.	1		
Итого		18		

### 3 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности в походах, на экскурсиях, во время проведения занятий	1		
<b>II</b>	<b>Основные элементы и содержание топографической карты</b>	<b>5</b>		
2	Общие понятия о топографии	1		
3	Географические координаты и их определение по карте	1		
4	Географические координаты и их определение по карте	1		
5	Координатная сетка	1		
6	Азимуты по карте	1		
<b>III</b>	<b>Чтение топографической карты и разведка местности</b>	<b>12</b>		
7	Населенные пункты и промышленные объекты на карте	1		
8	Гидрографические объекты на карте	1		
9	Транспортные объекты и дорожная сеть на карте	1		
10	Растительный покров и грунт	1		

11	Измерение расстояний, высот и площадей по карте	1		
12-13	Измерение расстояний, высот и площадей на местности	2		
14	Построение заданных маршрутов	1		
15	Определение маршрутов по азимутам	1		
16	Определение защитных свойств местности	1		
17	Определение условий наблюдения, маскировки и огня.	1		
18	Промежуточная аттестация. Зачетное занятие по ориентированию на местности	1		
<b>Итого</b>		<b>18</b>		

### **3.4. Рабочая программа курса «Хоровое пение» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные кадеты»**

#### **1. Пояснительная записка**

##### **1.2. Цели и задачи**

###### **Цель:**

- создание условий для формирования музыкально – эстетической культуры и умений хорового исполнительства у воспитанников-кадетов;
- воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма, любви к своей Родине посредством музыкального искусства

###### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- формировать специальные (вокально–хоровые) знания, умения, навыки.
- формировать коммуникативные качества личности.

##### **2. Развивающие:**

- развивать эстетические чувства и способность к сопереживанию в процессе восприятия произведений искусства;
- развивать музыкальные способности: музыкальный слух, музыкальную память, голос;
- развивать исполнительские способности

##### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать чувство патриотизма, гражданственности, гордости за свою Родину
- воспитывать дисциплинированность, исполнительность, наблюдательность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитывать уважение и бережное отношение к культурным традициям, как своего, так и других народов.

##### **1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы**

Рабочая программа курса «Хоровое пение» дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» предназначена для детей 10 -13 лет .

В коллектив принимаются все желающие.

Сроки реализации рабочей программы - 3года.

### 1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы

Первостепенным результатом реализации программы курса « Хоровое пение» является:

- овладение навыками художественного исполнительства в хоровом коллективе.
- нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие воспитанников;
- развитие творческих способностей;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение познавательной активности;
- организация отдыха и досуга через хоровое пение;

## 2. Учебно - тематический план

### 2024-2025 учебный год (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы певческого искусства	19	1	18	Текущий, промежут.
2.	Развитие вокальных данных	17	1	16	Текущий, промежут.
	Итого	36	2	34	

### 2025-2026 учебный год (2 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы певческого искусства	15	1	14	Текущий, промежут.
2.	Развитие вокальных данных	21	1	20	Текущий, промежут.
	Итого	36	2	34	

### 2026-2027 учебный год (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организация певческой	15	7	8	Текущий,

	деятельности.				промежут.
2.	Работа над певческим репертуаром.	21	1	20	Текущий, промежуток.
	Итого	36	8	28	

### 3. Содержание курса

#### 1 год обучения

##### 1. Основы певческого искусства

###### *Теория. Практика*

Тема 1. Элементы певческой установки

###### *Практика*

Тема 2. Основы певческого дыхания

Тема 3. Артикуляция и дикция

Тема 4. Унисон. Вокальная работа над унисоном Вокальные упражнения

Тема 5. Грудной и фальцетный регистры. Сглаживание регистров

Тема 6. Концертное выступление

##### 2. Развитие вокальных данных

###### *Теория. Практика*

Тема 7. Развитие певческого диапазона

###### *Практика*

Тема 8. Развитие певческого дыхания. Цепное дыхание. Закрепление навыков цепного дыхания.

Тема 9. Артикуляция и дикция. Атака звука. Мягкая и твёрдая виды атаки. Штрихи legato, staccato. Вокальные упражнения по формированию штрихов

Тема 10. Репертуар хора. Элементы двухголосия. Вокальные упражнения в зонном строе.

Тема 11. **Промежуточная аттестация. Концерт.**

#### 2 год обучения

##### 1. Основы певческого искусства

Тема 1.

###### *Теория*

Унисон.

###### *Практика*

Вокальная работа над унисоном. Вокальные упражнения

Тема 2. Грудной и фальцетный регистры. Сглаживание регистров

Тема 3. Развитие певческого дыхания. Цепное дыхание. Закрепление навыков цепного дыхания.

Тема 4. Артикуляция и дикция. Атака звука. Мягкая и твёрдая виды атаки. Штрихи legato, staccato. Вокальные упражнения по формированию штрихов.

##### 2. Развитие вокальных данных

Тема 5.

###### *Теория*

Репертуар хора.

###### *Практика*

Элементы двухголосия. Вокальные упражнения в зонном строе.  
 Концертное выступление.  
 Тема 6. Формирование партии дискантов и партии альтов. Тембральная окрашенность партий.  
 Тема 7. Диапазон партий. (Партии Д. и А.)  
 Тема 8. Навыки пения без сопровождения.  
 Тема 9. Двухголосие. Деление партии дискантов на 1-х и 2-х дискантов. Эпизодическое гарм. трёхголосие.  
 Тема 10. Репертуар хора. Устойчивое двухголосие .  
 Тема 11. Элементы гармонического трёхголосия в пении без сопровождения  
 Тема 12. Промежуточная аттестация. Концерт.

### **3 год обучения**

#### **1. Организация певческой деятельности**

##### **Теория**

Художественный образ песни. Создание художественного образа.

##### **Практика**

Специальные упражнения и этюды. Поведение на сцене. Виды, типы сценического движения.

##### **Теория**

Задачи вокального исполнения. Соотношение движения и пения. Артикуляция и дикция. Понятие о стилевых особенностях вокальных произведений. Мягкая и твердая виды атаки.

##### **Практика**

Отработка фрагментов вокальных произведений. Усложнение комплексов вокальных упражнений. Работа над динамикой звука. Утверждение мягкой атаки звука.

#### **2. Работа над певческим репертуаром**

Репертуар хора.

##### **Практика**

Работа с народной песней. Работа над чистотой интонации. Вокальные упражнения в зонном строе. Концертное выступление. Работа над стилевыми особенностями в народной песне. Пение соло и в ансамбле. Пение без сопровождения. Диапазон партий. Работа над созданием художественного образа. Навыки пения с сопровождением. Пение под фонограмму. Использование элементов пластических и сценических движений. Эпизодическое гармоническое трехголосие. Устойчивое двухголосие (Д-А)

Разнообразие вокально-исполнительских приемов. Пение соло и в ансамбле. Пение по нотам. Отработка изученного материала. **Промежуточная аттестация. Концерт.**

### **4. Календарно-тематическое планирование**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I</b>	<b>Основы певческого искусства</b>	<b>19</b>		
1	Элементы певческой установки	1	04.09	

2	Элементы певческой установки	1	11.09	
3	Элементы певческой установки	1	18.09	
4	Основы певческого дыхания	1	25.09	
5	Основы певческого дыхания	1	02.10	
6	Основы певческого дыхания	1	09.10	
7	Артикуляция и дикция	1	16.10	
8	Артикуляция и дикция	1	23.10	
9	Унисон. Вокальная работа над унисоном Вокальные упражнения	1	30.10	
10	Унисон. Вокальная работа над унисоном Вокальные упражнения	1	06.11	
11	Унисон. Вокальная работа над унисоном Вокальные упражнения	1	13.11	
12	Унисон. Вокальная работа над унисоном Вокальные упражнения	1	20.11	
13	Унисон. Вокальная работа над унисоном Вокальные упражнения	1	27.11	
14	Грудной и фальцетный регистры.	1	04.12	
15	Грудной и фальцетный регистры.	1	11.12	
16	Грудной и фальцетный регистры.	1	18.12	
17	Сглаживание регистров	1	25.12	
18	Сглаживание регистров	1	15.01	
19	Концертное выступление	1	22.01	
<b>II</b>	<b>Развитие вокальных данных</b>	<b>17</b>		
20	Развитие певческого диапазона	1	29.01	
21	Развитие певческого диапазона	1	05.02	
22	Развитие певческого дыхания	1	12.02	
23	Развитие певческого дыхания	1	19.02	
24	Цепное дыхание. Закрепление навыков цепного дыхания.	1	26.02	
25	Цепное дыхание. Закрепление навыков цепного дыхания.	1	05.03	
26	Артикуляция и дикция. Атака звука.	1	12.03	
27	Атака звука.	1	19.03	
28	Артикуляция и дикция. Атака звука.	1	26.03	
29	Мягкая и твёрдая виды атаки. Штрихи legato,	1	02.04	
30	Мягкая и твёрдая виды атаки. Штрихи legato,	1	09.04	
31	Вокальные упражнения по формированию штрихов.	1	16.04	
32	Репертуар хора. Элементы двухголосия.	1	23.04	
33	Репертуар хора. Элементы двухголосия.	1	30.04	

34	Вокальные упражнения в зонном строе.	1	07.05	
35	Вокальные упражнения в зонном строе.	1	14.05	
36	Промежуточная аттестация. Концерт	1	21.05	
Итого		36		

## 2 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I</b>	<b>Основы певческого искусства</b>	<b>15</b>		
1	Унисон.	1		
2	Вокальная работа над унисоном.	1		
3	Вокальные упражнения.	1		
4	Грудной и фальцетный регистры.	1		
5	Сглаживание регистров.	1		
6	Развитие певческого дыхания.	1		
7	Цепное дыхание.	1		
8	Закрепление навыков цепного дыхания.	1		
9	Артикуляция и дикция.	1		
10	Атака звука.	1		
11	Мягкая и твёрдая виды атаки.	1		
12	Штрихи legato, staccato.	1		
13	Вокальные упражнения по формированию штрихов.	1		
14	Работа над динамикой звука.	1		
15	Работа над динамикой звука.	1		
<b>II</b>	<b>Развитие вокальных данных</b>	<b>21</b>		
16	Репертуар хора.	1		
17	Элементы двухголосия.	1		
18	Элементы двухголосия.	1		
19	Вокальные упражнения в зонном строе.	1		
20	Концертное выступление.	1		
21	Формирование партий.	1		
22	Дисканты и альты.	1		
23	Тембральная окрашенность партий.	1		
24	Диапазон партий.	1		

25	Партии Д. и А.	1		
26	Диапазон партий.	1		
27	Навыки пения без сопровождения.			
28	Навыки пения без сопровождения.	1		
29	Двухголосие.	1		
30	Деление партии дискантов на 1-х и 2-х дискантов.	1		
31	Эпизодическое гарм. трёхголосие.	1		
32	Устойчивое двухголосие (Д-А)	1		
33	Устойчивое двухголосие (Д-А)	1		
34	Элементы гармонического трехголосия в пении без сопровождения	1		
35	Элементы гармонического трехголосия в пении без сопровождения.	1		
36	<b>Промежуточная аттестация. Концерт.</b>	1		

### 3 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I</b>	<b>Организация певческой деятельности</b>	<b>15</b>		
1	Художественный образ песни.	1		
2	Создание художественного образа.	1		
3	Специальные упражнения и этюды.	1		
4	Поведение на сцене.	1		
5	Виды, типы сценического движения.	1		
6	Виды, типы сценического движения.	1		
7	Задачи вокального исполнения.	1		
8	Соотношение движения и пения.	1		
9	Артикуляция и дикция.	1		
10	Понятие о стилевых особенностях вокальных произведений.	1		
11	Мягкая и твердая виды атаки.	1		
12	Отработка фрагментов вокальных произведений.	1		
13	Усложнение комплексов вокальных упражнений.	1		
14	Работа над динамикой звука.	1		

15	Утверждение мягкой атаки звука.	1		
<b>II</b>	<b>Работа над певческим репертуаром.</b>	<b>21</b>		
16	Репертуар хора.	1		
17	Работа с народной песней.	1		
18	Работа над чистотой интонации.	1		
19	Вокальные упражнения в зонном строе.	1		
20	Концертное выступление.	1		
21	Работа над стиливыми особенностями в народной песне.	1		
22	Пение соло и в ансамбле.	1		
23	Пение без сопровождения.	1		
24	Диапазон партий.	1		
25	Работа над созданием художественного образа.	1		
26	Навыки пения с сопровождением.	1		
27	Пение под фонограмму.	1		
28	Использование элементов пластических и сценических движений.	1		
29	Эпизодическое гармоническое трехголосие.	1		
30	Устойчивое двухголосие (Д-А)	1		
31	Разнообразие вокально-исполнительских приемов.	1		
32	Пение соло и в ансамбле.	1		
33	Пение по нотам.	1		
34	Отработка изученного материала.	2		
35				
36	<b>Промежуточная аттестация. Концерт.</b>	1		
Итого		<b>36</b>		

### **3.5. Рабочая программа курса «Психология общения» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные кадеты»**

#### **1. Пояснительная записка**

##### **1.1. Цели и задачи**

**Цель:** помочь воспитанникам-кадетам выработать умение и привычку осмысливать окружающую действительность, понимать общий ход её течения, владеть основами современного общения и поведения, а также формировать способность к самооценке, самоконтролю и саморегуляции, способность беречь психическое здоровье.

##### **Задачи:**

##### **1. Образовательные:**

- познакомить воспитанников с общечеловеческими нормами нравственности;
- обучать жизненно важным психологическим умениям и навыкам

##### **2. Развивающие:**

- сформировать потребность понимать другого и уважать его позицию и точку зрения;

- способствовать повышению работоспособности воспитанников;
- сформировать внутреннюю потребность личности к самосовершенствованию.

### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- воспитать у детей стремление быть порядочными людьми, что предполагает следование общечеловеческим ценностям и благородным идеалам.

### **1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, сроки реализации программы**

Рабочая программа курса «Психология общения» дополнительной общеразвивающей программы «Юные кадеты» предназначена для детей 10-13 лет.

В коллектив принимаются все желающие.

Сроки реализации рабочей программы - Згода.

### **1.3. Ожидаемые результаты и способы определения результативности освоения программы**

Первостепенным результатом реализации программы курса « Психология общения» является:

- высокий уровень развития жизненных сил обучающихся, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;

## **2. Учебно - тематический план**

### **2024-2025 учебный год (1 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Какой Я – какой ТЫ	3	3		Текущий, промежут.
2.	Кладовая памяти	6	6		Текущий, промежут.
3.	Лабиринты мышления	9		9	Текущий, промежут.
	Итого	18	9	9	

### **2025-2026 учебный год (2 год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Невербальное общение	5	3	2	Текущий, промежут.

2.	Вербальное общение	6	3	3	Текущий, промежут.
3.	Технология коммуникации	7	5	2	Текущий, промежут.
	Итого	18	11	7	

### 2026-2027 учебный год (3 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Проблемы в общении	5	3	2	Текущий, промежут.
2.	Позитивное общение	4	3	1	Текущий, промежут.
3.	Человек и общество	4	4		Текущий, промежут.
4.	Культура поведения	5	4	1	Текущий, промежут.
	Итого	18	14	4	

## 3. Содержание курса

### 1 год обучения

#### 1. «Какой Я – какой ТЫ»

##### *Теория*

Тема 1. Какой ты? Какой я? Учимся договариваться

Тема 2. Школьные трудности

Тема 3. Домашние трудности

#### 2. Кладовая памяти

##### *Теория*

Тема 1. Что такое память?

Тема 2. Виды памяти

Тема 3. Какая у меня память?

Тема 4. Как лучше запоминать?

#### 3. Лабиринты мышления

##### *Практика*

Тема 1. Учимся думать вместе

Тема 2. Учимся обобщать и находить закономерности

Тема 3. Учимся находить противоположности

Тема 4. Учимся думать логично

Тема 5. Учимся думать творчески

Тема 6. Промежуточная аттестация. Тестирование

### 2 год обучения

## ***I. Невербальное общение***

### ***Теория***

Пространство и его организация в межличностном общении. Использование интерьера для создания условий благоприятного общения. Эмоции и чувства. Особенности восприятия и выражения эмоций.

### ***Практика***

Тренинг в умении устанавливать зрительный, физический контакт с партнёром по общению.

### ***Теория***

Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами. Язык жестов.

### ***Практика***

Тренинг по умению понимать язык жестов.

## ***II. Вербальное общение***

### ***Теория***

Цели и мотивы общения. Слушание. Фазы речевого общения. Искусство полемики. Культура речи. Дискуссия как форма общения. Организация и проведение дискуссии.

### ***Практика***

Тренинг в умении возражать собеседнику. Тренинг по умению слушать и слышать собеседника. Тренинг в умении предлагать помощь и просить о помощи другого человека.

## ***III. Технология коммуникации***

### ***Теория***

Факторы, влияющие на продолжительность контакта. Личное обаяние и общение. Роль доверия в общении. Помехи в общении. Дефицит общения. Проблема одиночества. Возможен ли избыток общения? Темперамент человека, его проявление в общении. Темперамент и свойства нервной системы. Темперамент и характер. Темперамент и творчество.

### ***Практика***

Тренинг по умению вести себя с малознакомыми людьми, по умению завязывать новые знакомства.

**Промежуточная аттестация. Тестирование.**

## **3 год обучения**

### **Проблемы в общении.**

#### ***Теория***

О вредных привычках, влияющих на общение.

#### ***Практика***

Чувства и действия в стрессовой ситуации. Тренинг.

#### ***Теория***

Групповое давление: уступать или сопротивляться? Об умении противостоять негативному влиянию.

#### ***Практика***

Учимся говорить «Нет» и отстаивать свое мнение. Тренинг.

## **II. Позитивное общение**

### ***Теория***

Устойчивая формула общения: восприятие и понимание людей. Психологических качествах личности, необходимых для общения. Доброжелательность как самозащита.

### ***Практика***

Умение вести диалог. Тренинг

### III. Человек и общество

#### Теория

Основные социальные установки личности. Я и закон. Мои права и права других людей. Окружающий мир: опасность и поддержка.

#### IV. Культура поведения.

#### Теория

Еще раз о хороших манерах.

#### Практика

Золотые правила этикета. Тренинг.

#### Теория

Толерантность и сотрудничество: встреча с новой культурой.

Промежуточная аттестация. Тестирование.

## 4. Календарно-тематическое планирование

### 1 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
<b>I.</b>	<b>Какой Я – какой ТЫ</b>	<b>3</b>		
1	Какой ты? Какой я? Учимся договариваться	1	10.09	
2	Школьные трудности	1	24.09	
3	Домашние трудности	1	08.10	
<b>II.</b>	<b>Кладовая памяти</b>	<b>6</b>		
4	Что такое память?	1	22.10	
5-6	Виды памяти	2	05.11, 19.11	
7	Какая у меня память?	1	03.12	
8-9	Как лучше запоминать?	2	17.12, 14.01	
<b>III.</b>	<b>Лабиринты мышления</b>	<b>9</b>		
10-11	Учимся думать вместе	2	28.01, 11.02	
12-13	Учимся обобщать и находить закономерности	2	25.02, 11.03	
14-15	Учимся находить противоположности	2	25.03, 08.04	
16	Учимся думать логично	1	22.04	
17	Учимся думать творчески	1	06.05	
18	Промежуточная аттестация. Тестирование	1	20.05	
<b>Итого</b>		<b>18</b>		

### 2 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата проведение	
			По плану	По факту

<b>I.</b>	<b><i>Невербальное общение</i></b>	<b>5</b>		
1	Пространство и его организация в межличностном общении. Использование интерьера для создания условий благоприятного общения.	1		
2	Эмоции и чувства. Особенности восприятия и выражения эмоций.	1		
3	Тренинг в умении устанавливать зрительный, физический контакт с партнёром по общению.	1		
4	Выражение своего эмоционального состояния невербальными средствами. Язык жестов.	1		
5	Тренинг по умению понимать язык жестов.	1		
<b>II.</b>	<b><i>Вербальное общение</i></b>	<b>6</b>		
6	Цели и мотивы общения. Слушание. Фазы речевого общения.	1		
7	Искусство полемики. Культура речи.	1		
8	Дискуссия как форма общения. Организация и проведение дискуссии.	1		
9	Тренинг в умении возражать собеседнику	1		
10	Тренинг по умению слушать и слышать собеседника.	1		
11	Тренинг в умении предлагать помощь и просить о помощи другого человека.	1		
<b>III.</b>	<b><i>Технология коммуникации</i></b>	<b>7</b>		
12	Факторы, влияющие на продолжительность контакта.	1		
13	Личное обаяние и общение. Роль доверия в общении. Помехи в общении. Дефицит общения.	1		
14	Проблема одиночества. Возможен ли избыток общения?			
15	Темперамент человека, его проявление в общении. Темперамент и свойства нервной системы.	1		
16	Темперамент и характер. Темперамент и творчество.	1		
17	Тренинг по умению вести себя с малознакомыми людьми, по умению завязывать новые знакомства	1		
18	<b>Промежуточная аттестация. Тестирование</b>	1		
<b>Итого</b>		<b>18 часов</b>		

### 3 год обучения

№ п/п	Содержание раздела Тема занятия	Количество часов	Дата проведение	
			По плану	По факту
<b>I.</b>	<b>Проблемы в общении.</b>	<b>5</b>		
1	О вредных привычках, влияющих на общение.	1		
2	Чувства и действия в стрессовой ситуации. Тренинг.	1		
3	Групповое давление: уступать или сопротивляться?	1		
4	Об умении противостоять негативному влиянию.	1		
5	Учимся говорить «Нет» и отстаивать свое мнение. Тренинг.	1		
<b>II.</b>	<b>Позитивное общение.</b>	<b>4</b>		
6	Устойчивая формула общения: восприятие и понимание людей.	1		
7	Психологических качествах личности, необходимых для общения.	1		
8	Доброжелательность как самозащита.	1		
9	Об умении вести диалог. Тренинг	1		
<b>III.</b>	<b>Человек и общество.</b>	<b>4</b>		
10	Основные социальные установки личности.	1		
11	Я и закон.	1		
12	Мои права и права других людей.	1		
13	Окружающий мир: опасность и поддержка.	1		
<b>IV</b>	<b>Культура поведения.</b>	<b>5</b>		
14-15	Еще раз о хороших манерах.	2		
16	Золотые правила этикета. Тренинг	1		
17	Толерантность и сотрудничество: встреча с новой культурой.	1		
18	Промежуточная аттестация. Тестирование	1		
<b>Итого</b>		<b>18 часов</b>		

## 4. Организационно-педагогическое обеспечение программы

### 4.1 Методическое обеспечение

№ п/п	Название курса программы	Форма организации и проведения	Методы и приёмы организации	Дидактический материал, техническое	Вид и форма контроля, форма

		<b>занятия</b>	<b>учебно-воспитательной деятельности</b>	<b>оснащение занятий</b>	<b>предъявления результата</b>
1.	Общефизическая подготовка	Групповая, подгрупповая, и индивидуальная	Словесный, практический; объяснение правил игры, тренировки, наглядный показ педагогом.	Правила игры, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи	Текущий, итоговый; тест, зачет, сдача нормативов
2.	Строевая подготовка	Групповая, подгрупповая, и индивидуальная	Словесный, практический; тренировки, наглядный показ педагогом.	Плакаты, схемы, учебные видеоролики	Текущий, итоговый; зачет, тест
3.	Топография и ориентирование на местности	Групповая, подгрупповая, и индивидуальная	Репродуктивный, частично-поисковый	Плакаты, схемы, учебные пособия, видеоролики	Текущий, итоговый; зачет, тест, создание карт
4.	Хоровое пение	Групповая, подгрупповая, индивидуальная	Репродуктивный, словесный, выполнение по образцу	Учебные аудио- и видеозаписи	Текущий, итоговый; концерт
5.	Психология общения	Групповая, подгрупповая, и индивидуальная	Репродуктивный, словесный, выполнение по образцу	Учебные пособия, игротека, презентации	Текущий, итоговый; зачет, тест

**Приемы и методы** организации учебно-воспитательной деятельности (способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности).

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантов заданий).

### 3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

**Технологии обучения**, применяемые педагогами МБОУ СОШ им. А.М. Селищева при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Технология развивающего обучения
- Технология коллективного совместного обучения (работа в паре, групповая работа, работа в парах сменного состава)
- Игровые технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Технологии обучения здоровому образу жизни
- Технология раскрепощенного развития детей
- Информационно-коммуникационные технологии

При реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Юные кадеты» МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово использование методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью учащихся, запрещается.

### 4.2 Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал в МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово (ул. Советская, д.122), спортивный зал в МБОУ СОШ им. А.М. Селищева с. Волово (ул. Советская, д. 120, актовый зал, кабинет психолога.

#### **Спортивный инвентарь:**

- Мячи
- Скакалки
- Обручи
- Кегли
- Эстафетные палочки

#### **Уличные сооружения:**

- Школьный стадион (3 ед.)
- Хоккейная коробка (1 ед.)
- Спортивная площадка (1 ед.)
- Тренажерная площадка (1 ед.)

### 4.3. Кадровое обеспечение программы

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Образование	Квалификационная категория
-------	---------------------------------	-----------	-------------	----------------------------

1.	Большаков Александр Сергеевич	Преподаватель- организатор ОБЖ	Высшее	Высшая
2.	Галицына Наталья Вячеславовна	Учитель музыки	Высшее	Первая
3.	Паршутина Наталья Владимировна	Педагог-психолог	Высшее	Первая

## 5. Оценочные материалы

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень развития		
			Н	С	В
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (м)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше
4.	Выносливость	Бег 6 мин (м)	700 и менее	750-900	1,100 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	1 ниже	3-5	10 и выше
6.	Силовые	Подтягивание м. – из виса д. – из виса лежа (раз)	1	2-3	4 и выше

Уровень:

- В – высокий
- С – средний
- Н – низкий

### **Тестирование по психологии**

**1. Запоминание, сохранение и последовательное воспроизведение человеком его опыта называют:**

- а) память**
- б) мышление
- в) внимание
- г) самосознание

**2. К видам памяти относятся:**

- а) двигательная и эмоциональная
- б) долговременная и кратковременная
- г) все варианты верны**

**3. Запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем называют:**

- а) эмоциональной памятью
- б) двигательной памятью**
- в) кратковременной памятью

**4. Зрительная память относится к следующему типу:**

- а) механическая память
- б) образная память**
- в) логическая память
- г) кратковременная память

**5. По продолжительности закрепления и сохранения материала память бывает:**

- а) кратковременная и долговременная**
- б) оперативная и эмоциональная
- в) все ответы верны

**6. Сколько в среднем слов за раз может запомнить человек?:**

- а) 17 – 20
- б) 3 – 4
- в) 12 -15
- г) 5 – 9;**

**7. Запоминание - это:**

- а) процесс памяти в результате, которого происходит закрепление нового материала в памяти**
- б) воспроизведение повторного материала в условиях повторного восприятия
- в) невозможность припомнить и воспроизведения заученного материала

**8. Психологический процесс, связанный с поиском и открытием новых знаний на основе творческой действительности человека-это:**

- а) внимание
- б) мышление**
- в) этика

г) логика

**9. Для решения сложной мыслительной задачи необходимо:**

а) сосредоточиться

б) решение задачи путём решения предыдущих сложно решаемой задачи

**в) умело выбрать пути решения**

г) интеллект

**10. Обобщение-это:**

а) установление сходства и различия между предметами

б) отделение существенного от не существенного

**в) объединение предметов по их общим и существенным признакам**

**11. Сравнение это:**

**а) это установленные сходства и различия между предметами**

б) высшее проявление чувств

в) вид коммуникативной деятельности

**12. мысль при помощи, которой предметы объединяются в группы по их существенным признакам:**

**а) понятие**

б) суждение

г) потребность

**13.Формы мышления:**

**а) понятие, суждение, умозаключение**

б) чувства, настроение, депрессия

в) воображение, любознательность, активность

г) отчаяние, опустошение, страх

**14. Открытие принципиально нового или усовершенствованного решения той или иной задачи – это**

а) суждение

б) сравнение

**в) творческое мышление**

**6. Список литературы**

**6.1. Литература для учителя:**

1.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.

3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.

4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

5. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя

6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2001.
11. На службе Отечеству. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
12. Физическая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Москва – 2006.
13. В.К. Романовский. Символы Российской государственности. Русское слово. – 2002.
14. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 128 с.
15. Вербов А.М. Техника постановки голоса. Госуд. муз. изд-во. Москва, 2001.- 28с.
16. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. – М., 2004. – 123 с.
17. Дидактические основы обучения пению: Учеб. пособие. – М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1998. – 69 с.
18. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – 2-е изд. – М.: Музыка, 2006. – 368 с., нот, ил.
19. Егоров А. Теория и практика работы с хором. – М., 1951. – 99 с.
19. Бардиер Г.Л., Никольская И.М. Что касается меня...: Сомнения и переживания младших школьников. - СПб.: Речь, 2005. - 203 с.
20. Болотникова О.П. Развитие рефлексивных действий как условие становления личностных новообразований младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 2003. - 24 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.100let.net/index.htm>
2. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
3. <http://www.chudopredki.ru>
4. <http://detlan.ru>
5. <http://festival.1september.ru>

## **6.2. Литература для воспитанников:**

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. «Сценарии праздников для детей. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

**Интернет- ресурсы**

1. <http://igra-naroda.ru>
2. <http://www.pravilaigr.ru>



