

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Эрудит»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х. Фидарова



от «30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа школьного хора
«Голос Эрудита»

для учащихся 10-11 лет

срок реализации – 9 месяцев

Автор составитель: Чибирова Д.Л.
Реализует программу
учитель музыки
ГБОУ ЦО Эрудит
Чибирова Д.Л.

Владикавказ, 2024 год.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вокально-хоровая студия «Гармония» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N996-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

Образовательная область: искусство

Учебная дисциплина: музыка

Вид программы: модифицированная

Тип: дополнительное образование

Направленность программы: художественно – эстетическая

Форма организации программы: студийная

Уровень освоения: общекультурный

Степень образования: для 1 ступени образования

Направленность программы

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном (художественно-эстетическом) развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Данная дополнительная общеразвивающая программа **направлена** на вокальное воспитание, которое оказывает влияние на эмоционально-эстетическое развитие личности ребёнка. Занятия в вокальной студии способствуют развитию музыкальной памяти, выработке и развитию интонационного и ладового слуха, развитию творческой фантазии.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Вокальное воспитание было и остается актуальным во все времена. Занятия в вокальной студии способствуют развитию музыкальной памяти, выработке и развитию интонационного и ладового слуха, развитию творческой фантазии. Приобщение к музыкальной культуре родного края имеет большое значение в духовно – нравственном воспитании учащихся, в их патриотическом воспитании, особенно, когда учащиеся вокального кружка принимают участие в концертах для ветеранов войны и труда, а также выступление на празднике, посвященном 23 февраля, дню защитника Отечества. Вокальное воспитание и развитие хоровых навыков объединяются в единый педагогический процесс, являющий собой планомерную работу по совершенствованию голосового аппарата ребёнка. Способствуют формированию и становлению всесторонне и гармонично развитой личности ребенка. Хоровое пение - один из самых массовых и доступных видов детского исполнительства - формирует позитивное отношение ребенка к окружающему миру, запечатленному в музыкальных образах, к людям, к самому себе. Уже в младшем школьном возрасте, знакомясь с лучшими образцами хоровой музыки, дети учатся индивидуально-личностной оценке разнообразных явлений музыкального искусства.

Отличительные особенности

Программа отличается от других программ тем, что:

- позволяет расширить возможности вокального искусства;
- она ориентирована на развитие творческого потенциала и музыкальных способностей школьников разных возрастных групп соразмерно личной индивидуальности;
- содержание программы «Созвучие» может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития вокальных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых учеников;
- программа вокальной студии имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач тематического блока.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа является модифицированной, составлена на основе программы «Школьный хор» Струве Г.

Целесообразность. Ребенку этого возраста довольно непросто освоить процесс коллективного певческого исполнения. Но это препятствие практически не снижает изначального стремления ребенка к проявлению своей вокальной индивидуальности через участие в художественно-творческом коллективе. Из психологии известно, что лично-значимым продуктом деятельности для ребенка 7-10 лет становится только то, во что он вложил силы своей души, где проявил воображение, испытал свое терпение, реализовал способности. В этой связи я разделяю точку зрения академика Б.В. Асафьева, который многократно подчеркивал, что ребенок, активно осваивающий коллективные формы музыкального исполнения, способен качественно по-иному, более глубоко и полно воспринимать музыкальное искусство.

Основные показатели эффективности реализации данной программы:

- высокий уровень мотивации учащихся к певческому исполнительству (сохранность контингента 100%)

- творческая самореализация учащихся, участие коллектива в творческой жизни школы, массовых мероприятиях.

Изменения и дополнения, внесенные в указанную программу, обоснованы применением ее для другой возрастной категории обучающихся.

Уровень освоения программы - общекультурный.

В результате освоения содержания программы происходит гармонизация интеллектуального и эмоционального развития личности обучающегося, формируется целостное представление о мире,

развивается образное восприятие и через эстетическое переживание и освоение способов творческого самовыражения осуществляется познание и самопознание.

Новизна программы.

Реализация программы и занятия хоровым пением в школе открывают значительные перспективы для музыкально - эстетического самовыражения обучающихся, отражают мое стремление помочь детям полноценно реализовать свои возрастные особенности в сообществе своих сверстников, обеспечивают высокий уровень эмоционально-личностной вовлеченности детей в процесс коллективного пения, создания в процессе хорового исполнения художественно-исполнительского образа.

Адресат программы.

В вокально-хоровой студии «Гармония» занимаются учащиеся от 7-10 лет. Содержание программы на 1 год обучения предполагается реализовать в объеме 102 часа. В неделю – 3 часа.

Дети данного возраста способны на разных уровнях обучения выполнять предлагаемые задания. За год обучения в младшем хоре занимаются учащиеся 7-10 лет – 1-4 классы. Знакомство детей с хоровым пением, выявление и развитие вокальных способностей детей, формирование интереса и мотивации детей к занятиям хора.

Проявление навыков вокально-хоровой деятельности (вовремя начинать и заканчивать пение, правильно вступать, умение петь по фразам, слушать паузы, четко и ясно произносить слова). Двигаться под музыку, не бояться сцены, культура поведения на сцене. Стремление передавать характер песни, правильно распределять дыхание фразы, умение исполнять легато, делать кульминацию во фразе. Умение исполнять длительности и ритмические рисунки (ноты с точкой, пунктирный ритм).

Умение исполнять несложные одноголосные произведения, чисто интонировать. Наличие повышенного интереса к вокальному искусству и вокальным произведениям, вокально-творческое самовыражение (участие в импровизациях, активность в концертной деятельности). Увеличение сценических выступлений, движения под музыку, навыки ритмической деятельности. Проявление навыков вокально-хоровой деятельности (несложные элементы двухголосья – подголоски).

Умение исполнять одноголосные произведения различной сложности с не дублирующим вокальную партию аккомпанементом, пение в унисон, правильное распределение дыхания в длинной фразе, использование цепного дыхания.

Усложнение репертуара, исполнение более сложных ритмических рисунков. Участие в конкурсах и концертах, умение чувствовать исполняемые произведения на большой сцене, правильно двигаться под музыку и повышать сценическое мастерство. У детей уже сформированы начальные навыки исполнительского мастерства, они чисто интонируют, поют на дыхании; поют чисто и слаженно в ансамбле несложные песни в унисон с сопровождением и без сопровождения инструмента, фонограммы; у них развит гармонический и мелодический слух, эстетический вкус. Ребята пробуют себя в различных вокальных конкурсах. Это новая ступень в освоении мастерства вокалиста, новая свежая волна, которая несёт учащихся в океан музыкальной культуры и вокального творчества.

Воспитанники студии выступают на концертных площадках различного масштаба, одерживают победы в конкурсах, фестивалях, смотрах различного уровня. На вокальном небосклоне зажигаются новые созвездия!

Свойства психологии детей младшего школьного возраста (7-10 лет) таковы, что ярко выраженной особенностью их является безграничная фантазия и гибкость мышления. Неустанная работа воображения – важнейший путь познания и освоения детьми окружающего мира, важнейшая психологическая предпосылка развития способности к творчеству вообще и техническому творчеству в частности.

Для обучающихся младшего школьного возраста педагог становится носителем норм общения, поведения, отношения к работе и к жизни. При общении с ребёнком важно отделять оценку его поступков от оценки личности. Важно помочь ребёнку быть успешным в деятельности, помочь избежать страха перед возможными неудачами. В этом возрасте у детей начинают складываться представления о собственной социальной значимости, формируется самооценка.

Цель и задачи программы

Цели программы:

1. Формирование интереса детей музыкальным искусством, привить любовь к хоровому и вокальному пению, сформировать вокально – хоровые навыки, чувство музыки, стиля.
2. Воспитание музыкальной и певческой культуры.
3. Развитие музыкально-эстетический вкус детей.

Задачи:

1. **Образовательные:** постановка голоса, формировать вокально - хоровые навыки, знакомство с вокально - хоровым репертуаром.
2. **Воспитательные:** воспитать вокальный слух как важный фактор пения в единой певческой манере, воспитать организованность, внимание, естественность в момент коллективного музицирования, привить навыки сценического поведения.
3. **Развивающие:** развивать музыкальные способности детей и потребности младших школьников в хоровом и сольном пении, а так же развивать навыки эмоционального, выразительного пения.

Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие. Дети приходят с разным уровнем подготовки, поэтому и темп освоения детьми образовательной программы различный. Единицы обладают терпением и выдержкой при изучении музыкальной грамоты, освоении основ вокального творчества, поэтому данная программа рассчитана на создание условий для получения необходимых знаний: как сквозь сито просеиваются более мелкие частицы, а крупные, весомые остаются внутри, так и из объединения отсеиваются дети, чей интерес к вокальному творчеству был невесомым, а увлечение им – поверхностным.

Условия набора и формирования групп.

- условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие или существует отбор на основании прослушивания, тестирования, наличия базовых знаний вокала.
- условия формирования групп: одновозрастные, разновозрастные; допускается ли дополнительный набор обучающихся.
- на второй, третий годы обучения на основании результатов, прослушивания, собеседования.

Кадровое обеспечение:

Учитель музыки, руководитель вокально-хоровой студии «Гармония», реализует данную программу владея следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным музыкально-педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации музыкальных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Педагог имеет высшую квалификационную категорию, педагогический стаж 37 лет. Имеет музыкально-педагогическое образование. За время работы имеет дипломы, почётные грамоты и благодарственные письма. Прошла многие курсы повышения квалификации в музыкальном

образовании для разных возрастов школьников. Принимала участие в конкурсах педагогического мастерства, как педагог музыкального искусства.

Воспитанники за период работы педагога принимали участие в различных конкурсах, фестивалях, концертах, разного уровня. Постоянно в студии «Гармония» дети повышают уровень мастерства и знаний в хоровом и вокальном творчестве.

Педагогическая концепция.

«Каждый класс-хор!», - к этому должен стремиться учитель музыки, считал Д. Б. Кабалевский, композитор и педагог, создатель отечественной концепции массового музыкального образования и воспитания. Достичь такого положения можно лишь в том случае, если педагог отчетливо представляет себе многообразие задач хорового пения в учебно-воспитательном процессе, согласуя их с возрастными особенностями младших школьников, уровнем общего и музыкального развития конкретного класса и хорового коллектива.

Как правило, начинающий хоровой коллектив не имеет «общего музыкального знаменателя». У детей часто отсутствует координация между слухом и голосом, что влияет на чистоту интонирования; диапазон голоса ограничен (смещен вверх или вниз от так называемой примарной зоны звучания), звук форсированный, либо открытый («белый»), иногда сиплый; дыхание поверхностное, небольшое по объему; артикуляционный аппарат зажат; произношение текста при пении неосмысленное, маловыразительное, исполнение ритмически пассивно. Вот далеко не полный перечень негативных явлений, встречающихся на начальном этапе обучения младших школьников. Для их преодоления педагог должен научить ребят пению в унисон, работать над расширением диапазона детского голоса, над дыханием (умением распределять его по фразам), дикцией, артикуляцией, правильным звукообразованием, ансамблем и строем, а также развивать навыки пения, а капелла, двухголосного пения.

- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении мастерством пения, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

Материально-техническое обеспечение программы

Общие требования к обстановке в кабинете и материально-техническое обеспечение:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, проветриваемость кабинета;
- физкульт паузы;
- свободный доступ или возможность организации занятий на сцене актового зала. Ресурсное обеспечение программы:
- программа вокальной студии «Гармония»;
- дидактические материалы для работы с учащимися, памятки, рекомендации;
- аудиосредства: музыкальный центр, микрофоны, проигрыватель, электронные аудиозаписи и медиа – продукты; компьютер;
- усилитель, микшерский пульт;
- актовый зал, фортепиано.

Особенности организации образовательного процесса.

На младшую возрастную группу хора за 1 год приходится – 102 часа. В неделю 3 часа.

Основные формы и методы.

Основными методическими принципами постановки голоса являются:

1. Выработка певческого тона в среднем регистре (от фа до ля).
2. Постановка дыхания с опорой на диафрагму.
3. Мягкая атака звука, с фиксированием красивого тембра.
4. Формирование внутреннего слуха.

А также применяю такие методы работы как:

1. Концентрический.
2. Фонетический.
3. Иллюстративный.
4. Метод сравнения.

В своей студии я применяю такие формы работы:

1. Разучивание песни.
2. Работа над дыханием, дикцией.
3. Исполнительское мастерство.
4. Выступление на концертах.

Формы занятий:

1. Групповая
2. Индивидуальная
3. Коллективная

Особенности содержания программы.

Процесс музыкального воспитания как формирование певческой функции в органичном единстве с формированием ладового и метроритмического чувства включает решение следующих задач:

1. Певческая установка

Общие правила пения включают в себя понятие «певческая установка». Петь можно сидя или стоя. При этом корпус должен быть прямым, плечи расправлены и свободны. Голову не следует задирать, а нужно держать несколько наклонённой вперёд, не боясь ею в небольших пределах двигать. На репетициях дети, как правило, могут петь сидя, но наилучшее голосовое звучание происходит при пении стоя.

2. Дыхание

Воспитание элементарных навыков певческого вдоха и выдоха. В певческой практике широко распространён брюшной тип дыхания. Современная методика воспитания голоса свидетельствует о том, что певцы всех возрастов пользуются смешанным типом, при этом у одних расширяется живот, у других грудная клетка, у третьих только нижние рёбра. Дыхательный процесс содержит много индивидуальных особенностей, которые не позволяют унифицировать внешне-физиологические признаки дыхания.

Важная задача для каждого педагога музыки - научить детей связному и отчётливому исполнению гласных в сочетании с согласными, то есть певческой кантилене и дикции. Чёткость произношения согласных зависит от активной работы мышц языка, губ и мягкого нёба. Чёткое формирование согласных «д, л, н, р, т, ц» невозможно без активных движений кончика языка, отталкивающихся от верхних зубов или мягкого нёба. Согласные «б, п, г, к, х» образуются при активном участии мышц мягкого нёба и маленького язычка. Согласные оказывают большое влияние на характер атаки звука (мягкой или твёрдой).

Для «размягчения» звука следует применять слоги с согласным «л», а при звуковой вялости - слоги с согласным «д». При этом педагогу не следует бояться словесных пояснений в отношении механики образования гласных и согласных звуков.

3. Артикуляционные задачи. Правильное формирование гласных звуков. От правильного формирования гласных зависит умение петь связно, красивым, округлённым и ровным звуком.

Педагог обязан знать артикуляционные свойства гласных, обусловленные положением голосового аппарата.

4. *Выработка подвижности голоса.*

Это качество приобретается на основе ранее усвоенных навыков связного пения и чёткой дикции. Подвижность или гибкость голоса - искусство исполнения произведения с необходимыми отклонениями от основного темпа (ускорением или замедлением), усилением или ослаблением звучности. В работе над подвижностью должна соблюдаться постепенность: прежде чем петь упражнения и песни в быстром темпе, надо научить детей исполнять их в умеренном темпе и с умеренной силой звучания.

5. *Расширение певческого диапазона детей.*

Этому виду работы хорошо способствуют технические упражнения, начиная с примарных звуков среднего регистра, требующих минимума затраты мышечной энергии голосового аппарата. Для определения ширины диапазона педагогу следует выявить примарные звуки, которые дети поют правильно в интонационном отношении и с помощью упражнений расширять эту зону, исполняя упражнения полутон за полутон вверх. Следует следить за звучанием детского голоса - если дети поют форсированным, крикливым звуком, значит, эта зона не доступна для овладения ею ребёнком, следует избегать такого пения.

6. *Развитие чувства метроритма.*

Такая работа осуществляется с помощью специальных технических упражнений (см. литературу) или приёмов по преодолению ритмических трудностей в песенном репертуаре. Каждое произведение должно быть исследовано педагогом на предмет выявления трудностей. Соответственно составляется план по преодолению таких трудностей и подбираются специальные конкретные упражнения.

7. *Выразительность и эмоциональность исполнения.*

Любое исполнение песни - эмоциональное переживание. Следует дать детям прочувствовать содержание, определить характер исполнения, распределить кульминационные зоны. Художественный образ, заложенный в песне, ставит перед учеником сложные исполнительские задачи, решаемые с помощью педагога. Большое значение имеет качество показа песни самим учителем.

8. *Работа над чистотой интонирования.*

В целях правильного в интонационном отношении песенного материала следует заранее подобрать в процессе разучивания удобную тональность. Хорошей помощью является пение без сопровождения. Применяется упрощённый аккомпанемент с обязательным проигрыванием основной мелодической темы. Для создания условий наилучшего интонирования мелодии следует стимулировать тихое пение. Работа над трудно вокализуемыми местами выделяется в отдельные вокальные задачи и решается с помощью специальных тренировочных упражнений. Следует использовать пропевание мелодии в форме легато и стаккато.

9. *Формирование чувства ансамбля.*

В хоровом исполнении следует учить детей прислушиваться друг у другу, соотносить громкость пения с исполнением товарищей, приучать к слаженному артикулированию. Чувство ансамбля воспитывается путём решения задач одновременного начала и окончания пения. Исполняя произведение в хоре, дети должны научиться выравнивать свои голосовые тембры, уподоблять свой голос общему звучанию.

10. *Формирование сценической культуры.*

Я должна научить ребёнка пользоваться фонограммой. Обучение осуществляется сначала с помощью аккомпанирующего инструмента в классе, в соответствующем темпе. Пение под фонограмму - заключительный этап сложной и многогранной предварительной работы. Задача педагога - подбирать репертуар для детей, согласно их певческим и возрастным возможностям. Также необходимо учить детей пользоваться звукоусилительной аппаратурой, правильно вести себя на сцене. С помощью пантомимических упражнений развиваются артистические способности детей, в процессе занятий по вокалу вводится комплекс движений по ритмике.

Таким образом, развитие вокально-хоровых навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Воспринимает эмоционально музыку, положительно относится к музыкальным занятиям, уважительно и доброжелательно относится к чувствам другого человека.
- Понимает значение музыкального искусства в жизни человека.
- Дает оценку результата собственной музыкально-исполнительской деятельности.
- Понимает о роли музыки в собственной жизни.

Предметные результаты:

- Правильная посадка или положение стоя при пении. Ровное дыхание по фразам.
- Развивает муз. слух при пении в хоре. Чисто исполняет унисон. Поет двухголосье.
- Чёткая дикция и артикуляция при пении.
- Формирование чувство такта, ритма и звуковедения.
- Ровное дыхание по фразам. Цепное дыхание.
- Правильное формирование звуков.
- Показывает сценическое мастерство. Правильно вступает в песню и после проигрыша.
- Хорошо работает с фонограммой.

Метапредметные результаты:

- Воспринимает музыкальное произведение и мнение других людей о музыке. Чувство ансамбля при пении.
- Слушает не только себя, но и других. Подстраивается к правильному звуку.
- Исполняет не сложные скачки в мелодии.
- Взаимная дикция. Прислушивается к соседним певцам.
- Не выделяется громким исполнением. Формируется чувство ансамбля. Пробует импровизировать.
- Чувствует себя комфортно в коллективе. Исполняет сольные партии. Осознает, что хор-это единство коллектива.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Планируемые результаты		Количество часов		Фиксация результатов
		предметные	метапредметные	теория	практика	
1.	Певческая установка. Певческое дыхание.	Правильная посадка или положение стоя при пении. Ровное дыхание по фразам.	Воспринимает музыкальное произведение и мнение других людей о музыке. Чувство ансамбля при пении.	3	7	Ровное дыхание по фразам элементами пунктирного ритма.
2.	Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.	Развивает муз. слух при пении в хоре. Чисто исполняет унисон.	Слушает не только себя, но и других. Подстраивается к правильному звуку. Исполняет не сложные скачки в мелодии.	5	15	Правильное чистое интонирование.
3.	Работа над дикцией и артикуляцией.	Чёткая дикция и артикуляция при пении.	Взаимная дикция. Прислушивается к соседним певцам.	2	20	Чёткая дикция и правильная артикуляция.
4.	Формирование чувства ансамбля.	Формирование чувства такта, ритма и звуковедения.	Не выделяется громким исполнением. Формируется чувство ансамбля.	5	15	Исполнение в унисон.
5.	Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой.	Показывает сценическое мастерство. Правильно вступает в песню и после проигрыша.	Чувствует себя комфортно в коллективе. Проявляет лидерские качества в исполнении, как солист.	5	25	Артистизм в исполнении, показ настроения и чувств мимикой лица.
Итого:		102 часа		20	82	

Календарно - тематическое планирование.

Первое полугодие.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2.	Знакомство с песней. Работа с мелодией.	2
3.	Навыки пения сидя и стоя.	1
4-5.	Смена дыхания в песне. Мягкая атака звука.	2
6.	Дикция звуков.	1.
7-8.	Артикуляция. Развитие согласованности артикуляционных звуков.	2
9.	Работа с фонограммой.	1
10-11.	Культура поведения на сцене. Актерское мастерство.	2
12.	Выступление на концерте.	1
13-14.	Певческая установка. Различные характеры дыхания.	2
15.	Различные характеры дыхания.	1
16-17.	Способы формирования звуков в различных регистрах. Дикция.	2
18.	Артикуляция.	1
19-20.	Певческое дыхание. Формирование чувства ансамбля	2
21.	Унисон в песне.	1
22-23.	Актерское мастерство. Подготовка к выступлению.	2
24.	Выступление на концерте.	1
25-26.	Знакомство с песней. Мелодизм	2
27.	Звуковедение.	1

28-29.	Певческое дыхание. Дыхание по фразам.	2
30.	Пение каноном.	1
31-32.	Унисон в песне. Работа с солистом.	2
33.	Чистота интонирования.	1
34-35.	Сценическое мастерство. Соединение партий.	2
36.	Выступление на концерте.	1
37-38.	Освоение навыков пения сидя и стоя. Распевки, попевки.	2
39.	Мелодизм в песне.	1
40-41.	Звуковедение. Певческое дыхание.	2
42.	Дикция.	1
43-44.	Артикуляция. Унисон и различные элементы дыхания.	2
45.	Двухголосье.	1
46.	Соединение партий.	1
47-48.	Сценическое искусство. Выступление.	2
Всего часов за 1-е полугодие:		48 часов

Второе полугодие .

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Знакомство с песней.	1
2-3.	Звуковедение. Работа с мелодией.	2
4.	Дикция и артикуляция.	1
5-6.	Дыхание по фразам. Соединение партий.	2
7.	Работа над культурой выступления.	1
8-9.	Сценическое мастерство. Исполнение песен.	2
10.	Знакомство с песней.	1
11-12.	Работа над мелодией. Звуковедение.	2
13.	Чистое интонирование.	1
14-15.	Певческое дыхание. Дыхание по фразам.	2
16.	Унисон в песне. Выступление на конкурсе «Таланты без границ»	1
17-18.	Элементы двухголосья. Культура поведения на сцене.	2
19.	Соединение партий.	1
20-21.	Сценическое мастерство. Исполнение песни.	2
22.	Повторение песен.	1
23-24.	Мелодизм. Дикция, артикуляция	2
25.	Пение по фразам.	1
26-27.	Чистое интонирование. Унисон в партиях.	2
28.	Соединение голосов.	1

29-30.	Видео урок «Исполнение песен современных хоровых коллективов»	2
31.	Презентация на тему «Сценическое мастерство».	1
32-33.	Видео урок по теме «Что такое певческое дыхание?»	2
34.	Просмотр музыкального мультфильма «Рыжий, рыжий, конопатый»	1
35-36.	Разучивание песни по аудио записи	2
37.	Работа над песней, продолжать разучивание	1
38-39.	Показ видео концерта группы «Непоседы»	2
40.	Самостоятельное повторение песен.	1
41-42.	Видео урок на тему «Актерское мастерство на сцене»	2
43.	Самостоятельная репетиция музыкально-ритмических движений.	1
44.	Работа над сценическим мастерством.	1
45-46.	Самостоятельная работа над чистым интонированием в песнях.	2
47.	Исполнение любой песни года по видео или аудио записи.	1
48-49.	Исполнение любой песни года по видео или аудио записи.	2
50.	Исполнение любой песни года по видео или аудио записи.	1
51-52.	Исполнение любой песни года по видео или аудио записи.	2
53.	Исполнение любой песни года по видео или аудио записи.	1
Всего часов за 2-е полугодие:		53 часов
Всего часов за год:	Теория:	97 часов
	Практика:	5 часов

Содержание программы

Формы и методы практической педагогической деятельности при обучении в вокальном кружке могут быть различными.

Основные задачи в формировании вокально-хоровых навыков:

1. Работа над певческой установкой и дыханием.

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

2. Музыкальный звук. Высота звука. Работа над звуковедением и чистотой интонирования.

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

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

4. Формирование чувства ансамбля. Выработка активного унисона (чистое и выразительное интонирование диатонических ступеней лада), ритмической устойчивости в умеренных темпах при соотношении простейших длительностей (четверть, восьмая, половинная). Постепенное расширение задач: интонирование произведений в различных видах мажора и минора, ритмическая устойчивость в более быстрых и медленных темпах с более сложным ритмическим рисунком (шестнадцатые, пунктирный ритм). Устойчивое интонирование одногласного пения при сложном аккомпанементе. Навыки пения двухголосия с аккомпанементом. Пение несложных двухголосных песен без сопровождения.

5. Формирование сценической культуры. Работа с фонограммой. Обучение ребенка пользованию фонограммой осуществляется сначала с помощью аккомпанирующего инструмента в классе, в соответствующем темпе. Пение под фонограмму – заключительный этап сложной и многогранной предварительной работы. Задача педагога – подбирать репертуар для детей в согласно их певческим и возрастным возможностям. Также необходимо учить детей пользоваться звукоусилительной аппаратурой, правильно вести себя на сцене. С помощью пантомимических упражнений развиваются артистические способности детей, в процессе занятий по вокалу вводится комплекс движений по ритмике. Таким образом, развитие вокально-хоровых навыков сочетает вокально-техническую деятельность с работой по музыкальной выразительности и созданию сценического образа.

Общие критерии оценивания результатов

Владение знаниями по программе.
Активность. Участие в конкурсах, фестивалях, смотрах.
Умение работать как самостоятельно, так и в коллективе.
Уровень воспитанности и культуры учащихся.
Творческий рост и личностные достижения воспитанников.

Критерии замера прогнозируемых результатов

Педагогическое наблюдение
Проведение итоговых занятий, обобщения, обсуждение результатов через:
проведение открытых занятий с их последующим обсуждением;
участие в конкурсах, фестивалях, смотрах;
концертную деятельность.

Формы подведения итогов (механизмы оценивания результатов)

Педагогические наблюдения.
Открытые занятия с последующим обсуждением.
Итоговые занятия.

Методическая литература:

1. Белоусенко М.И.. Постановка певческого голоса. Белгород, 2006г
2. Соболев А. Речевые упражнения на уроках пения.
3. Огороднов Д., «Музыкально-певческое воспитание детей»
4. Миловский С. Распевание на уроках пения и в детском хоре начальной школы, «Музыка», Москва, 1997г.
5. Никифоров Ю.С. « Детский академический хор» 2003г.
6. Струве Г. «Школьный хор М.1981г.
7. Школяр Л., Красильникова М. Критская Е. и др.: «Теория и методика музыкального образования детей».
8. Ю.Б. «Настольная книга школьного учителя-музыканта».

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Эрудит»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ ЦО Эрудит
Э.Х. Фидарова

от «30» 08 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Баскетбол»

для учащихся 8-12 лет

срок реализации – 1 год

Автор составитель: Пухаева Г.А.
учитель по физической культуре
ГБОУ ЦО «Эрудит».
Реализует программу Пухаева Г.А.
учитель по физической культуре
ГБОУ ЦО «Эрудит».

Владикавказ, 2024 год.

Пояснительная записка.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цель: секция баскетбола направлена на развитие внимания, чувства сплоченности команды, быстроты двигательной реакции и ловкости рук.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины; необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков нераздельно связан с задачей развития умственных и физических способностей.

В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

В зависимости от условий своей деятельности учитель сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогли учащимся овладеть техническими приемами и выполнять их на большой скорости.

Выполнения задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном уроке, но и в целой системе уроков. В ходе урока следует постоянно обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Содержательное обеспечение разделов программы Теоретическая подготовка

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

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

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 300 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
с разной скоростью;
в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полукотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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

Контрольные игры и соревнования

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

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 2
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер — 1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик — 1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 10
9. Мячи набивные различной массы — 4
10. Гантели, гири различной массы — 10
11. Мячи баскетбольные — 10
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка — 1

Методы учебного курса:

- Словесные
- Наглядные
- Соревновательные
- Поточные
- Индивидуальные

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Знать: как влияет игра в баскетбол на организм человека. Правила игры в баскетбол и терминологию игры в волейбол.

Уметь: правильно принимать стойку баскетболиста; передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Концентрировать внимание во время игры. Строго выполнять правила игры, применять изученные элементы.

Темы занятий

1. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Знакомство с занимающимися. Подвижные игры
2. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Техника передвижений игрока. Подвижные игры.
3. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника передвижений игрока. Техника ловли мяча. Подвижные игры.
4. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника передвижений игрока. Техника ловли мяча. Подвижные игры.
5. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы. Передвижения игрока. Техника ловли и передачи мяча на месте. Эстафеты с набивными мячами.
6. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости. Передвижения игрока. Ловля и передачи мяча на месте в парах, в круге, в шеренгах. Подвижные игры.
7. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Передвижения игрока. Ловля и передачи мяча на месте в парах, в колоннах. Техника ведения мяча. Подвижные игры и эстафеты.
8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Передвижения игрока. Ловля и передачи мяча на месте в парах, в колоннах. Техника ведения мяча. Подвижные игры и эстафеты.

- 9.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Передачи мяча во встречных колоннах. Ловля высоко летящего мяча. Ведение на месте правой, левой руками. Подвижные игры.
- 10.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Передачи мяча во встречных колоннах. Ловля высоко летящего мяча. Ведение на месте правой, левой руками. Подвижные игры.
- 11.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ловля мяча в прыжке. Передачи мяча на месте. Подвижные игры. Ведение мяча правой, левой руками по прямой шагом.
- 12.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ловля мяча в прыжке. Передачи мяча на месте. Подвижные игры. Ведение мяча правой, левой руками по прямой шагом.
- 13.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Передвижения. Ловля и передачи мяча в парах, в тройках на месте. Ведение мяча правой, левой руками на месте и в движении шагом по прямой, по кругу. Подвижные игры.
- 14.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Передачи во встречных колоннах с переменной мест. Ведение мяча по кругу, зигзагом. Техника броска мяча с ближней точки.
- 15.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Ловля и передачи мяча от стены. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Игра.
- 16.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Ловля и передачи мяча в тройках на встречном движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча с левой, правой стороны от щита. Подвижные игры.
- 17.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты реакции. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча с левой, правой стороны от щита. Подвижные игры.
- 18.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игрового мышления. Преодоление полосы препятствий. Броски мяча после передачи. Ведение мяча с изменением скорости движения. Эстафеты с мячом.
- 19.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и силы. Круговая тренировка. Броски в кольцо после отскока от щита. Ведение с изменением направления. Подвижные игры.
- 20.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости. Ловля и передачи мяча с сопротивлением игроков. Игра «Пять передач». Ведение мяча «змейкой». Броски мяча параллельно кольцу.
- 21.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ловля и передачи мяча с сопротивлением игроков. Игра «Пять передач». Ведение мяча «змейкой». Броски мяча параллельно кольцу.

- 22.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Преодоление полосы препятствий. Броски мяча после передачи. Ведение мяча с изменением скорости движения. Эстафеты с мячом.
- 23.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости. Подвижные игры и эстафеты с передачами, ведением и бросками мяча по кольцу.
- 24.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости. Передвижения игрока: остановка прыжком, повороты вперёд и назад, бег спиной вперёд и с изменением направления. Понятие «Обманное движение».
- 25.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Передвижения игрока: остановка прыжком, повороты вперёд и назад, бег спиной вперёд и с изменением направления. Ведение мяча без зрительного контроля. Подвижные игры.
- 26.Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости и силы. Передвижения игрока: остановка прыжком, повороты вперёд и назад, бег спиной вперёд и с изменением направления. Выход для получения мяча Подвижные игры. Броски в кольцо с места.
- 27.ОФП. Упражнения для развития быстроты и прыгучести. Выход для отвлечения мяча. Ведение с сопротивлением защитника. Броски с места с правой, левой стороны от кольца. Игра «Передал мяч – откройся».
- 28.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Круговая тренировка. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски в кольцо с места.
- 29.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с передачами, ведением мяча. Освобождение от защитника без мяча. Обманные движения. Подвижные игры. Броски.
- 30.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся».
- 31.ОФП. Упражнения для развития быстроты реакции. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.
- 32.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Полоса препятствий. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – передача партнёру – ловля мяча – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра.
- 33.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с ведением мяча на скорость. Ведение с пассивным сопротивлением в медленном темпе. Атака корзины. Подвижные игры.
- 34.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.
- 35.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Бросок после передачи мяча. Игра 2х2

- 36.ОФП. Упражнения для развития силы. Круговая тренировка. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Бросок после передачи мяча. Игра 2х2.
- 37.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Розыгрыш мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Передачи мяча в парах на месте с сопротивлением защитника. Броски в кольцо. Подвижные игры.
- 38.ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся». Броски в кольцо с места.
- 39.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах с перебежанием в противоположную колонну. Ведение с изменением направления. Переводы мяча справа налево, слева направо. Игра 2х2.
- 40.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Эстафеты с передачами, ведением мяча. Освобождение от защитника без мяча. Обманные движения. Подвижные игры. Броски.
- 41.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся».
- 42.ОФП. Упражнения для развития быстроты реакции. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.
- 43.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Полоса препятствий. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – передача партнёру – ловля мяча – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра.
- 44.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с ведением мяча на скорость. Ведение с пассивным сопротивлением в медленном темпе. Атака корзины. Подвижные игры.
- 45.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Розыгрыш мяча. Комбинации из изученных элементов: ведение – остановка прыжком – бросок в кольцо с правой, левой стороны. Подвижные игры.
- 46.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Круговая тренировка. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Бросок после передачи мяча. Игра 2х2.
- 47.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Розыгрыш мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Передачи мяча в парах на месте с сопротивлением защитника. Броски в кольцо. Подвижные игры.
- 48.ОФП. Упражнения для развития прыгучести. Освобождение от защитника. Противодействия выходу на свободное место. Игра «Передал мяч – откройся». Броски в кольцо с места.
- 49.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах с перебежанием в противоположную колонну. Ведение с изменением направления. Переводы мяча справа налево, слева направо. Игра 2х2.

- 50.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча с атакой корзины. Противодействие атаки корзины. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.
- 51.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для броска. Бросок с двух шагов справа. Ведение мяча с переводами в различных направлениях. Подвижные игры.
- 52.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для броска. Бросок с двух шагов слева. Передачи мяча в парах в движении шагом. Учебная игра 2х2, 3х3. Штрафной бросок.
- 53.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.
- 54.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах в движении приставными шагами, бегом. Подвижные игры.
- 55.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».
- 56.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.
- 57.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Встречные передачи в парах в движении шагом, бегом. Броски с двух шагов после ведения мяча. Игра «Десять передач».
- 58.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.
- 59.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.
- 60.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.
- 61.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.
- 62.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Система личной защиты. Передачи в парах в движении – атака кольца. Учебная игра 3х3. Штрафной бросок.
- 63.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.
- 64.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Круговая тренировка. Подвижные игры. Эстафеты с бросками мяча в кольцо.
- 65.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах в движении приставными шагами, бегом. Подвижные игры.

- 66.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».
- 67.ОФП. Упражнения для развития гибкости. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.
- 68.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Выход для получения мяча. Противодействие получению мяча. Игра 2х2. Броски с двух шагов после передачи мяча. Игра по упрощённым правилам без ведения мяча.
- 69.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.
- 70.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Выход на свободное место, обманные движения. Противодействие выходу на свободное место. Ведение мяча – остановка прыжком – передача – ловля – бросок в кольцо.
- 71.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Система личной защиты. Передачи в парах в движении – атака кольца. Учебная игра 3х3. Штрафной бросок.
- 72.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.
- 73.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.
- 74.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах в движении приставными шагами, бегом. Подвижные игры.
- 75.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».
- 76.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.
- 77.Беседа об истории баскетбола. ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.
- 78.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением скорости движения. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.
- 79.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча при встречном движении с последующим броском. Игра 3х3.
- 80.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Игра «Передай мяч – откройся». Броски с двух шагов после передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

- 81.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Личная защита. Противодействие получению мяча и атаки корзины. Броски в кольцо одной рукой с места.
- 82.ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайпер». Штрафной бросок.
- 83.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Личная защита. Розыгрыш мяча. Взаимодействия игроков в нападении.
- 84.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.
- 85.ОФП. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в тройках в движении.
- 86.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Передачи мяча в тройках в движении с сопротивлением одного защитника. Подвижные игры.
- 87.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Совершенствование ведения мяча. Броски с места, в движении. Игра «Баскетбол без ведения».
- 88.ОФП. Упражнения для развития быстроты реакции. Личная защита. Розыгрыш мяча. Взаимодействия игроков в нападении. Броски в кольцо. Учебная игра 3х3.
- 89.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.
- 90.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.
- 91.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.
- 92.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».
- 93.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.
- 94.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.
- 95.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением скорости движения. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.
- 96.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча при встречном движении с последующим броском. Игра 3х3.
- 97.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Игра «Передай мяч – откройся». Броски с двух шагов после передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.

- 98.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Личная защита. Противодействие получению мяча и атаки корзины. Броски в кольцо одной рукой с места.
- 99.ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайпер». Штрафной бросок.
- 100.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.
- 101.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Соединение технических элементов в комбинацию. Подвижные игры с передачами мяча. Броски с места.
- 102.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.
- 103.ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Ведение мяча с изменением высоты отскока – бросок в кольцо с двух шагов. Баскетбол без ведения мяча. Штрафной бросок.
- 104.ОФП. Упражнения для развития быстроты. Бросок с двух шагов справа, слева. Передачи мяча в парах в движении шагом, приставными шагами. Учебная игра 2х2, 3х3.
- 105.ОФП. Упражнения для развития силы. Бросок с двух шагов после ведения мяча. Передачи в парах бегом. Ведение мяча с сопротивлением. Игра «Передал мяч – откройся».
- 106.ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах в движении бегом – остановка прыжком – бросок в кольцо. Игра «Мяч капитану». Штрафной бросок.
- 107.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.
- 108.ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Ведение мяча с изменением скорости движения. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.
- 109.ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча при встречном движении с последующим броском. Игра 3х3.
- 110.ОФП. Упражнения для развития игрового мышления. Игра «Передай мяч – откройся». Броски с двух шагов после передачи мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.
- 111.ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Личная защита. Противодействие получению мяча и атаки корзины. Броски в кольцо одной рукой с места.
- 112.ОФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Снайпер». Штрафной бросок.
- 113.ОФП. Упражнения для развития силы и гибкости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Броски с двух шагов после ведения. Учебная игра 3х3.
- 114.ОФП. Упражнения для развития прыгучести и быстроты движения. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления – переводы мяча. Броски с места.

Список литературы:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.