

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский дом искусств «Ритм» г. Курска»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» мая 2025 г. № 4

Утверждена
Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм»
Е.Г. Атрепьева
Приказ от «30» мая 2025 г. № 127



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Патриот+»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель:
Панькова Юлия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2025 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании
методического совета
от «31» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждена

Директор МБУДО «Дом искусств

«Ритм»

Е.Г. Атреева

Приказ от «01» июня 2024 г. № 112



В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

Принята на заседании
методического совета
от «28» мая 2025 г.
Протокол № 4

Утверждена

Директор МБУДО «Дом искусств

«Ритм»

Е.Г. Атреева

Приказ от «28» мая 2025 г. № 125



Оглавление

1.	«Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель программы	8
1.3.	Задачи программы	8
1.4.	Планируемые результаты программы	9
1.5.	Содержание программы	11
2	«Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1.	Календарный учебный график	14
2.2.	Учебный план	14
2.3.	Оценочные материалы	15
2.4.	Формы аттестации	17
2.5.	Методическое обеспечение	18
2.6.	Условия реализации программы	27
3.	Рабочая программа воспитания	28
4.	Календарный план воспитательной работы	29
5.	Список литературы	30
6.	Приложения	33

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Патриот +» разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 №04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)).
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств

«Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 1 октября 2024 года №187а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Патриот +» заключается в том, что занятия киокусинкай каратэ способствуют снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Каратэ и другие системы восточных единоборств несомненно могут быть полезными в условиях нашей страны. Любой вид спорта уводит молодежь из подворотен и баров в залы и на стадионы. Каратэ, естественно, не является исключением.

Наличие в настоящее время «социального заказа» в области боевых искусств, в частности киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры и значительное омоложение в спорте в последние годы (начало тренировок с 5 – 6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для разработки образовательной программы «Патриот +».

Предметом изучения является один из наиболее распространенных в мире стилей каратэ – киокусинкай, созданный в середине XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994).

Особенностью стиля является проведение поединков без ограничения силы ударов, что предъявляет очень высокие требования к подготовке духа и тела спортсменов. В Японии киокусинкай каратэ относится к категории будо-каратэ, то есть считается не только спортом, но и путем воина.

Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей. Необходимо отметить, что в киокусинкай каратэ технико-тактические знания передаются по двум направлениям – это, во-первых, так называемая базовая техника (кихон) и её формальные комплексы (ката), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика её применения.

В последние десятилетия данный вид спорта получил широкое распространение, где киокусинкай каратэ стал по-настоящему массовым видом спорта. В 1990-е годы киокусинкай каратэ получило официальный статус и вошло в государственный реестр видов спорта, признанных на территории РФ. В связи с этим были утверждены разрядные нормы и требования для присвоения спортивных званий (МС, МСМК) и спортивных разрядов (КМС, 1-3 разряды, 1-3 юношеские разряды).

Концепция мирового движения киокусинкай – объединение людей вне зависимости от цвета их кожи, национальной принадлежности, вероисповедания и политических убеждений. Киокусинкай – союз абсолютной истины.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Патриот +» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и

образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение восточного единоборства киокусинкай каратэ-до.

Новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке ребенка, умеющего жить в современных социально-экономических условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой общения, готового к принятию самостоятельных решений, умеющего эффективно использовать знания в своей жизни.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Результатом обучения является участие в спортивных праздниках, в спортивно-массовых мероприятиях по киокусинкай, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой.

Адресат программы, программа адресована детям младшего школьного возраста 7-8 лет.

Младший школьный возраст – отличный возраст для начала занятий любыми видами спорта. Это период развития координации движений. Это пик развития гибкости и быстроты. В детском организме происходит интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей, дифференцировка степени мышечных усилий, интегральная оценка пространственно-временных характеристик, улучшение чувства ритма. Происходит снижение относительного содержания подкожного жира, пропорции тела становятся похожи на пропорции взрослого человека. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов. Мышцы эластичны и богаты водой. Изменения в органах и системах (мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

Учебная деятельность в этом возрасте формируется как ведущая. Самооценка зависит от оценок педагога. Уровень притязаний складывается под влиянием успехов и неудач в предшествующей деятельности. Изменения в мотивации происходят не из-за возраста, а из-за организации учебно-воспитательного процесса. Работа в парах более продуктивна, чем индивидуально. Работа в партнёрстве более продуктивна, чем соперничество. Необходимо учить деловому общению, для закрепления диалогических умений поощрять дискуссии. Более полезно критически рассматривать выделенный способ решения, чем решать большее количество однотипных примеров.

Обучение должно побуждать целенаправленно к анализу их впечатлений от воспринимаемых объектов. Осознанию их свойств и действий с ними.

В этом возрасте мальчики менее реально оценивают своё поведение. Девочки показывают более высокий уровень рефлексии и социальной ответственности, большую, чем у мальчиков гибкость, способность словесно демонстрировать социально одобряемые формы поведения.

Ребёнок вынужден осуществлять параллельно обязательную учебную и желаемую игровую деятельность. Поэтому требуются игры более высокого уровня, подготовка к ним. Качество личности формируется из опыта коллективной жизни, появляется способность к самоорганизации своей деятельности, развивается образное мышление.

Анатомо-физиологические особенности ребёнка данного возраста: формируется изгиб позвоночника, хотя окостенение скелета ещё не заканчивается – отсюда большая подвижность и гибкость костей; крепнут мышцы и связки (растёт объём и увеличивается сила); крупные мышцы развиваются раньше мелких (лучше получаются размашистые движения, чем точные); головной мозг хорошо снабжается кровью; увеличивается выносливость сердца; работоспособность большая, чем у дошкольников. Равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя некоторое возбуждение ещё сохраняется.

Все изменения создают анатомо-физиологические предпосылки для вхождения ребёнка в учебную деятельность.

Ребенок в младшем школьном возрасте осознает свою принадлежность к социуму, и примеряет на себя множество новых ролей: ученик, одноклассник, друг, гражданин. Умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Способен дать оценку действиям и событиям. Нуждается в поддержке и одобрении взрослого: педагога, родителя. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи. Возрастные и психологические особенности детей этого возраста представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
7-8 лет	Период среднего детства	Ребёнок: - усваивает физические навыки необходимые для детских игр; - развивает здравую позицию по отношению к себе; - приобретает уверенность в себе; - приспосабливается к социальной роли мальчика или девочки; - учится читать и писать; - строит свою собственную систему ценностей.

Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Условия набора детей: в секцию принимаются дети 7 – 8 лет с любым социальным статусом, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии медицинского заключения врача. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 72 часа.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (длительность академического часа – 45 минут).

Форма обучения – очная; в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникационной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

Язык обучения: русский.

Форма проведения занятий: групповая. Состав обучающихся разновозрастной, постоянный.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации программы – традиционная – реализуется в рамках учреждения.

Темы учебного курса могут быть сокращены, либо расширены. В систему этих тем может быть введён какой-то новый блок знаний. Вариации программы и её модификацию производит педагог в соответствии со своими возможностями, учётом обстоятельств, условий и материальной базы учреждения.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

1.2. Цель программы

Цель программы: укрепление здоровья и гармоничное развитие ребёнка через освоение восточного единоборства киокусинкай каратэ.

1.3. Задачи программы

Достижению поставленной цели способствует решение следующих педагогических **задач:**

Образовательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- обучать этикету и ритуалу киокусинкай;
- обучать базовой технике в пределах белого и оранжевого поясов;
- формировать первоначальные двигательные навыки и умения каратэ;
- обучать основам биомеханики движений каратэ;
- обучать терминологии каратэ;
- обучать подвижным и спортивным играм;
- обучать основам техники сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- обучать правилам поведения на тренировках и технике безопасности;
- обучать основам гигиенических знаний.

Развивающие:

- развивать двигательные способности, особенно четкости и координации спортивных движений, гибкости, быстроты двигательных действий, общей выносливости;
- развивать и укреплять мускулатуру опорно-двигательного аппарата;
- расширять общий и спортивный кругозор;

- развивать интеллект (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений непривычной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций);

- формировать у детей познавательный интерес самостоятельности и ответственности;

- готовить учащихся к участию в соревнованиях по ОФП.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, честность;

- воспитывать навыки личной гигиены;

- содействовать укреплению здоровья спортсменов;

- воспитывать интерес к занятиям каратэ.

1.4. Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания программы учащиеся должны

Знать:

- содержание и биомеханические основы общеразвивающих физических упражнений;

- содержание и биомеханические основы базовой техники и ката в пределах программы оранжевого пояса;

- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);

- болевые точки на теле человека;

- правила подвижных игр;

- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы);

- терминологию киокусинкай в пределах программы оранжевых поясов, основные команды тренера;

- этикет и ритуал киокусинкай каратэ;

- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;

- правила поведения и технику безопасности на занятиях киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;

- влияние занятий физической культурой и спортом на организм и развитие физических качеств человека;

- влияние вредных привычек на здоровье спортсмена.

Уметь:

- правильно формировать ударные и блокирующие поверхности при выполнении ударов и блоков;

- выносить бедро ударной ноги выше пояса в стартовой фазе ударов ногами;

- подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;

- вращать поясницу при выполнении техник руками;

- правильно отдергивать кулак реверсивной руки на подмышку при выполнении техник руками;

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;

- проводить самостоятельные занятия по заданию тренера по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Владеть:

- техникой выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений без существенных ошибок;
- техникой выполнения упражнений сопутствующей подготовки без существенных ошибок;
- комплексом базовых стоек без существенных ошибок;
- выполнением базовой техники и ее комбинаций на месте и в перемещении в дзэнкуцу-дати без существенных ошибок, а также ката в пределах оранжевого пояса, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с правильным обозначением уровня, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- выполнением без существенных ошибок защитно-атакующей техники в дзэнкуцу-дати в виде якусоку-кумитэ в одиночку и с партнером;
- перемещением в боевой стойке с элементарными одиночными техниками; сохранение устойчивой сбалансированной позиции с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- волевыми качества при выполнении тренировочных заданий;
- сообразительностью и быстротой мышления при выполнении тренировочных заданий;
- выполнением кондиционных нормативов программы оранжевых поясов;
- выполнением действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированностью и внимательностью на тренировках;
- вежливостью к окружающим, уважением к старшим, соблюдением этикета и ритуала киокусинкай каратэ.

В результате занятий по программе у детей будут сформированы устойчивый интерес к изучаемому материалу, адекватная позитивная самооценка и самовосприятие; развиты чувства сочувствия, сопереживания, ответственности за выполнение поставленной задачи.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В результате изучения данного курса у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- развитие мотивации, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Метапредметные:

- развитие интереса к спорту; логического мышления; стремления к достижению цели;

- развитие социальных навыков детей в процессе групповых взаимодействий;

- повышение степени самостоятельности, инициативности обучающихся и их мотивированности;

- приобретение детьми опыта соревновательной деятельности;

- умение предъявлять результат своей работы; возможность использовать полученные знания в жизни;

- формирование социально адекватных способов поведения;

- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.

Предметные:

- знание о виде спорта «киокусинкай», о снаряжении и инвентаре для занятий кюкусинкай; о правилах техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах; знание эффективных технических приёмов, которые наиболее часто применяются в соревнованиях; знание правил соревнований;

- умение индивидуализировать тренировочный процесс; умение совершенствовать общие и специальные физические качества;

- владение мотивационными навыками для демонстрации высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

1.5. Содержание программы

1. Знакомство с каратэ кюкусинкай. (1 ч.)

Теория: Знакомство детей друг с другом. Этикет Додже. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность. Складывание кимоно и завязывание пояса. Стартовая диагностика.

Формы проведения занятий: вводное занятие.

Форма контроля: стартовая диагностика.

2. История возникновения кюкусинкай. (8 ч.)

Теория: Краткая характеристика стран Дальнего Востока. Краткая история Кюкусинкай. Основные понятия философии каратэ. Анатомия и физиология человека.

Практика: Разучивание клятвы.

Формы проведения занятий: видео-экскурсия, презентация, занятие-сообщение, комбинированное занятие, лекция-презентация.

Формы контроля: викторина.

3. Общая физическая подготовка. (18 ч.)

Теория: Роль двигательной активности как основного средства общения организма с окружающей средой. Знакомство с функциями скелетной мускулатуры у

ребенка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с гимнастической палкой.

Формы проведения занятий: практическое занятие, учебно-практическое занятие, занятие-игра.

Формы контроля: игровое упражнение.

4. Специальная физическая подготовка. (8 ч.)

Теория: Значение специальных упражнений для занятий Киокусинкай каратэ-до и основных видов движений в развитии ребёнка, знакомство с техникой их исполнения.

Практика: Упражнения на развитие силовых возможностей (без отягощения): подтягивания различным хватом, отжимания различными способами. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов). Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.

Формы проведения занятий: учебно-практическое занятие, практикум, практическое занятие, занятие-игра.

Формы контроля: практическое задание.

5. Техничко-тактическая подготовка. (13 ч.)

Теория: Изучение основ традиционной базовой техники: стойки, повороты на 90 и 180° в стойках, прямолинейные перемещения в объёме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю).

Практика: Изучение естественных и базовых стоек: статистические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Медленные и быстрые повороты в различных направлениях. Изучение прямолинейных перемещений в базовых стойках с различной высотой и скоростью. Разучивание: одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях, техника ударов руками и ногами на месте и в движении, блоки на месте и в перемещении.

Формы проведения занятий: учебно-практическое, практическое занятие.

Формы контроля: игровые задания.

6. Психологическая подготовка. (4 ч.)

Теория: Знакомство с понятием «психорегуляция». Значение психогимнастики в развитии детей.

Практика: Метод активной концентрации с закрытыми глазами. Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами. Концентрация взгляда на выбранной точке.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

Формы контроля: решение спортивных ситуаций.

7. Нравственная подготовка. (4 ч.)

Теория: Ритуалы. Знакомство с десятью принципами каратэ-до.

Практика: Соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойному уважения.

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическая работа, учебно-практическое занятие, тренинг, тренировка.

Формы контроля: решение спортивных ситуаций.

8. Зачетные требования. (2 ч.)

Теория и практика: Сдача контрольных нормативов освоения программы I года обучения.

Формы проведения занятий: презентация.

Формы контроля: работа по карточкам.

9. Массовая работа учебного характера. (6 ч.)

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: демонстрация.

Формы контроля: практическое задание.

10. Повторение. (7 ч.)

Практика: Повторение изученного материала для достижения хорошей техники, правильного выполнения технических и тактических действий. Воспроизведение информации в сознании в процессе тестирования, устного опроса.

Формы проведения занятий: викторина, практическое задание, решение кроссворда.

Формы контроля: зачет.

11. Итоговое занятие. (1 ч.)

Практика: Демонстрация физической подготовки и проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных конкурсов.

Формы проведения занятий: спортивный праздник.

Формы контроля: наблюдение.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.

№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 год обучения, базовый уровень	10-12.09	28-31.05	30	60	120	2 раза в неделю по 2 часа	4 ноября 31 декабря 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая	Декабрь, май

2.2. Учебный план

Таблица 3.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Знакомство с каратэ киокусинкай.	1	0,5	0,5	Беседа/ Входной контроль
2.	История возникновения киокусинкай.	8	6	2	Викторина/ Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка.	18	4	14	Игровое упражнение/ Текущий контроль
4.	Специальная физическая подготовка.	8	2	6	Практическое задание/ Текущий контроль
5.	Технико-тактическая подготовка.	13	3	10	Игровые задания/ Текущий контроль
6.	Психологическая подготовка.	4	3	1	Решение спортивных ситуаций/ Текущий контроль
7.	Нравственная подготовка.	4	3	1	Решение спортивных ситуаций/ Текущий контроль
8.	Зачетные требования.	2	-	2	Работа по карточкам/ Текущий контроль
9.	Массовая работа учебного характера.	6	-	6	Практическое задание/ Текущий контроль
10.	Повторение.	7	-	7	Зачет/ Промежуточный контроль
11.	Итоговое занятие.	1	-	1	Наблюдение/ Итоговый контроль
	Всего:	72	21,5	50,5	

2.3. Оценочные материалы

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С. В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами мониторинга являются:

- знания, умения, навыки, сформированные компетенции по изучаемому курсу;
- уровень и качество изготавливаемых изделий, проводимых мероприятий;
- мастерство, культура и техника исполнения творческих работ;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

В программе заложены диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения программы: тесты, опросники, карточки с заданиями, анкеты. Диагностические и оценочные материалы уровня освоения программы обучающими представлены в Приложении.

Оценочные процедуры образовательных результатов

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с учащимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива, соревнований и т.д.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос. В процесс оценки собственных достижений вовлекаются обучающиеся, что является концентрированным выражением общественного мнения группы о каждом обучающемся.

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования, опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня.

Уровень личностных результатов отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

Основными *критериями оценки* работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают итоговые соревнования различного уровня, являющиеся для членов объединения своеобразным экзаменом на проверку таких качеств, как самостоятельность, выносливость, физическая подготовка, овладение физическими и специальными навыками и умениями.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеразвивающей программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.
3. Наблюдения за социально значимой деятельностью обучающихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, средний, высокий) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития обучающихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2.4. Формы аттестации

Формы отслеживания, фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога; наблюдение; опрос; анкетирование; викторина; тренировка; беседа; зачет; протокол соревнований; дипломы и грамоты.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводится контроль. Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; входной контроль, текущий контроль; промежуточный (тематический) контроль; итоговый контроль.

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Входной контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств обучающихся, осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Промежуточный (тематический) контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения обучающимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении тематического контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершению учебного года, включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (таблица 4):

- *низкий уровень* – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;

- *средний уровень* – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу, проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

- *высокий уровень* – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Таблица 4.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
<i>Низкий уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Средний уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Проговаривает последовательность действий. Слушает и понимает речь других.
<i>Высокий уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Методика контроля на этом этапе включает использование комплекса методов педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья ребёнка;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации педагог должен вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

2.5 Методическое обеспечение

Современные педагогические технологии

Освоение программы предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития обучающихся: информационно-коммуникационные технологии, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология интегрированного обучения, технология личностно-ориентированного образования, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса, а методы и приемы, способы и формы обучения являются ее элементами. Выбор методов занятий зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, материальной базы образовательного учреждения.

Методы обучения

При организации образовательной деятельности используется компилятивная система методов организации и осуществления учебно-познавательной деятельности по И.Я. Лерну, М.Н. Скаткину и Ю.К. Бабанскому:

Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы воспитания (убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха и др).

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

Объяснительно-иллюстративный метод обучения – обучающиеся получают знания в процессе беседы (общение путем взаимной постановки вопросов и ответов на них), рассказа (изложение фактического материала), объяснения (подробный рассказ об объекте), через демонстрацию объектов показа, репродукций и экранное пособие в «готовом» виде. Воспринимая и осмысливая факты, оценки, выводы, они остаются в рамках репродуктивного (воспроизводящего) мышления.

Репродуктивный метод – метод, где применение изученного осуществляется на основе образца или правила. Здесь деятельность обучаемых носит алгоритмический характер, т.е. выполняется по инструкциям, предписаниям, правилам в аналогичных, сходных с показанным образцом ситуациях (практическая работа, наблюдение). Теоретические сведения сообщаются обучающимся в форме познавательных бесед небольшой продолжительностью (15-20 мин.) с пояснениями по ходу выполнения работы. В процессе таких бесед происходит пополнение словарного запаса обучающихся специальной терминологией, но в тоже время подача теоретического материала производится параллельно с формированием практических навыков у обучающихся.

Метод проблемного изложения – метод, при котором, используя самые различные источники и средства, педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи. Обучающийся как бы становится свидетелем и соучастником поиска (постановка вопросов и ответы на них, экспериментальные задания, проблемный рассказ, эвристическая беседа и практическая работа).

Для развития навыков творческой работы обучающихся, программой предусмотрены методы дифференциации и индивидуализации, что позволяет педагогу полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии творческих способностей детей.

Применяются следующие средства дифференциации:

- а) разработка заданий различной трудности и объема;
- б) разная мера помощи педагога обучающимся при выполнении учебных заданий;
- в) вариативность темпа освоения учебного материала;
- г) индивидуальные и дифференцированные домашние задания.

Основной задачей дифференциации и индивидуализации при объяснении материала является формирование умения у детей применять полученные ранее знания. При этом на этапе освоения нового материала предлагается воспользоваться ранее полученной информацией.

Обучающиеся могут получить разную меру помощи, которую может оказать

педагог посредством инструктажа, технических схем, памяток.

Содержание всех разделов построено по следующему алгоритму: исторический аспект – связь с современностью – освоение основных технологических приемов – выполнение учебных заданий – выполнение творческих работ (индивидуальных, групповых или коллективных). Предлагаются различные упражнения, задания, обогащающие словарный запас. Информационный материал небольшой по объему, интересный по содержанию, дается как перед практической частью, так и во время работы.

Основное время на занятии отводится практической деятельности, поэтому создание творческой атмосферы способствует ее продуктивности.

Программа построена с учетом комплексного подхода к занятиям. Внимание, в первую очередь, уделяется психологической стороне: увлечь детей, помочь им почувствовать свою успешность, заинтересовать самим творческим процессом. Методически занятия построены традиционно – от простого к сложному.

При проведении занятий используются следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

Поточный способ – все выполняют упражнение «поток», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой метод – заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения тоже выполняется индивидуально по выбору педагога (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Используемые методики и технологии.

Обучение технике киокусинкай на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;

- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе его творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интерес к занятиям спортом, в частности киокусинкай каратэ-до.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения (сообщающее, программированное, проблемное, игровое, самостоятельное) настоящей необходимостью.

Особенности и формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая, с использованием электронных и дистанционных образовательных технологий в активированные дни и во время карантина занятия.

Тип учебного занятия по дидактической цели

Программа предоставляет возможности для выбора типа занятия в соответствии с дидактической целью: вводное занятие; занятие ознакомления с новым материалом; занятие по закреплению изученного; занятие по применению знаний и умений; занятие по углублению знаний; занятие по систематизации и обобщению знаний; занятие по контролю знаний, умений и навыков; комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия.

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: беседа, занятие-сообщение, лекция, презентация, игра, учебно-практическое занятие, практическое занятие, практикум, экскурсия, игровое упражнение, соревнование, зачет, праздник. Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность.

Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность, предусматривающая индивидуальную практическую деятельность обучающихся.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Знакомство обучающихся с материалом программы осуществляется в определенной последовательности, с постепенным продвижением от простого к сложному. При подборе учебного материала учитываются доступность, индивидуальные особенности, возрастные возможности детей.

В процессе занятий теоретический материал осваивается через практические формы работы. Последовательность изложения тем и количество времени может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы.

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой работы с детьми по программе является учебное занятие, структура которого включает: вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – организация детей, сообщение цели и задач занятия, мотивация, эмоционально-положительный настрой (энергетические упражнения, коммуникативные игры и упражнения, мозговая гимнастика)

Основная часть – объяснение нового материала, упражнения, повторение учебного материала, самостоятельная практическая деятельность.

Заключительная часть – анализ, соревнование, рефлексия, поощрение детей.

В вводной части занятия ставится задача – организовать детей, мобилизовать их внимание, проверить гигиеническое состояние занимающихся. Необходимо осуществить ритуал, подготовить организм ребенка к выполнению последующих упражнений (комплексы разминочных, общеукрепляющих упражнений).

Задача основной части – отработка специальных упражнений; наработка технических действий, ката; проведение учебных поединков.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение постепенного перехода от занятий к предстоящей деятельности в течение дня.

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности:

- дыхательные упражнения;
- двигательные упражнения;
- специальные упражнения;
- элементарный массаж;
- гимнастика;
- подвижные игры;
- психолорегуляция.

На теоретических занятиях учащийся овладевает историческим опытом и элементами культуры киокусинкай, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные (аттестация) и модельные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих

соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по Киокусинкай и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

В практических занятиях очень важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Педагогу рекомендуется показывать движения в обеих стойках (в левосторонней и в правосторонней), из стандартного положения, при передвижении по татами. Процесс противоборства, занимающиеся, должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к киокусинкай.

В первый год обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения удара. При изучении ударной техники следует использовать более мощные средства защиты (накладки, перчатки, шлемы). Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных технических действий.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения киокусинкай.

Основные средства:

- главное средство – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на стартовом уровне:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Приоритетным направлением стартового уровня является здоровье и общая физическая подготовка. Учащиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой единоборств.

Ознакомительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в киокусинкай.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- *Принцип психологической комфортности*: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

- *Принцип преемственности*: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки.

- *Принцип комплексности*: тесная взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической и воспитательной работы, педагогического контроля).

- *Принцип вариативности*: вариативность программного материала для практических занятий.

- *Принцип доступности*.

- *Принцип систематичности и последовательности*.

- *Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность)*.

- *Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков*.

- *Принцип индивидуального подхода*.

- *Принцип сознательности и активности*.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: работа педагога с одним обучающимся для выполнения индивидуальных задач.

Дидактические материалы

Учебно-наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материалы, банк комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, подборка подвижных и малоподвижных спортивных игр, электронные презентации; видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы) подобраны и систематизированы в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Таблица 5.

№ п/ п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Знакомство с каратэ киокусинкай	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	История возникновения киокусинкай.	- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ до дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общая физическая подготовка.	- Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Специальная физическая подготовка.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий;

		- раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Технико-тактическая подготовка.	- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Психологическая подготовка.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Нравственная подготовка.	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Зачетные требования.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Массовая работа учебного характера.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Итоговое занятие.	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия;

		- оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.
--	--	---

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном шведской стенкой, покрытием – татами, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Оборудование:

- тренировочные манекены (Германы) – 8 шт.;
- рыцарь (жилет набивной и штаны для лоу-кика) – 1 шт.;
- набивные мячи различной массы – 11 шт.;
- скакалки – 20 шт.;
- макивары – 8 шт.;
- жгуты и экспандеры – 10 шт.;
- лапы парные – 15 шт.;
- ракетки тренировочные – 15 шт.;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 2 шт.;
- гантели, гири различной массы – 8 шт.;
- брусья навесные – 2 шт.;
- защитные жилеты – 12 шт.;
- беговые дорожки – 2 шт.;
- велотренажёр – 1 шт.;
- гимнастические кольца – 1 пара;
- таблицы на тему «Элементы базовой техники киокусинкай каратэ».

Требования к обучающимся для практической работы: спортивная форма (кимоно, пояс, средства индивидуальной защиты: шлем, перчатки, щитки, раковина на пах, топик).

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Информационное обеспечение:

Наличие официального сайта ОО в сети Интернет.

Наличие официальной группы vk.com.

Кадровое обеспечение

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области и педагога-организатора, способного проводить культурно-досуговые и воспитательные мероприятия, развивать социальное партнерство.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником,
- Федерацией киокусинкай Курской области, Курским региональным представительством Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России, Ассоциацией киокусинкай Курской области,
- учреждениями физкультурно-спортивной направленности города, области.

3. Рабочая программа воспитания

Цель – создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи:

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- поощрять детские инициативы и детское самоуправление;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других;
- сконцентрировать внимание детей и подростков на принципах и условиях здорового образа жизни.

Формы и содержание деятельности

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, трудовое, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, воспитание познавательных интересов.

Вариантами организации воспитательного процесса являются следующие формы:

- *формы познавательной деятельности:* дни открытых дверей, дни открытых занятий и воспитательных мероприятий, выпуск газет, беседы, совместная деятельность в рамках подготовки и реализации проектов, просмотры видеороликов и др.;
- *формы практико-ориентированной деятельности:* участие в различных акциях, проведение концертов, выставок творческих работ учащихся;
- *формы досуговой деятельности:* совместные праздники, конкурсы, экскурсии, посещение выставок, музеев;

В образовательном процессе применяется ряд важных *методов воспитания:* убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, пример, создание ситуации успеха.

Планируемые результаты

Реализация воспитательной программы будет способствовать:

- расширению общекультурных компетенций;
- доброжелательному общению со сверстниками, построенному на принципах уважения;

- расширению представлений о позициях активного социально-ответственного гражданина;
- повышению уровня познавательного интереса детей, расширению их кругозора;
- формированию у детей ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения.

Работа с родителями/законными представителями

В рамках реализации программы организуется индивидуальная и коллективная работы с родителями (тематические беседы, консультации, родительские собрания, досуговые мероприятия).

Воспитательная работа с обучающимися ведется в течение всего периода обучения и осуществляется в соответствии с ежегодно разрабатываемым «Календарным планом воспитательной работы».

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6.

№ п/п	Названия мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
Тематические мероприятия				
1.	Здравствуй, наш любимый РИТМ!	День открытых дверей	Сентябрь	Педагоги-организаторы
2.	Супер папа!	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню отца	Сентябрь	ПДО, педагоги-организаторы
3.	Мой учитель – лучше всех!	Поздравительный флешмоб	Октябрь	ПДО, педагоги-организаторы
4.	Осенний переполох.	Театрализованное представление	Ноябрь	Педагоги-организаторы
5.	Мы едины!	Викторина, посвященная Дню народного единства	Ноябрь	ПДО
6.	Букет для мамы.	Концерт, посвященный Дню Матери	Ноябрь	ПДО, педагоги-организаторы
7.	Международный день инвалидов.	Акция	Декабрь	ПДО
8.	Новогодний праздник.	Театрализованное представление	Декабрь	Педагоги-организаторы
9.	Защитник Отечества – звание гордое!	Конкурсно-игровая программа, посвященная Дню Защитника Отечества	Февраль	ПДО, педагоги-организаторы
10.	Широкая Масленица.	Чаепитие	Февраль	ПДО
11.	Праздник весны, цветов и любви!	Концертная программа, посвященная Международному женскому дню	Март	ПДО

12.	День воссоединения Крыма с Россией.	Беседа	Март	ПДО
13.	День смеха.	Конкурсно-игровая программа	Апрель	ПДО, педагоги- организаторы
14.	День космонавтики.	Конкурс	Апрель	ПДО, педагоги- организаторы
15.	День Земли (экологическое мероприятие).	Воспитательное мероприятие	Апрель	Педагоги- организаторы
16.	День Весны и труда.	Беседа	Май	ПДО
17.	Победный май!	Выставка рисунков, посвященная Дню Победы	Май	ПДО
18.	Семейный альбом.	Конкурс стенгазет, посвященный Международному дню семьи	Май	ПДО
19.	Волшебный мир.	Творческий отчет	Май	ПДО, педагоги- организаторы, методисты
Работа с родителями				
1.	Будем знакомы! Достижения и перспективы.	Родительское собрание	Сентябрь Май	ПДО
2.	Индивидуальные консультации	Беседа	По мере необходимости	ПДО
3.	Привлечение родителей к совместной организации образовательного процесса, участию в мероприятиях и воспитательной работе	Беседа	По мере необходимости	ПДО

5. Список литературы для педагога

1. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: монография / С. А. Баранцев. – Москва: Советский спорт, 2014. – 304 с.
2. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Москва: Советский спорт, 2015. – 178 с.
3. Еркомайшвили, И. В. Спортивная метрология: учебное пособие / И. В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: УрФУ, 2016. – 112 с.
4. Капилевич, Л. В. Физиология спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие – Электрон. дан. – Томск: ТГУ, 2013. – 192 с.
5. Курысь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В. Н. Курысь. – Москва: Советский спорт, 2013. – 368 с.
6. Литвинов, С. А. Традиционное каратэ. – Советский спорт, 2010. – 224 с.
7. Макарова, Г. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта: справ. / Г.А. Макарова, Л. А. Никулин, В. А. Шашель. – Москва Советский спорт, 2009. – 272 с.

8. Маслов, Л.Б. Конечно-элементные пароупругие модели в биомеханике: монография / Л.Б. Маслов. – Санкт-Петербург: Лань, 2013. – 240 с.
9. Мильнер, Евгений // Ходьба вместо лекарств. / Москва: АСТ, Астрель, 2018. – 272 с.
10. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. – 6 изд. дополн. – М.: Спорт. 2016. – 296 с.
11. Набатникова, М. Я. Основы управления тренировочным процессом юных спортсменов. М.: ФиС, 1998. – 247 с.
12. Никитушкин, В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 252 с.
13. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». – М, 2010. – 278 с.
14. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З. С. Варфоломеева [и др.]. – Москва: ФЛИНТА, 2012. – 153 с.
15. Седенков, С. Е., Шинков С. О. Техничко-тактическая подготовка каратэистов-юниоров. – LAP, 2013. – 117 с.
16. Семенова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Екатеринбург: УрФУ, 2015. – 104 с.
17. Сюньити, Нива / Каратэ школы “Вадо-рю” – М.: РУССЛИТ, 2013. – 168 с.
18. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования Киокусинкай / Авт.сост. Н. С. Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009 – 138 с.
19. Третьякова, Н. В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. – Москва: Спорт, 2016. – 215 с.
20. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О. В. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 140 с.
21. Филлитов, В. И. Методика спортивной борьбы // Теория и методика. – М.: «Инсон». – 2007. – 347 с.
22. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2015. – 203 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Барановский, В., Кутырев, Ю. // Айкидо и каратэ // Москва: “Молодая гвардия”, 2015. – 144 с.
2. Гичин Фунакоши, // Каратэ-до мой образ жизни. // Ростов-на-Дону: “Феникс”, 2016. – 128 с.
3. Микрюков, В. Ю. Энциклопедия каратэ// В. Ю. Микрюков – ИГ «Весь», 2013. – 830 с.

Список Интернет-ресурсов, используемых педагогом

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России. URL: <http://akr.rsbi.ru/>
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России. URL: <http://www.iko-fkr.ru/>
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до. URL: <http://www.rnfkk.ru/>
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России. URL: <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России. URL: <http://www.fkrussia.ru/>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма /тип занятия	Место проведения
1.	Знакомство с каратэ киокусинкай. Понятие каратэ. Основными направлениями Киокусинкай. Принципы каратэ. Инструктаж по ТБ. Правила поведения. Этикет Додже. Стартовая диагностика.	1	Беседа / вводное занятие	Помещение для занятий спортом
2.	Краткая характеристика стран Дальнего Востока. Краткая история Киокусинкай. Складывание кимоно и завязывание пояса. Влияние физических упражнений на организм.	2	Заочное путешествие / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
3.	Основные понятия философии каратэ. Разучивание клятвы. Понятие ОФП. Функции ОФП.	2	Лекция / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
4.	Понятие о физической подготовке. Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Повторение клятвы.	3	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом, занятие по углублению знаний	Помещение для занятий спортом
5.	Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Основные дисциплины в киокусинкай. ОФП. Самостоятельная работа	2	Презентация / ознакомление с новым	Помещение для занятий спортом

			материалом, занятие по применению знаний и умений	
6.	Значение режима и питания для занимающихся киокусинкай и требования к ним. Изучение основ традиционной базовой техники: стойки, повороты на 90 и 180°. Медленные и быстрые повороты в различных направлениях.	2	Дискуссия / занятие по углублению знаний	Помещение для занятий спортом
7.	Изучение основ традиционной базовой техники: стойки, повороты на 90 и 180°, прямолинейные перемещения. Изучение естественных и базовых стоек: статистические упражнения с различной высотой выполнения стойки.	2	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
8.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с гимнастической палкой. ОФП.	2	Лекция-диалог / занятие по углублению знаний	Помещение для занятий спортом
9.	Ритуалы. Знакомство с десятью принципами каратэ-до. Медленные и быстрые повороты в различных направлениях. Изучение прямолинейных перемещений в базовых стойках с различной высотой и скоростью. ОФП.	2	Учебное занятие / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
10.	Анатомия и физиология человека. Значение специальных упражнений для занятий киокусинкай. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	2	Лекция-диалог / занятие по углублению знаний	Помещение для занятий спортом
11.	Значение и цель специальной физической подготовки каратиста. Правильная боевая стойка и передвижения в боевой стойке. Самостоятельная работа	4	Демонстрация/ ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом

12.	Знакомство с понятием «психорегуляция». Первое ученическое ката: тайкиоку сонно ичи, разбор по элементам, изучение рисунка. ОФП.	2	Дискуссия / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
13.	Метод активной концентрации с закрытыми глазами. Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	2	Практическое занятие / занятие по систематизации и обобщению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
14.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Психогимнастика в развитии детей.	4	Учебное занятие / занятие по систематизации и обобщению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
15.	Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Повторение ранее изученного ката: тайкиоку сони ичи. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.	2	Практическое занятие / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
16.	Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (11кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	4	Тренировка / ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом

17.	Метод активной концентрации с закрытыми глазами. Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами. Выполнение первого ученического ката тайкиоку сонно ичи с закрытыми глазами. Концентрация взгляда на выбранной точке.	2	Спортивный конкурс / занятие по систематизации и обобщению знаний и умений	Помещение для занятий спортом
18.	Упражнения для развития гибкости. Повторение ранее изученных ударов коленом, прямых ударов ногами, ударов в различных перемещениях, ударов в различных направлениях.	2	Практическое занятие / занятие по углублению знаний, умений и навыков	Помещение для занятий спортом
19.	Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. ОФП.	4	Учебное занятие / занятие по систематизации и обобщению знаний	Помещение для занятий спортом
20.	Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (10кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. ОФП.	2	Тренировка / занятие по углублению знаний, умений и навыков	Помещение для занятий спортом
21.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Закрепление первого ученического ката тайкиоку сонно ичи. ОФП.	2	Учебное занятие/ комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
22.	Повторение естественных и базовых стоек: статистических упражнений с различной высотой выполнения стойки.	2	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Помещение для занятий спортом
23.	Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	2	Тренировка / занятие по углублению знаний, умений и навыков	Помещение для занятий спортом

24.	Упражнения на развитие силовых возможностей (без отягощения): подтягивания различным хватом, отжимания различными способами. Ученический спарринг, понятие и задачи. Самостоятельная работа	2	Учебное занятие / занятие по углублению знаний, умений и навыков	Помещение для занятий спортом
25.	Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с гимнастической палкой. Основные отличия выполнения соревновательного ката и базового. ОФП.	3	Практическое занятие / занятие ознакомление с новым материалом, комбинированное занятие	Помещение для занятий спортом
26.	Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (10кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. ОФП. Повторение.	3	Тренировка / занятие по систематизации и обобщению знаний	Помещение для занятий спортом
27.	Анатомия и физиология человека. Изучение второго ученического ката тайкиоку сонно ни. ОФП.	2	Учебное занятие / занятие по углублению знаний, умений и навыков	Помещение для занятий спортом
28.	Посещение спортивных соревнований областного уровня.	2	Экскурсия / занятие по систематизации и обобщению знаний	Помещение для занятий спортом
29.	Участие в аттестационном экзамене. Самостоятельная работа	2	Соревнование / применение полученных знаний и навыков	Помещение для занятий спортом

30.	Просмотр видеоматериалов с аттестационного экзамена. Разбор ошибок. Восстановительные мероприятия. Повторение.	2	Решение проблемных ситуаций / занятие по закреплению изученного	Помещение для занятий спортом
31.	Контрольные нормативы освоения программы. Самостоятельная работа	2	Итоговое занятие / занятие по контролю знаний, умений и навыков	Помещение для занятий спортом
		72		

Оценочные материалы
Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Результаты мониторинга									Участие в конкурсах, выставках
		Предметные			Метапредметные			Личностные			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Приложение 3 к ДОП «Патриот +»
Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеразвивающей программе «Патриот +»

№ п/ п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном	

				соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более $\frac{1}{2}$.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ

			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с	

				компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность	

				самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно- исследовательскую деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит ½ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит ½ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично,	

				испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает публично, не испытывает сложности в защите проекта, выделяет из выступлений других обучающихся главные моменты, задает вопросы.	
6.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальный	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организует свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организует свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организует свое рабочее место.	

Оценочный лист

[illegible]

5												
6												
7												
8												
9												
10												

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

1. Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
2. Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
3. Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
4. Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.
5. Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

№	ФИО	___ год обучения										
		Ситуации наблюдения										
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми	

Критерии оценки воспитанности

1. Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
2. Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
3. Уровень выработанных привычек культуры поведения;
4. Доброжелательность, вежливость, деликатность;

5. Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
6. Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;
7. Умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.

Приложение 4 к ДОП «Патриот +»

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 3 раза в год – в начале, середине и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30 с низкого старта (сек)**. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от кол-ва дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут**. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно. Это и будет окончание челночного бега.

- **прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см)**. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **подтягивание в висе на перекладине (раз)**. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты выполнения **5 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание. Контрольные оценки по ОФП можно посмотреть в таблицах № 1-2.

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП

(мальчики, юноши)

таблицах № 1

№	Упражнения	Уровень, оценки	Уровень подготовки
1	Бег 30 м, сек	в в/с с н/с н	5.6 и меньше 5.7 - 6.1 6.2 – 6.6 6.7 – 7.1 7.2 и больше
2	Бег 5 мин, м	в в/с с н/с н	1281 и больше 1171 – 1280 1061 – 1170 941 – 1060 940 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	в в/с с н/с н	186 и больше 171 – 185 156 – 170 141 – 155 140 и меньше
4	Прыжок в высоту с места, см	в в/с с н/с н	43 и больше 37 – 42 31 – 36 25 – 30 24 и меньше
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	в в/с с н/с н	366 и больше 316 – 365 261 – 315 211 – 260 210 и меньше
6	Подтягивание из виса, кол-во раз	в в/с с н/с н	11 и больше 8 – 10 5 – 7 2 – 4 1 - 0
7	Челночный бег 3 x 10 м, сек	в в/с с н/с н	7.7 и больше 7.8 – 8.3 8.4 – 8.9 9.0 – 9.5 9.6 и больше

Нормативные требования к оценке показателей по ОФП
(девочки, девушки)

таблицах № 2

№	Упражнения	Уровень оценки	Уровень подготовки
1	Бег 30 м, сек	в в/с с	5.8 и меньше 5.9 – 6.3 6.4 – 6.8

		н/с н	6.9 – 7.3 7.4 и больше
2	Бег 5 мин, м	в в/с с н/с н	1241 и больше 1141 – 1240 1041 – 1140 941 - 1040 940 и меньше
3	Прыжок в длину с места, см	в в/с с н/с н	171 и больше 161 – 170 151 – 160 141 – 150 140 и меньше
4	Прыжок в высоту с места см	в в/с с н/с н	35 и больше 31 – 34 27 – 30 23 – 26 22 и меньше
5	Бросок набивного мяча двумя руками (2 кг), см	в в/с с н/с н	271 и больше 241 -270 211 – 240 181 – 210 180 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	в в/с с н/с н	8 и больше 6 – 7 4 – 5 2 – 3 1 - 0
7	Челночный бег 3х10м, сек	в в/с с н/с н	8.0 и меньше 8.1 – 8.6 8.7 – 9.2 9.3 – 9.8 9.9 и больше

Приложение 5 к ДОП «Патриот +»

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП

- **удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан).** Выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в течении 10 сек. сначала в одной стойке, потом в другой;

-**отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда уч-ся коснувшись грудью пола, вернулся в И.П. При выполнении упр-я запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимания проводятся в течении 30 сек.;

- **кувырок выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время;

- **«маваши-рен-гери» – круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно;

- **прыжки на скакалке в течении 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время.

Нормативные требования по СФП

№	Наименование упражнений	Уровень оценки	Уровень подготовки
1	Удар задней рукой в мешок (гьяки-цки), 10сек/раз	в в/с с н/с н	15 13-14 12 10-11 9 и меньше
2	Удар передней ногой в мешок (маваши-рен-гери-чудан), 20сек/раз	в в/с с н/с н	19 и больше 17-18 15-16 13-14 12 и меньше
3	Отжимания, 30сек	в в/с с н/с н	24 и больше 22-23 20-21 18-19 17 и меньше
4	Кувырок вперед, 30 сек/раз	в в/с с	29 и 27-28 25-26

		н/с н	23-24 22 и меньше
5	Скакалка, 1 мин/раз (одиночные)	в в/с с н/с н	150 и 130-149 110-129 80-109 Менее 80

группа	педагог д/о
--------	-------------

[illegible]