

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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 г. № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств  
«Ритм»



Е.Г. Атрепьева

Приказ от «31» мая 2023 г. №116

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности  
**«Крепыш»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Панькова Юлия Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 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  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств

«Ритм» Г.П. Атрепьева

Приказ от «31» мая 2023 г. №116



## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	8
1.3. Задачи программы	8
1.4. Планируемые результаты	9
1.5. Содержание программы	10
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Оценочные материалы	13
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Методические материалы	17
2.5. Условия реализации программы	25
<b>3. Рабочая программа воспитания</b>	26
<b>4. Список литературы</b>	30
<b>Приложения</b>	33
1. Календарно-тематическое планирование	33
2. Календарный учебный график	37
3. Календарный план воспитательной работы	38
4. Оценочный материал по разделам программы	40

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Крепыш» 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» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

- Приказ Минтруда 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 науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- 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 Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных 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 общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

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

*Направленность программы* – социально-гуманитарная.

*Актуальность программы* «Крепыш» определяется одной из приоритетных социальных задач сегодня – оздоровление населения, в частности, детей. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Все без исключения люди понимают, как необходимо заниматься физической культурой и спортом, как здорово закалять свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать. Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Профилактика дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия у детей дошкольного возраста имеет особенно большое значение в силу их быстрого роста и развития. Важно отметить, что как предупреждение, так и раннее выявление различных нарушений очень важны для профилактики. Чем раньше выявлен дефект осанки или, особенно, сколиоз, чем раньше приняты необходимые меры, тем большего успеха можно добиться в лечении дефекта.

Надо стремиться не только устранять неблагоприятные факторы, ведущие к развитию нарушений, но и создавать условия, способствующие развитию мускулатуры, образованию правильных кривизны позвоночника и угла наклона таза, выработке у ребенка навыков в держании своего тела. Именно поэтому с момента рождения ребенка большое значение имеет общий и двигательный режим жизни, создающий здоровую основу для нормального роста и развития организма, предотвращающий многие заболевания.

Большое значение в двигательном режиме имеют физические упражнения. Оздоровительная гимнастика способствует развитию ребенка, укрепляет его мышечную систему, формирует правильную осанку, увеличивает силу мышц, поддерживающих стопу, что приостанавливает плоскостопие или на ранних стадиях его излечивает.

*Отличительной особенностью* программы «Крепыш» является отсутствие ориентированности учащихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы – обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Крепыш» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

*Новизна* данной программы заключается в том, что она направлена на

развитие двигательных способностей, достижение «запаса прочности» здоровья у детей: снижение заболеваемостью острыми респираторными заболеваниями, коррекцию-восстановление осанки, профилактику многих дефектов организма (сколиозы, нарушения осанки, плоскостопие). Включение в процесс занятий технических элементов каратэ киокусинкай, изучение стоек, этикета.

*Педагогическая целесообразность программы* – нацеленность на формирование осмысленного отношения дошкольников к собственному телу, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, восприятие здорового образа жизни как ценность.

В основу разработки содержания программы положены требования к всестороннему развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития ребёнка.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

*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 дошкольного возраста 5-6 лет. Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. 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.

Возраст 6 лет характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи.

Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка 6-7-летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится

способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

Формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 6-7 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

Условия набора детей: в объединение принимается любой ребенок 5-6 лет, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии медицинского заключения врача.

Занятия проводятся по группам. Наполняемость групп 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 – 30 минут).

*Язык обучения:* русский.

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

*Форма проведения занятий* – групповая, состав обучающихся разновозрастной, постоянный.

*Особенности организации образовательного процесса* – форма реализации программы традиционная, реализуется в рамках 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:* развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста, улучшение физической подготовленности, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

## **1.3. Задачи программы**

Достижению поставленной цели способствует решение следующих педагогических задач:

### ***Образовательные:***

- формировать умения и навыки двигательной активности;
- знакомить с разновидностями гимнастик (пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, гимнастикой для глаз, этюдами психогимнастики, элементами художественной гимнастики);
- учить выполнять упражнения общей физической подготовки, утренней гигиенической зарядки;
- учить выполнять упражнения, способствующих исправлению дефектов осанки, сколиозов, плоскостопия;
- формировать навыки санитарно-гигиенической культуры и первичные

представления о физиологии и анатомии человека;

- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к различным заболеваниям, закаливание.

- учить основам технических элементов каратэ киокусинкай.

***Развивающие:***

- развивать двигательные способности детей и физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость;

- повышать уровень физической подготовленности детей;

- сохранять, поддерживать и развивать индивидуальность ребенка;

- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений;

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

***Воспитательные:***

- прививать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;

- способствовать активному взаимодействию со сверстниками и взрослыми, участию в совместных играх;

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям каратэ киокусинкай;

- прививать санитарно-гигиенические навыки.

#### **1.4. Планируемые результаты программы**

В результате освоения содержания программы учащийся должен **знать:**

- о соблюдении правил, техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах;

- основы укрепления своего здоровья;

- режим дня и правила закаливания;

- 4-5 комплексов утренней гигиенической зарядки;

- о восточном единоборстве и виде спорта «киокусинкай».

**уметь:**

- выполнять несколько простых комплексов упражнений для формирования и закрепления навыков правильной осанки и дыхания;

- выполнять команды педагога;

- самостоятельно организовывать утреннюю гигиеническую зарядку;

- выполнять простые способы массажа и самомассажа.

**владеть:**

- разновидностями гимнастик (пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, гимнастикой для глаз, этюдами психогимнастики, элементами художественной гимнастики);

- точечным массажем;

- навыками общения в коллективе и в паре;

- навыками мотивации для регулярных занятий спортом.

#### **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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы «Крепыш» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся;
- развитие ОДА (сформированный навык правильной осанки);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

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

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью,
- сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

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

- знания о восточных единоборствах и о виде спорта «киокусинкай», знание о традиционной базовой технике кюкусинкай;
- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции; сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

• умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### 1.5. Содержание программы

Таблица 1.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
2.	Введение в спорт, в восточные единоборства	4	3	1	Викторина/ текущий контроль
3.	Гимнастика	8	3	5	Наблюдение/ текущий контроль
4.	Общая физическая подготовка	14	5	9	Эстафета/ текущий контроль
5.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Игровые задания/ текущий контроль
6.	Подвижные игры	13	3	10	Игровые задания/ текущий контроль
7.	Технические элементы киокусинкай каратэ.	10	4	6	Практическая работа/ текущий контроль
8.	Массовая работа учебного характера	6	1	5	Экскурсия, экзамен/ текущий контроль
9.	Повторение	6	-	6	Спортивно-массовые мероприятия/ промежуточный контроль
10.	Итоговое занятие	1	-	1	Зачет/ итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	

#### Содержание учебного плана

##### 1. Вводное занятие.

*Теория:* Знакомство друг с другом. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время обучения. Краткий экскурс в историю восточных единоборств. Обсуждение плана работы объединения на учебный год.

*Практика:* Входная диагностика. Тестирование.

*Формы проведения занятий:* вводное занятие

##### 2. Введение в спорт, в восточные единоборства.

*Теория:* Зачем нужны занятия спортом. Какие виды спорта существуют. Отличия между физической культурой и спортом. Истории развития восточных единоборств в мире и России.

*Практика:* Построение. Выполнение специальной разминки соблюдаю строгую последовательность выполнения.

*Формы проведения занятий:* видео-экскурсия, обзорная экскурсия, учебно-практическое занятие.

### **3. Гимнастика.**

*Теория:* Виды гимнастик: дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, гимнастика для глаз, лечебная, художественная, психогимнастика.

*Практика:* Дыхательная гимнастика («Паровозики», «Трубачи», «Маки» и др.); пальчиковая («Ванька-встанька», «На лужайке» и др.); артикуляционная («Качели», «Барабанщики», «Трубочка-дудочка»); гимнастика для глаз («По сторонам», «Узнай предмет», комплексы специальных упражнений для глаз); психогимнастика («Облака», «Кораблики», «На полянке», «У берега реки» и др.). Выполнение элементов художественной гимнастики под музыкальное сопровождение (гимнастические упражнения с мячом, флажками, с лентой и др.). Определение правильной осанки.

*Формы проведения занятий:* викторина «Полезная гимнастика».

### **4. Общая физическая подготовка.**

*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:* Веселые старты.

### **5. Специальная физическая подготовка.**

*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:* Игровые задания

### **6. Подвижные игры.**

*Теория:* Беседа о значимости подвижных игр, об оказании благотворного влияния игр на формирование детской души.

*Практика:* Развитие самостоятельности, целеустремленности, инициативы, воображения, взаимодействия с товарищами; проявление ловкости, быстроты,

выносливости, силы; формирование умения ориентироваться в окружающей действительности («К своим флажкам», «Салка», «Каменные стены», «Охотники и утки», эстафеты с использованием мячей, обручей и др.).

*Формы проведения занятий:* Игровые задания

### **7. Технические элементы киокусинкай каратэ.**

*Теория:* Изучение основ традиционной базовой техники: правильность сжатия кулака, формирование стопы, стойки, отличие удара ногой от маха, прямолинейные перемещения в объёме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (11 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, махи ногами, удары коленом, прямые удары ногами, техника ударов руками и ногами на месте, блоки на месте.

*Формы проведения занятий:* Практическая работа.

### **8. Массовая работа учебного характера.**

*Практика:* Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивно – массовые мероприятия, участие в аттестационном экзамене.

*Формы проведения занятий:* экскурсия, экзамен.

### **9. Повторение.**

*Практика:* Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

*Формы проведения занятий:* Спортивно – массовые мероприятия.

### **10. Итоговое занятие.**

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

*Формы проведения занятий:* Зачёт.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и количество учебных дней, праздничные и нерабочие дни, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы (Приложение 2).

### **2.2. Оценочные материалы**

Для отслеживания и фиксации результатов, их предъявления и демонстрации применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; карты оценки результатов освоения программы; наблюдение; опрос; анкетирование; практическая работа; зачёт; проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

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

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности обучающихся на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 2):

- *минимальный уровень* – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- *базовый уровень* – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- *повышенный уровень* – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- *творческий уровень* – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в спортивно – массовых мероприятиях и соревнованиях.

Таблица 2.

### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Минимальный уровень	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками.

	Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии. Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
Повышенный уровень	Назвал и выполнил без ошибок. Самостоятельно планирует свою деятельность. Добывает новые знания, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Участие в соревнованиях.
Творческий уровень	Признание лучшим игроком команды. Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в результате совместной работы всей команды.

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

- *Уровень теоретической подготовки:*
  - соответствие знаний детей программным требованиям;
  - осмысленность и правильность использования специальной терминологии;
  - широта кругозора.
- *Уровень практических умений и навыков:*
  - соответствие практических умений и навыков программным требованиям;
  - креативность в выполнении практических заданий.
- *Общеучебные умения и навыки ребенка:*
  - самостоятельность в практической работе;
  - самостоятельность в построении дискуссионного выступления;
  - адекватность восприятия информации, идущей от педагога и других обучающихся;
  - свобода владения и подачи обучающимися подготовленной информации;
  - способность самостоятельно готовить свое рабочее место;
  - соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям;
  - аккуратность и ответственность в работе.
- *Анализ динамики личностного развития обучающихся:*
  - организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
  - ориентационные свойства личности (мотивация, познавательная активность обучающихся);
  - поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества).

Показателями в данном случае выступают: способность переносить известные учебные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к практическим действиям, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие ребенка в освоении программы, способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Объектами мониторинга являются:

- знания, умения, навыки, сформированные компетенции по изучаемому курсу;
- уровень и качество выполняемых учебных действий, проводимых мероприятий;
- мастерство, культура и техника исполнения учебных действий;
- степен самостоятельности и уровень творческих способностей.

*Оценочная деятельность* осуществляется через систему вознаграждения.

Используются следующие способы:

- Одобрение и аргументированная похвала.
- Вознаграждение действием: все обучающиеся являются активными участниками занятий.
- Предоставление самостоятельности в выполнении заданий.
- Делегирование полномочий (исполнение роли лидера).
- Грамоты, дипломы, кубки (участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях).
- Благодарность детям и родителям.

### ***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.

### **2.3. 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.

Психолого-педагогический мониторинг включает в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеобразовательной 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.

#### **2.4. Методические материалы**

##### *Современные педагогические технологии*

Освоение программы «Крепыш» предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития учащихся: игровые технологии; проектные

методы обучения; здоровьесберегающие технологии; технология изучения изобретательских задач (ТРИЗ); технология личностно-ориентированного образования; технология развивающего и интенсивного обучения; технология проблемного обучения; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

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.

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.

### ***Используемые методики и технологии.***

Педагогические технологии являются составной частью учебного процесса:

- технология личностно-ориентированного образования;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения;
- проектные методы обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- информационно-коммуникационные технологии.

### ***Методы обучения.***

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

В процессе обучения развивающей гимнастики с элементами каратэ используются следующие методы:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);
- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

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).

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).

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

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.

*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.

Учебная работа в объединении осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю разминку, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств физических, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее 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 интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях учащийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, 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 обучающихся по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения.

Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций необходимо применять разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

- к первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, отработка ударов по воздуху и лапам, передвижения приставным шагом, отработка ударов руками и ногами в перемещениях в различных стойках и т.д.;
- во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития учащихся;
- в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- к четвертой группе относятся подвижные игры.

#### ***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.

#### ***Формы учебного занятия.***

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: занятие-сообщение, импровизация, лекция, семинар, тренинг, игра (деловая, ролевая, телеигра), праздник, экскурсия, занятие-путешествие, викторина, тематический кроссворд, интервью, репортаж, панорама, мастерская, дискуссия, игровое упражнение, учебно-практическое задание, проектная работа, зачет, конкурс, творческая встреча. Основной формой обучения по программе является учебно-практическая деятельность.

Большое место на занятиях отводится инструктажу, который включает как словесные, так и практические методы обучения. Инструктаж применяется при обучении детей практическим действиям: вводный инструктаж проводится перед выполнением практического задания; фронтальный – для ознакомления с последовательностью выполнения каждой операции; заключительный – в конце каждого занятия, демонстрируются лучшие работы.

### ***Алгоритм учебного занятия.***

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

Учебно-тренировочное занятие по развивающей гимнастике с элементами каратэ строится следующим образом:

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

Любая работа – будь то, на в зале на татами, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет обучающемуся подготовиться к тренировкам и спарингам, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания, у ребёнка снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

Задачи вводной части занятия:

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация обучающихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники каратэ киокусинкай.

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;
- выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

**Статическое растягивание**

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

**Правила статического растягивания:**

- 1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
- 2) повторяйте каждое движение дважды;
- 3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
- 4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

**Динамическое растягивание**

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем

статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

- 1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;
- 2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

- 1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;
- 2) позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помогал вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

- 1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;
- 2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально. Спортсмен должен чувствовать натяжение в зоне растягивания.
- 3) продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;
- 4) помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

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

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение элементов базовой техники киокусинкай каратэ.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- разбор базовой техники киокусинкай, ударов руками, ногами и защитных действий блоков.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество повторений;
- применяется поточная, круговая тренировка;

- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в ученических спаррингах.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- 1) необходимо стремиться к максимальное количеству повторений выполнения удара, блока;
- 2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- 3) при обучении элементам техники каратэ соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в тренировочных спаррингах.

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

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

### ***Дидактические материалы***

Учебно-наглядные пособия, демонстрационный и раздаточный материалы подобраны и систематизированы в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

Таблица 3.

### **Дидактико-методические материалы**

<b>№п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Методические и дидактические материалы</b>
1.	Вводное занятие.	- электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями) - наглядные пособия; - диагностический материал (для проведения стартовой

		диагностики)
2.	Введение в спорт, в восточные единоборства.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Адамович, Г. Э. Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. - М.: Букмастер, 2018. - 416 с.</li> <li>- Арнольд, Минделл Лидер как мастер единоборства (введение в психологию демократии). Часть 1 / Минделл Арнольд. - М.: Институт психологии (ИП) РАН, 2017. - 970 с.</li> <li>- справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки занятий (план-конспект занятия);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (диагностические карты);</li> <li>- наглядные пособия (карточки с музыкальными размерами);</li> </ul>
3.	Гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2017. - 128 с.</li> <li>- Нестерова, Д.В. Гимнастика для внутренних органов / Д.В. Нестерова. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 671 с.</li> <li>- справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки занятий (план-конспект занятия);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (диагностические задания);</li> <li>- наглядные пособия;</li> </ul>
4.	Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки занятий;</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями);</li> <li>- наглядные пособия;</li> </ul>
5.	Специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тесты в спортивной практике;</li> <li>- Бучко А. Ф. «Берегите сердце». – Ставропольское книжное издание, 2017;</li> <li>- Волков В. П. «Курс самозащиты»;</li> <li>- Вайцеховский С. М. «Книга тренера». – М.: Физкультура и спорт;</li> <li>- Геселевич В. А. «Регулирование веса спортсмена». – М.: Физкультура и спорт, 2018;</li> <li>- видеоматериалы (тренировочные видеоролики);</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания);</li> <li>- методические материалы по организации образовательной деятельности;</li> <li>- методические разработки занятий;</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (диагностические и творческие задания);</li> <li>- наглядные пособия;</li> </ul>
6.	Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; «Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения». – М.: Академия, 2018;</li> </ul>

		- учебные пособия
7.	Технические элементы киокусинкай каратэ.	- учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки занятий (план-занятия); - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия;
8.	Массовая работа учебного характера.	- видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия;
9.	Повторение.	- тесты в спортивной практике; - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания); - методические материалы по организации образовательной деятельности; - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (диагностические и творческие задания); - наглядные пособия;
10.	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; - реквизит.

## 2.5. 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).

*Информационное обеспечение:*

- Наличие официального сайта ОО в сети Интернет.
- Наличие официальной группы vk.com.

*Технические средства обучения:*

- Интерактивная панель.
- Компьютер.
- Принтер.
- Телевизор.
- Музыкальный центр.
- Фотоаппарат.
- Видеокамера.

*Кадровое обеспечение:*

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

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.

### 3. Рабочая программа воспитания

Неоценимую пользу в освоении дополнительной общеобразовательной программы «Крепыш» оказывает воспитательная работа, которая проводится как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на внутрисклудийных и спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с учащимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
  - анкетирование учащихся и родителей;
  - встречи с выдающимися спортсменами;
  - посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
  - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов объединения, учреждения.

Рабочая программа воспитания «Крепыш» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции и приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

**Задачи программы:**

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;
- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Крепыш» в возрасте 5-6 лет, а также их родителей (законных представителей).

#### **Приоритетные направления воспитательной работы:**

- здоровьесберегающее воспитание (спортивно-оздоровительная работа) – воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- интеллектуальное воспитание – оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно;
- социокультурное воспитание – передача обучающимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений;
- нравственное и духовное воспитание (работа с детьми группы «риска», родителями, общественностью) – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- формирование коммуникативной культуры – создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности, ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности;
- гражданско-патриотическое воспитание – формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих

самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него;

- воспитание положительного отношения к труду (творческое направление) – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;

- экологическое воспитание – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона;

- правовое воспитание и культура безопасности – формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.

### **Формы и содержание деятельности.**

*В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Профилактика».*

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

*Формы коллективной деятельности детей и взрослых*, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для ребят и предоставляют каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

*Формы прямого открытого воспитательного воздействия*, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- *учебное занятие* – это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Щит и мяч» это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива.

- *социальные проекты и акции* – развитие ценностных отношений;

- *индивидуальные и групповые консультации.*

### **Планируемые результаты**

- 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 помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

- Развитие воспитательного потенциала семьи.

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### **Основные направления самоанализа воспитательного процесса:**

*1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся объединения.*

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности «Щит и мяч», реализуемой в объединении.

*2. Состояние организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых.*

Проводится анализ наличия в объединении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций объединений, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);

- координация всех звеньев воспитательной системы;

- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;

- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения обществу (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);

- соответствие личностно-развивающего потенциала занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Крепыш» воспитательной миссии и традициям объединения;

- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений, и их активность;

- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;

- вовлечённость семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

- наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика общих и учебных помещений) и др.

**Итог самоанализа** – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

#### 4. 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. Курьсь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В. Н. Курьсь. – 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. Фролов, О. П. Изучение некоторых сторон спортивной деятельности методом теории информации и операций – Бокс 7/1995. – с. 77- 83.

23. Фискалов, В. Д., Чуркашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Спорт. 2016. – 186 с.

24. 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**

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	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия / тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по ТБ. Этикет и гигиена на занятиях киокусинкай. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям каратэ.	2	Инструктирование	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.			<b>Краткий обзор развития киокусинкай в России, мире. Дедзекон.</b> Общее и индивидуальное развитие человека.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Зачет
3.			<b>Этикет в зале, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.</b> Внешний вид, складывание кимоно и завязывание пояса.	2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Тестирование
4.			<b>Виды гимнастик.</b> Дыхательная гимнастика («Паровозики», «Трубачи», «Маки» и др.). Упражнения на растяжку. Формирование кулака.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.			<b>Виды гимнастик: дыхательная, пальчиковая, артикуляционная, гимнастика для глаз, лечебная, художественная, психогимнастика. Викторина «Полезная гимнастика».</b> Выполнение упражнений с контролем дыхания. Подвижные игры.	2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
6.			<b>Комплекс для профилактики нарушений осанки. Комплекс психогимнастики.</b> Растяжка (упражнения на гибкость). Подвижные игры.	3	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7.			<b>Прямой удар рукой.</b> Учимся правильно сжимать кулак. Разбираем по	3	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра

		элементам прямолинейный удар рукой цуки чудан. Выполняем удар. Учим уровни выполнения удара. Гибкость.				
8.		<b>Понятие общей физической подготовки (ОФП).</b> Упражнения для развития быстроты. Строевые упражнения.	3	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
9.		<b>Спорт и здоровье.</b> Массовая работа учебного характера.	2	Защита проекта	Помещение для занятий спортом	Тестирование
10.		<b>ОФП.</b> Общие развивающие упражнения без предметов. Общие развивающие упражнения с предметами.	3	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
11.		<b>Изучение махов ногами.</b> Прямолинейные махи ногами. Основные особенности. Выполнение махов ногами на месте. ОФП.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
12.		<b>Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</b> Бег с остановками и с резким изменением направления. Подвижные игры.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
13.		<b>Повторение и закрепление изученного материала.</b> Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	3	Игровое задание	Помещение для занятий спортом	Соревнования
14.		<b>Упражнения для развития быстроты.</b> Упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения).	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
15.		<b>Упражнения для развития ловкости.</b> Кувырки, перевороты, повороты. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры, выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений. Зеркальное выполнение упражнений, упражнения на	3	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт

			координацию (ходьба по бревну).				
16.			<b>Техника киокусинкай на месте.</b> Повторение ранее изученных: прямолинейного удара рукой и маха ногой. Учимся кричать «кийяй». Гибкость.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
17.			<b>Упражнения для развития гибкости.</b> Наклоны и повороты, упражнения на растягивание, сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.) Вращения и махи.	3	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
18.			<b>Массовая работа учебного характера.</b> Сочетания изученных ударов.	2	Практическое задание	Помещение для занятий спортом	Зачет
19.			<b>Развитие силы.</b> Лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания. Упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса. Упражнения для развития мышц ног (бег с разными заданиями, наскоки на возвышение). Бег с ускорением 15-20 метров. Подвижные игры.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
20.			<b>Развитие координации движений.</b> Ходьба по бревну вперёд, назад. Повороты на одной ноге на полу на 180 градусов. Элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.). Эстафеты	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
21.			<b>Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.</b> Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы.	2	Игровое задание	Помещение для занятий спортом	Соревнования
22.			<b>Май гири. Прямолинейный удар ногой.</b>	2	Тренировка	Помещение для	Опрос

			Отличия удара ногой от маха. Разбор элементов правильности выполнения удара. Выполнение удара на месте под счёт. ОФП.			занятий спортом	
23.			<b>Подвижные игры. Умение взаимодействовать в команде, брать на себя лидерские качества.</b> ОФП. Игры: сумо, выбивало, регби, пятнашки и т.д.	4	Игровое задание	Помещение для занятий спортом	Соревнования
24.			<b>Повторение и закрепление изученного материала.</b> Роль соревнований в спортивной подготовке юных каратистов. Виды соревнований. Задачи соревновательной практики. Умение настраиваться перед соревнованиями.	2	Веселые старты	Помещение для занятий спортом	Соревнования
25.			<b>Верхний блок руками джодан уке.</b> Разбор по элементам. Выполнение блока на месте под счёт. Исправление ошибок. Гибкость.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
26.			<b>Массовая работа учебного характера.</b> Сочетания изученных приемов перемещения.	2	Практическое задание	Помещение для занятий спортом	Зачет
27.			<b>Участие в спортивно-массовом мероприятии по киокусинкай.</b> Правила соревнований. Виды соревнований по киокусинкай. Особенности соревнований по киокусинкай в разных возрастных группах.	2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Зачёт
28.			<b>Массовая работа учебного характера.</b> Восстановительное мероприятие.	2	Активный отдых	Помещение для занятий спортом	Экзамен
29.			<b>Повторение изученного материала за год.</b> Сдача контрольных нормативов по ОФП.	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
30.			<b>Итоговое занятие.</b> Самостоятельная работа.	1	Экзамен	Помещение для занятий спортом	Беседа
			Всего:	72			

**Календарный учебный график  
на 2023 - 2024 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Год обучения, уровень, номер группы</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Нерабочие праздничные дни</b>	<b>Сроки проведения промежуточной аттестации</b>
1.	1 год обучения, стартовый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май

**Календарный план воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия, события</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Сроки и место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Модуль «Детское объединение»</b>				
1.	«Здравствуй, наш любимый Ритм»	День открытых дверей	01.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Зам. директора по ОМР, зав. отделом, педагог д/о
2.	«Открытое татами»	Спортивно-массовое мероприятие	Октябрь, апрель	Педагог д/о
3.	Соревнования по основам физической подготовки	Соревнования	Октябрь, май	Педагог д/о
4.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Осенние каникулы	Педагог д/о
5.	«Быстрее, выше, сильнее!»	Эстафета	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
6.	Аттестационный экзамен	Спортивно-массовое мероприятие.	Декабрь 2023 г.	Педагог д/о
7.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Зимние каникулы	Педагог д/о
8.	«Надежды Курского кая»	Соревнования	Январь 2024 г.	Педагог д/о
9.	«День Самурая»	Спортивно-массовое мероприятие.	Февраль 2024 г.	Педагог д/о
10.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Весенние каникулы	Педагог д/о
11.	«Юный олимпиец»	Соревнования	Март 2024 г.	Зав. отд., Педагог д/о
12.	Областной мини-турнир «Надежды России»	Спортивно-массовое мероприятие.	Май 2024 г.	Педагог д/о
<b>Модуль «Воспитательная среда»</b>				
13.	«Малая Родина»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	25-30.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог д/о
14.	«В единстве наша сила».	Познавательное-воспитательное мероприятие,	03.11.2023 г. Концертный зал на базе	Педагог-организатор, педагог д/о

		посвященное Дню народного единства.	филиала ОО	
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>				
15.	«Культурные ценности семьи и их значение для ребёнка»	Родительское собрание.	05.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
16.	«Папа мой пример во всем!»	Развлекательная программа, посвященная Дню отца.	09.09.2023 г. Спортивный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
17.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный досуг	Осенние каникулы Зал для занятий спортом на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
18.	«Как стать хорошими родителями»	Родительское собрание.	17-20.01.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
19.	«Итоги совместной работы».	Родительское собрание (круглый стол).	26-30.05.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
<b>Модуль «Профилактика»</b>				
20.	«Светофор»	Конкурсно-развлекательная программа в рамках Недели безопасного движения.	26-28.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
21.	«За здоровый образ жизни!»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	Декабрь 2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог-психолог, педагог д/о

Приложение 4 к ДООП «Крепыш»

**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.

**Мониторинг результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Крепыш»**

№ 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 ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			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	
<b>Общеучебные умения и навыки</b>					
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 $\frac{1}{2}$ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ 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	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	

		построении дискуссионного выступления	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 организовывает свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организовывает свое рабочее место, опираясь на советы педагога	
			Творческий	Обучающийся самостоятельно	

				организовывает свое рабочее место.	
--	--	--	--	--	--

## Оценочный лист

	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки						
		Критерий №1	Критерий №2	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №4	Критерий №5	Критерий №6	
1													
2													
3													
4													
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 6 к ДООП «Крепыш»

**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 30 м, челночный бег 3x10 м, 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)

№	Упражнения	Уровень, оценки	Уровень подготовки
1	Бег 30 м, сек	в	5.6 и меньше
		в/с	5.7 - 6.1
		с	6.2 – 6.6
		н/с	6.7 – 7.1
		н	7.2 и больше
2	Бег 5 мин, м	в	1281 и больше
		в/с	1171 – 1280
		с	1061 – 1170

		н/с н	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)

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Уровень оценки</b>	<b>Уровень подготовки</b>
1	Бег 30 м, сек	в в/с с н/с н	5.8 и меньше 5.9 – 6.3 6.4 – 6.8 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	35 и больше 31 – 34 27 – 30 23 – 26

		<b>н</b>	22 и меньше
5	Бросок набивного мяча двумя руками ( 2 кг ), см	<b>в</b> <b>в/с</b> <b>с</b> <b>н/с</b> <b>н</b>	271 и больше 241 -270 211 – 240 181 – 210 180 и меньше
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	<b>в</b> <b>в/с</b> <b>с</b> <b>н/с</b> <b>н</b>	8 и больше 6 – 7 4 – 5 2 – 3 1 - 0
7	Челночный бег 3x10м, сек	<b>в</b> <b>в/с</b> <b>с</b> <b>н/с</b> <b>н</b>	8.0 и меньше 8.1 – 8.6 8.7 – 9.2 9.3 – 9.8 9.9 и больше

## Приложение 7 к ДООП «Крепыш»

**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 н/с н	29 и 27-28 25-26 23-24 22 и меньше
5	Скакалка, 1мин/раз (одиочные)	в в/с с н/с н	150 и 130-149 110-129 80-109 Менее 80

