

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

Возраст обучающихся: 7-8 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»

Е.П. Атрепьева  
Приказ от «31» мая 2023 г. № 116



## Оглавление

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>4</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка                               | 4         |
| 1.2. Цель программы                                      | 8         |
| 1.3. Задачи программы                                    | 8         |
| 1.4. Планируемые результаты                              | 9         |
| 1.5. Содержание программы                                | 11        |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>14</b> |
| 2.1. Календарный учебный график                          | 14        |
| 2.2. Оценочные материалы                                 | 14        |
| 2.3. Формы аттестации                                    | 16        |
| 2.4. Методические материалы                              | 17        |
| 2.5. Условия реализации программы                        | 23        |
| <b>3. Рабочая программа воспитания</b>                   | <b>24</b> |
| <b>4. Список литературы</b>                              | <b>28</b> |
| <b>Приложения</b>                                        | <b>30</b> |
| 1. Календарно-тематическое планирование                  | 30        |
| 2. Календарный учебный график                            | 35        |
| 3. Календарный план воспитательной работы                | 36        |
| 4. Оценочный материал по разделам программы              | 38        |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 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 – физкультурно-спортивная.

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

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

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

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

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

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

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

*Отличительной особенностью* дополнительной образовательной программы «Патриот +» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение восточного единоборства киокусинкай каратэ-до.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1.

#### **Возрастные и психологические особенности детей**

| <b>Возраст детей</b> | <b>Период детства</b>   | <b>Возрастные и психологические особенности детей</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7-8 лет              | Период среднего детства | <p>Ребёнок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усваивает физические навыки необходимые для детских игр;</li> <li>- развивает здоровую позицию по отношению к себе;</li> <li>- приобретает уверенность в себе;</li> <li>- приспосабливается к социальной роли мальчика или девочки;</li> <li>- учится читать и писать;</li> <li>- строит свою собственную систему ценностей.</li> </ul> |

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

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

*Условия набора детей:* в секцию принимаются дети 7 – 8 лет с любым социальным статусом, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии

медицинского заключения врача. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

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 – 45 минут).

*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. Цели программы**

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

## **1.3. Задачи программы**

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

*Образовательные:*

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

*Развивающие:*

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

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

- формировать у детей познавательный интерес самостоятельности и ответственности;

- готовить учащихся к участию в соревнованиях по ОФП.

*Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, честность;

- воспитывать навыки личной гигиены;

- содействовать укреплению здоровья спортсменов;

- воспитывать интерес к занятиям каратэ.

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

В результате освоения содержания программы учащиеся должны

**Знать:**

- содержание и биомеханические основы общеразвивающих физических упражнений;

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

- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);

- болевые точки на теле человека;

- правила подвижных игр;

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

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

- этикет и ритуал киокусинкай каратэ;

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

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

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

- влияние вредных привычек на здоровье спортсмена.

**Уметь:**

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

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

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

- вращать поясницу при выполнении техник руками;

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

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;

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

#### **Владеть:**

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

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

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

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

##### *Личностные:*

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

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- развитие мотивации, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

*Метапредметные:*

- развитие интереса к спорту; логического мышления; стремления к достижению цели;
- развитие социальных навыков детей в процессе групповых взаимодействий;
- повышение степени самостоятельности, инициативности обучающихся и их мотивированности;
- приобретение детьми опыта соревновательной деятельности;
- умение предъявлять результат своей работы; возможность использовать полученные знания в жизни;
- формирование социально адекватных способов поведения;
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.

*Предметные:*

- знание о виде спорта «киокусинкай», о снаряжении и инвентаре для занятий кюкусинкай; о правилах техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах; знание эффективных технических приёмов, которые наиболее часто применяются в соревнованиях; знание правил соревнований;
- умение индивидуализировать тренировочный процесс; умение совершенствовать общие и специальные физические качества;
- владение мотивационными навыками для демонстрации высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

## 1.5. Содержание программы

Таблица 2.

Учебный план

| №<br>п/п | Тема                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля               |
|----------|------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------------------------|
|          |                                    | всего            | теория | практика |                                          |
| 1.       | Вводное занятие.                   | 1                | 0,5    | 0,5      | Зачет/<br>Входной контроль               |
| 2.       | История возникновения кюкусинкай.  | 8                | 6      | 2        | Тестирование/<br>Текущий контроль        |
| 3.       | Общая физическая подготовка.       | 18               | 4      | 14       | Эстафета/<br>Текущий контроль            |
| 4.       | Специальная физическая подготовка. | 8                | 2      | 6        | Игровые задания/<br>Текущий контроль     |
| 5.       | Технико-тактическая подготовка.    | 13               | 3      | 10       | Практическая работа/<br>Тренировка       |
| 6.       | Психологическая подготовка.        | 4                | 3      | 1        | Практическая работа/<br>тренировка       |
| 7.       | Нравственная подготовка.           | 4                | 3      | 1        | Лекция, презентация/<br>Текущий контроль |

|     |                                     |           |             |             |                                            |
|-----|-------------------------------------|-----------|-------------|-------------|--------------------------------------------|
| 8.  | Зачетные требования.                | 2         | -           | 2           | Игровой зачёт/<br>Текущий контроль         |
| 9.  | Массовая работа учебного характера. | 6         | -           | 6           | Соревнования, экзамен/<br>Текущий контроль |
| 10. | Повторение.                         | 7         | -           | 7           | Соревнование/<br>Промежуточный контроль    |
| 11. | Итоговое занятие.                   | 1         | -           | 1           | Зачет/<br>Итоговый контроль                |
|     | <b>Всего:</b>                       | <b>72</b> | <b>21,5</b> | <b>50,5</b> |                                            |

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

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

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

*Формы проведения занятий:* вводное занятие.

#### 2. История возникновения киокусинкай.

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

*Практика:* Разучивание клятвы.

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

#### 3. 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.

#### 4. 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.

### **5. Техничко-тактическая подготовка.**

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

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

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

*Формы проведения занятий:* Практическая работа.

### **6. Психологическая подготовка.**

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

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

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

### **7. Нравственная подготовка.**

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

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

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

### **8. Зачетные требования.**

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

*Формы проведения занятий:* практическая работа, соревнования.

### **9. Массовая работа учебного характера.**

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

*Формы проведения занятий:* экскурсия, экзамен.

### **10. Повторение.**

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

*Формы проведения занятий:* Спортивно – массовые мероприятия.

## **11. Итоговое занятие.**

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

*Формы проведения занятий:* зачёт, соревнование

## **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**

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего 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.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным,

проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

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

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

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (таблица 3):

- *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 соревнованиях.

Таблица 3.

### Критерии освоения технических и тактических действий

| Уровень освоения           | Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях                                                         |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Минимальный уровень</i> | Назвал и выполнил с грубыми ошибками.                                                                                                 |
| <i>Базовый уровень</i>     | Назвал и выполнил с незначительными ошибками.<br>Проговаривает последовательность действий.<br>Слушает и понимает речь других.        |
| <i>Повышенный уровень</i>  | Назвал и выполнил без ошибок.<br>Совместно с педагогом и другими учащимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. |
| <i>Творческий уровень</i>  | Участие в соревнованиях.                                                                                                              |

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

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

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

*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.

### **2.4. Методические материалы**

*Современные педагогические технологии*

Освоение программы «Патриот +» 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.*

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

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе его творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе,

позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интерес к занятиям спортом, в частности киокусинкай каратэ-до.

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

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

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по Киокусинкай и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, применение массажа, использование бассейна.

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

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

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

### ***Основные средства:***

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

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

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

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

### ***Методы обучения***

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Особенности обучения на стартовом уровне:

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

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

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

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

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

### ***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. Реализация потенциала детей осуществляется на инновационных занятиях, позволяющих интенсивно развивать у них интеллектуальные и физические способности, зрительную память, восприятие, воображение.

Все перечисленные формы работы с детьми, направлены на освоение различных технологий выполнения работы, преобразование информации.

### ***Алгоритм учебного занятия***

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

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

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

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

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

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

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

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности:

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

### ***Дидактические материалы***

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

*Методический фонд и средства обучения:*

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот»;
- конспекты занятий;
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.

Таблица 4.

### **Дидактико-методические материалы**

| №<br>п/<br>п | Название разделов                  | Методические и дидактические материалы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Вводное занятие.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями);</li> <li>- наглядные пособия;</li> <li>- диагностический материал для проведения стартовой диагностики.</li> </ul>                                                                                                                                                   |
| 2.           | История возникновения киокусинкай. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэ дошинкан (Самурайский стиль борьбы); Радишевский Е.А. «Джиу-джитсу: практическое руководство»; Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки»; Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики»;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> </ul> |

|    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3. | Общая физическая подготовка.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: Астащенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»;</li> <li>- справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul> |
| 4. | Специальная физическая подготовка. | <ul style="list-style-type: none"> <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. | Технико-тактическая подготовка.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий);</li> <li>- видеоматериалы (тренировочные видеоролики);</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>                                                                                  |
| 6. | Психологическая подготовка.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7. | Нравственная подготовка.           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебные пособия;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| 8. | Зачетные требования.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Видеоматериалы;</li> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>                                                                                                                       |
| 9. | Массовая работа учебного           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки (планы-конспекты занятий,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | характера.        | мастер-классы);<br>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);<br>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 10. | Повторение.       | - Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);<br>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);<br>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11. | Итоговое занятие. | - Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий);<br>- аудиоматериалы;<br>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);<br>- раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий);<br>- наглядные пособия;<br>- оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП;<br>- диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности. |

## 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).

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

*Информационное обеспечение:*

Наличие официального сайта ОО в сети Интернет.

Наличие официальной группы vk.com.

*Кадровое обеспечение*

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

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**

Рабочая программа воспитания «Патриот +» 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 «Патриот+» в возрасте 7-8 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 общественности (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 «Патриот+» 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. Ермайшвили, И. В. Спортивная метрология: учебное пособие / И. В. Ермайшвили. – 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 паролупругие 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., Сулов 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-тактичска подготовка каратэистов-юниоров. – LAP, 2013. – 117 с.
16. Семенова, Г. И. Спортивна ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – Екатеринбург: УрФУ, 2015. – 104 с.
17. Сюньити, Нива / Каратэ школы “Вадо-рю” – М.: РУССЛИТ, 2013. – 168 с.
18. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования Киокусинкай / Авт.сост. Н. С. Демченко и др. – Москва, ООО «Принтграфик», 2009 – 138 с.
19. Третьякова, Н. В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. – Москва: Спорт, 2016. – 215 с.
20. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О. В. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. – 140 с.
21. Филлитов, В. И. Методика спортивной борьбы // Теория и методика. – М.: «Инсон». – 2007. – 347 с.
22. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева. – Саранск: МГПИ им. М. Е. Евсевьева, 2015. – 203 с.

#### **Список литературы для учащихся**

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

#### **Список Интернет-ресурсов, используемых педагогом**

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

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Дата<br>план | Дата<br>факт | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество<br>часов | Форма<br>занятия    | Место проведения              | Форма<br>контроля       |
|----------|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1.       |              |              | Знакомство. Инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, оказанию первой помощи, дорожному движению (для пешеходов). Правила поведения в учреждении, в спортивном зале и общественных местах. Этикет Додже.<br>Знакомство с содержанием дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Патриот +» (киокусинкай). План работы спортивного клуба на учебный год. Стартовая диагностика. | 1                   | Вводное занятие     | Помещение для занятий спортом | Инструктаж<br>Тест-игра |
| 2.       |              |              | Краткая характеристика стран Дальнего Востока. Краткая история Кيوкусинкай. Складывание кимоно и завязывание пояса.<br>Влияние физических упражнений на организм.                                                                                                                                                                                                                                | 2                   | Заочное путешествие | Помещение для занятий спортом | Зачет                   |
| 3.       |              |              | Основные понятия философии каратэ. Разучивание клятвы. Понятие ОФП. Функции ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                   | Лекция              | Помещение для занятий спортом | Тестирование            |
| 4.       |              |              | Понятие о физической подготовке. Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Повторение клятвы.                                                                                                                                                                                           | 3                   | Учебное занятие     | Помещение для занятий спортом | Тест-игра               |
| 5.       |              |              | Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Основные дисциплины в кюкусинкай. ОФП. Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                   | Презентация         | Помещение для занятий спортом | Тест-игра               |
| 6.       |              |              | Значение режима и питания для занимающихся кюкусинкай и требования к ним.<br>Изучение основ традиционной базовой техники: стойки, повороты на 90 и 180°. Медленные и быстрые                                                                                                                                                                                                                     | 2                   | Дискуссия           | Помещение для занятий спортом | Тест-игра               |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                                         |   |                      |                               |                                   |
|-----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
|     |  |  | повороты в различных направлениях.                                                                                                                                                                                      |   |                      |                               |                                   |
| 7.  |  |  | Изучение основ традиционной базовой техники: стойки, повороты на 90 и 180°, прямолинейные перемещения. Изучение естественных и базовых стоек: статистические упражнения с различной высотой выполнения стойки.          | 2 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Тест-игра                         |
| 8.  |  |  | Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с гимнастической палкой. ОФП. | 2 | Лекция-диалог        | Помещение для занятий спортом | Зачёт                             |
| 9.  |  |  | Ритуалы. Знакомство с десятью принципами каратэ-до. Медленные и быстрые повороты в различных направлениях. Изучение прямолинейных перемещений в базовых стойках с различной высотой и скоростью. ОФП.                   | 2 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Тестирование                      |
| 10. |  |  | Анатомия и физиология человека. Значение специальных упражнений для занятий киокусинкай. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.                                                                 | 2 | Лекция-диалог        | Помещение для занятий спортом | Выполнение контрольных упражнений |
| 11. |  |  | Значение и цель специальной физической подготовки каратиста.<br>Правильная боевая стойка и передвижения в боевой стойке. Самостоятельная работа                                                                         | 4 | Демонстрация         | Помещение для занятий спортом | Тестирование                      |
| 12. |  |  | Знакомство с понятием «психорегуляция». Первое ученическое ката: тайкиоку сонно ичи, разбор по элементам, изучение рисунка. ОФП.                                                                                        | 2 | Дискуссия            | Помещение для занятий спортом | Тестирование                      |
| 13. |  |  | Метод активной концентрации с закрытыми глазами. Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.           | 2 | Практическое занятие | Помещение для занятий спортом | Соревнования                      |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                      |                               |              |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|-------------------------------|--------------|
| 14. |  |  | Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. Психогимнастика в развитии детей.                                                                           | 4 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Тест-игра    |
| 15. |  |  | Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Повторение ранее изученного ката: тайкиоку сони ичи. Подтягивания различным хватом, отжимания различными способами.                                         | 2 | Практическое занятие | Помещение для занятий спортом | Зачёт        |
| 16. |  |  | Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (11кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.      | 4 | Тренировка           | Помещение для занятий спортом | Тестирование |
| 17. |  |  | Метод активной концентрации с закрытыми глазами. Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами. Выполнение первого ученического ката тайкиоку сонно ичи с закрытыми глазами. Концентрация взгляда на выбранной точке.                                    | 2 | Спортивный конкурс   | Помещение для занятий спортом | Зачет        |
| 18. |  |  | Упражнения для развития гибкости. Повторение ранее изученных ударов коленом, прямых ударов ногами, ударов в различных перемещениях, ударов в различных направлениях.                                                                                          | 2 | Практическое занятие | Помещение для занятий спортом | Зачет        |
| 19. |  |  | Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие. ОФП.                                                                                                        | 4 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Соревнования |
| 20. |  |  | Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (10кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. ОФП. | 2 | Тренировка           | Помещение для занятий спортом | Опрос        |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |                      |                               |              |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------|-------------------------------|--------------|
| 21. |  |  | Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Закрепление первого ученического ката тайкиоку сонно ичи. ОФП.                                                                           | 2 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Соревнования |
| 22. |  |  | Повторение естественных и базовых стоек: статистических упражнений с различной высотой выполнения стойки.                                                                                                                                                                 | 2 | Тренировка           | Помещение для занятий спортом | Опрос        |
| 23. |  |  | Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.                                                                                                              | 2 | Тренировка           | Помещение для занятий спортом | Соревнования |
| 24. |  |  | Упражнения на развитие силовых возможностей (без отягощения): подтягивания различным хватом, отжимания различными способами. Ученический спарринг, понятие и задачи. Самостоятельная работа                                                                               | 2 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Соревнования |
| 25. |  |  | Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения с гимнастической палкой. Основные отличия выполнения соревновательного ката и базового. ОФП.                                                                 | 3 | Практическое занятие | Помещение для занятий спортом | Тест-игра    |
| 26. |  |  | Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (10кю). Одиночные прямые удары руками, комбинации ударов руками, удары коленом, прямые удары ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях. ОФП. Повторение. | 3 | Тренировка           | Помещение для занятий спортом | Зачет        |
| 27. |  |  | Анатомия и физиология человека. Изучение второго ученического ката тайкиоку сонно ни. ОФП.                                                                                                                                                                                | 2 | Учебное занятие      | Помещение для занятий спортом | Зачёт        |
| 28. |  |  | Посещение спортивных соревнований областного уровня.                                                                                                                                                                                                                      | 2 | Экскурсия            | Помещение для занятий спортом | Соревнование |
| 29. |  |  | Участие в аттестационном экзамене. Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                 | 2 | Соревнование         | Помещение для занятий спортом | Соревнование |

|     |  |  |                                                                                                                |           |                             |                               |        |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------|-------------------------------|--------|
| 30. |  |  | Просмотр видеоматериалов с аттестационного экзамена. Разбор ошибок. Восстановительные мероприятия. Повторение. | 2         | Решение проблемных ситуаций | Помещение для занятий спортом | Беседа |
| 31. |  |  | Контрольные нормативы освоения программы. Самостоятельная работа                                               | 2         | Итоговое занятие            | Помещение для занятий спортом | Зачёт  |
|     |  |  |                                                                                                                | <b>72</b> |                             |                               |        |

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

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

Приложение 3 к ДООП «Патриот +»

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

| №<br>п/п                             | Название<br>мероприятия, события                            | Форма проведения                                                                            | Сроки и место<br>проведения                                 | Ответственный                                          |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Модуль «Детское объединение»</b>  |                                                             |                                                                                             |                                                             |                                                        |
| 1.                                   | «Здравствуй, наш<br>любимый Ритм»                           | День открытых дверей                                                                        | 01.09.2023 г.<br>МБУДО «Дом<br>искусств «Ритм»              | Зам. директора по<br>ОМР, зав. отделом,<br>педагог д/о |
| 2.                                   | «Открытое татами»                                           | Спортивно-массовое<br>мероприятие                                                           | Октябрь, апрель                                             | Педагог д/о                                            |
| 3.                                   | Соревнования по<br>основам физической<br>подготовки         | Соревнования                                                                                | Октябрь, май                                                | Педагог д/о                                            |
| 4.                                   | «Ура! Каникулы!»                                            | Внутристудийные<br>досуговые<br>мероприятия.                                                | Осенние<br>каникулы                                         | Педагог д/о                                            |
| 5.                                   | «Быстрее, выше,<br>сильнее!»                                | Эстафета                                                                                    | Ноябрь 2023 г.                                              | Педагог д/о                                            |
| 6.                                   | Аттестационный<br>экзамен                                   | Спортивно-массовое<br>мероприятие.                                                          | Декабрь 2023 г.                                             | Педагог д/о                                            |
| 7.                                   | «Ура! Каникулы!»                                            | Внутристудийные<br>досуговые<br>мероприятия.                                                | Зимние каникулы                                             | Педагог д/о                                            |
| 8.                                   | «Надежды Курского<br>кая»                                   | Соревнования                                                                                | Январь 2024 г.                                              | Педагог д/о                                            |
| 9.                                   | «День Самурая»                                              | Спортивно-массовое<br>мероприятие.                                                          | Февраль 2024 г.                                             | Педагог д/о                                            |
| 10.                                  | «Ура! Каникулы!»                                            | Внутристудийные<br>досуговые<br>мероприятия.                                                | Весенние<br>каникулы                                        | Педагог д/о                                            |
| 11.                                  | «Юный олимпиец»                                             | Соревнования                                                                                | Март 2024 г.                                                | Зав. отд., Педагог<br>д/о                              |
| 12.                                  | Областной мини-турнир<br>«Надежды России»                   | Спортивно- массовое<br>мероприятие.                                                         | Май 2024 г.                                                 | Педагог д/о                                            |
| <b>Модуль «Воспитательная среда»</b> |                                                             |                                                                                             |                                                             |                                                        |
| 13.                                  | «Малая Родина»                                              | Познавательное-<br>воспитательное<br>мероприятие.                                           | 25-30.09.2023 г.<br>Концертный зал<br>на базе филиала<br>ОО | Педагог д/о                                            |
| 14.                                  | «В единстве наша<br>сила».                                  | Познавательное-<br>воспитательное<br>мероприятие,<br>посвященное Дню<br>народного единства. | 03.11.2023 г.<br>Концертный зал<br>на базе филиала<br>ОО    | Педагог-<br>организатор,<br>педагог д/о                |
| <b>Модуль «Работа с родителями»</b>  |                                                             |                                                                                             |                                                             |                                                        |
| 15.                                  | «Культурные ценности<br>семьи и их значение для<br>ребёнка» | Родительское<br>собрание.                                                                   | 05.09.2023 г.<br>МБУДО «Дом<br>искусств «Ритм»              | Педагог д/о                                            |
| 16.                                  | «Папа мой пример во                                         | Развлекательная                                                                             | 09.09.2023 г.                                               | Педагог-                                               |

|                              |                                       |                                                                                        |                                                                         |                                                              |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                              | всем!»                                | программа,<br>посвященная Дню<br>отца.                                                 | Спортивный зал<br>на базе филиала<br>ОО                                 | организатор,<br>педагог д/о                                  |
| 17.                          | «Папа, мама, я –<br>спортивная семья» | Спортивный досуг                                                                       | Осенние<br>каникулы<br>Зал для занятий<br>спортом на базе<br>филиала ОО | Педагог-<br>организатор,<br>педагог д/о                      |
| 18.                          | «Как стать хорошими<br>родителями»    | Родительское<br>собрание.                                                              | 17-20.01.2024 г.<br>МБУДО «Дом<br>искусств «Ритм»                       | Педагог д/о                                                  |
| 19.                          | «Итоги совместной<br>работы».         | Родительское<br>собрание (круглый<br>стол).                                            | 26-30.05.2024 г.<br>МБУДО «Дом<br>искусств «Ритм»                       | Педагог д/о                                                  |
| <b>Модуль «Профилактика»</b> |                                       |                                                                                        |                                                                         |                                                              |
| 20.                          | «Сфетофор»                            | Конкурсно-<br>развлекательная<br>программа<br>в рамках Недели<br>безопасного движения. | 26-28.09.2023 г.<br>Концертный зал<br>на базе филиала<br>ОО             | Педагог-<br>организатор,<br>педагог д/о                      |
| 21.                          | «За здоровый образ<br>жизни!»         | Познавательно-<br>воспитательное<br>мероприятие.                                       | Декабрь 2023 г.<br>Концертный зал<br>на базе филиала<br>ОО              | Педагог-<br>организатор,<br>педагог-психолог,<br>педагог д/о |

**Оценочные материалы**  
**Мониторинг оценки результатов обучения**

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

**Обозначения**

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

**Обозначение диагностики:**

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Приложение 5 к ДООП «Патриот +»  
**Мониторинг результатов обучения**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Патриот +»**

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

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

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

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

|    |                                                             |                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                     |  |
|----|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                             |                                                                                                                                     |             | деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений                                                                        |  |
| 4. | Умение слушать и слышать педагога                           | Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога                                                                           | Минимальный | Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию                                                                            |  |
|    |                                                             |                                                                                                                                     | Базовый     | Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ 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 построении дискуссионного выступления | Минимальный | Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.                               |  |
|    |                                                             |                                                                                                                                     | Базовый     | Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.                       |  |
|    |                                                             |                                                                                                                                     | Повышенный  | Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы. |  |

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

## Оценочный лист

|    | 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 «Патриот +»

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП**

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

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

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

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

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

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

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

**Оценка результатов тестирования:**

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

**Нормативные требования к оценке показателей по ОФП**

(мальчики, юноши)

таблицах № 1

| № | Упражнения    | Уровень, оценки | Уровень подготовки |
|---|---------------|-----------------|--------------------|
| 1 | Бег 30 м, сек | в               | 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       |
|   | Бег 5 мин, м  | в               | 1281 и больше      |

|   |                                                                |                           |                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2 |                                                                | в/с<br>с<br>н/с<br>н      | 1171 – 1280<br>1061 – 1170<br>941 – 1060<br>940 и меньше            |
| 3 | Прыжок в длину<br>с места, см                                  | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 186 и больше<br>171 – 185<br>156 – 170<br>141 – 155<br>140 и меньше |
| 4 | Прыжок в высоту<br>с места, см                                 | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 43 и больше<br>37 – 42<br>31 – 36<br>25 – 30<br>24 и меньше         |
| 5 | Бросок набивного мяча<br>2 кг двумя руками из-за<br>головы, см | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 366 и больше<br>316 – 365<br>261 – 315<br>211 – 260<br>210 и меньше |
| 6 | Подтягивание из виса,<br>кол-во раз                            | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 11 и больше<br>8 – 10<br>5 – 7<br>2 – 4<br>1 - 0                    |
| 7 | Челночный бег<br>3 x 10 м, сек                                 | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 7.7 и больше<br>7.8 – 8.3<br>8.4 – 8.9<br>9.0 – 9.5<br>9.6 и больше |

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

таблицах № 2

| <b>№</b> | <b>Упражнения</b> | <b>Уровень оценки</b>     | <b>Уровень подготовки</b>                                                 |
|----------|-------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Бег 30 м, сек     | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 5.8 и меньше<br>5.9 – 6.3<br>6.4 – 6.8<br>6.9 – 7.3<br>7.4 и больше       |
| 2        | Бег 5 мин, м      | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 1241 и больше<br>1141 – 1240<br>1041 – 1140<br>941 - 1040<br>940 и меньше |

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

## Приложение 7 к ДООП «Патриот +»

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП**

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

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

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

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

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

**Нормативные требования по СФП**

| № | Наименование упражнений                                        | Уровень оценки            | Уровень подготовки                                    |
|---|----------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 | Удар задней рукой в мешок (гьяки-цки), 10сек/раз               | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 15<br>13-14<br>12<br>10-11<br>9 и меньше              |
| 2 | Удар передней ногой в мешок (маваши-рен-гери-чудан), 20сек/раз | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 19 и больше<br>17-18<br>15-16<br>13-14<br>12 и меньше |
| 3 | Отжимания, 30сек                                               | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 24 и больше<br>22-23<br>20-21<br>18-19<br>17 и меньше |
| 4 | Кувырок вперед, 30 сек/раз                                     | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 29 и<br>27-28<br>25-26<br>23-24<br>22 и меньше        |
| 5 | Скакалка, 1мин/раз (одиночные)                                 | в<br>в/с<br>с<br>н/с<br>н | 150 и<br>130-149<br>110-129<br>80-109<br>Менее 80     |

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

## мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Патриот +»**

група \_\_\_\_\_ педагог д/о \_\_\_\_\_

[illegible]