

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. Атрешева
Приказ от «31» мая 2023 г. №116



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Путь длиною в жизнь +»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Костина Ирина Олеговна,
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

1. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	7
1.3. Задачи программы	7
1.4. Планируемые результаты программы	8
1.5. Содержание программы	9
2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Методические материалы	21
2.5. Условия реализации программы	30
3. Рабочая программа воспитания	31
4. Список литературы	36
Приложение	38

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа «Путь длиною в жизнь +» 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 «Путь длиною в жизнь +» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что вид киокусинкай каратэ является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение каратэ детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни. Влияние каратэ на физическое развитие ребенка также сильно. В первую очередь у ребят, занятых в этом спорте, развивается выносливость, и укрепляются все группы мышц. Тренировка по каратэ – это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды.

Помимо общей пользы для здоровья, каратэ также поможет предотвратить развитие некоторых болезней, которые возникают в результате пассивного образа жизни.

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что вид киокусинкай каратэ является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям. Каратэ киокусинкай 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.

Учитывая эти факты, на вопрос, что дает каратэ ребенку, можно ответить, что занятия позволят укрепить физическое, умственное и психическое здоровье. Именно поэтому каратэ часто рекомендуют ребятам, страдающим сниженным вниманием и слабым иммунитетом.

Отличительной особенностью программы «Путь длиною в жизнь +» 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.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Результатом обучения является освоение обучающимися программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся, освоивших программу.

Адресат программы. Программа адресована детям младшего школьного возраста 7 лет. Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

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

7 лет. 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 данной возрастной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Возрастные и психологические особенности детей

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

Условия набора детей: в спортивную секцию принимаются дети 7 лет, группы формируются по возрастному принципу из детей при наличии определенного уровня общего развития, интереса к данному виду спорта и справки об отсутствии у учащегося медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы.

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы – 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическим часам).

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.

1.2. Цель программы

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

1.3. Задачи программы

Достижению поставленной цели способствует решение следующих педагогических задач:

Образовательные:

- углублять представления о виде спорта «каратэ», о соревнованиях, снарядах и инвентаре;
- углублять представления о соблюдении правил, техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах;
- продолжить работу по овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- продолжить изучение со спортсменами основ индивидуальной тактики.

Развивающие:

- содействовать индивидуализации тренировочного процесса;
- совершенствовать общие и специальные физические качества;
- совершенствовать техническую, тактическую и психологическую подготовку;
- повышать функциональные возможности организма спортсменов;
- совершенствовать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно–силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Воспитательные:

- стабилизировать демонстрацию высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях;
- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- сохранять здоровье спортсмена;
- создавать условия для перехода общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые;
- содействовать формированию положительных привычек среди обучающихся.

1.4. Планируемые результаты программы

По окончании обучения обучающийся должен *знать*:

- содержание и биомеханические основы общеразвивающих физических упражнений;
- содержание и биомеханические основы базовой техники киокусинкай каратэ в пределах программы;
- основы истории развития единоборств в своём городе, области, страны, становление единоборств в родном крае;
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья, санитарно-гигиенические нормы;
- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы);
- терминологию каратэ в пределах программы, основные команды педагога;
- названия и устройство оборудования и инвентаря для каратэ и сопутствующих видов спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ и сопутствующих видах спорта;
- влияние занятий физической культурой и спортом на организм и развитие физических качеств человека;
- влияние вредных привычек на здоровье спортсмена.

уметь:

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством педагога;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях по каратэ.

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 без существенных ошибок защитно-атакующей техники 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 качествами при выполнении тренировочных заданий;
- сообразительностью и быстротой мышления при выполнении тренировочных заданий;
- выполнением действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированностью и внимательностью на тренировках;
- вежливостью к окружающим, уважением к старшим.

1.5. Содержание программы

Таблица 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	4	2	Тестирование/ текущий контроль
III.	Общая физическая подготовка	8	4	4	Эстафета/ текущий контроль
IV.	Техника общефизических упражнений	12	4	8	Игровые задания/ текущий контроль
V.	Тактика работы в парах	9	4	5	Практическая работа, тренировка/ текущий контроль
VI.	Специальная физическая подготовка	7	2	5	Игровые задания/ текущий контроль
VII.	Правила соревнований	2	2	-	Лекция, презентация/ текущий контроль
VIII.	Контрольные соревнования	4	1	3	Игровой зачёт/ текущий контроль
IX.	Массовая работа учебного характера	5	-	5	Экскурсия, экзамен/ текущий контроль
X.	Повторение	5	-	15	Соревнование/ промежуточный контроль
XI.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет/ итоговый контроль
ИТОГО:		72	22	50	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство детей друг с другом. Инструктаж по ТБ. Основы знаний по гигиене: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом; использование естественных факторов природы: солнца, воздуха, воды для укрепления здоровья и закаливания.

Практика: Игровое задание на психологическую устойчивость и физическую подготовленность. Складывание кимоно и завязывание пояса.

Формы проведения занятий: Беседа, лекция

2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Краткий обзор истории каратэ: исторические и социальные предпосылки возникновения каратэ; современное развитие. Анатомо-физиологические особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека; костная и мышечная системы.

Практика: Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки.

Формы проведения занятий: Изучение основных стоек и передвижений.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки.

Практика: Изучение основных стоек и передвижений.

Формы проведения занятий: Веселые старты

4. Техника общефизических упражнений.

Теория: Тактика в широком и узком смысле слова. Способы перехвата инициативы.

Практика: Составление комбинаций.

Формы проведения занятий: Игровые задания, практическая работа

5. Тактика работы в парах.

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: 1. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы; ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук; простейшие танцевальные шаги: полька.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег; бег на короткие дистанции; кроссовый бег.

Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

2. Упражнения с гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

3. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

4. Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг): сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; ОРУ с набивным мячом; броски мяча одной и двумя руками (в прыжке).

5. Упражнения на гимнастических снарядах: на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине – подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

6. Акробатические упражнения: группировка сидя, в приседе, лежа на спине; кувырки вперед и назад; кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо; стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках; переворот боком (левым, правым).

7. Футбол: удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча; двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил.

8. Подвижные игры и эстафеты: подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Формы проведения занятий: Тренировка

6. Специальная физическая подготовка.

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

Практика: 1. Стойки:

Фудо дачи (или ей дачи)– стойка с параллельными ступнями на ширине плеч.

Зенкуцу дачи - Ступня передней ноги расположена прямо, колено согнуто, голень вертикально. Задняя нога прямая, стопа развернута на 45 градусов. Центр тяжести смещен вперед. 60% веса тела приходится на переднюю ногу. Верхняя часть тела относительно пола находится в вертикальном положении. Корпус прямо или немножко наклонен вперед. Пятка задней ноги от пола не отрывается. Передняя и задняя ноги не должны находиться на одной линии, чтобы не потерять устойчивость.

Кокуцу дачи - Центр тяжести (70% веса тела) приходится на заднюю ногу, которая согнута в колене и ступня ее, относительно ступни передней ноги расположена под углом 45 градусов. Пятка передней ноги немного поднята. Расстояние между ступнями равняется приблизительно трем ступням. Колено задней ноги напряжено

Киба дачи или поза всадника - Ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки направлены вперед. Корпус прямо, не наклоняясь. Колени далеко друг от друга, находятся на одной линии с большими пальцами.

2. Удары руками:

Сэйкэн цуки – удар кулаком вперед

3. Блоки:

Учи укэ -рубящий блок изнутри наружу.

Сотоукэ - блок предплечьем снаружи вовнутрь.

Гэданбарайукэ - нижний рубящий блок.

Гэданбарай - учи укэ -комбинированный сдвоенный блок двух уровней.

4. Удары ногой:

МАЭ-ГЕРИ – прямой удар стопой вперед.

ЕКО-ГЕРИ – прямой удар ребром стопы в сторону.

ХИДЗА-ГЕРИ-удар коленом.

МАВАШИ-ГЕРИ- удар с боку по дуге.

Формы проведения занятий: Игровые задания

7. Правила соревнований.

Теория: Правила игры, судейские жесты. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Формы проведения занятий: Лекция, презентация

8. Контрольные соревнования.

Теория: Роль и взаимное влияние друг на друга волевых качеств в достижении намеченных целей: самообладание и выдержка необходимы для успешного преодоления отрицательных эмоциональных состояний: растерянности,

подавленности или перевозбуждения, которые могут возникнуть перед боем и в бою; инициативность выражается в способности вносить новое в выполнение технических и тактических приёмов, как во время тренировки, так и в бою, творчески использовать изученную технику ведения боя; дисциплинированность проявляется в умении подчинять свои действия и поведение задачам коллектива, соблюдении режима, тренировок, правил ведения боя.

Практика: Выполнение упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для спарринга, т. е. упражнений, направленных на повышение физического развития, на овладение техникой и тактикой.

Формы проведения занятий: Игровой зачёт

9. Массовая работа учебного характера.

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

Формы проведения занятий: экскурсия, экзамен, соревнование.

10. Повторение.

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

Формы проведения занятий: Соревнования

11. Итоговое занятие.

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

Формы проведения занятий: Веселые старты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

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

2.2. Оценочные материалы

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

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

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;

- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

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

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

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности каратистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ, представлены в Приложении к программе.

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

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 5):

- **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, признается лучшим игроком в команде.

Таблица 3.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Минимальный уровень	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии. Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре

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

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.

Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; текущий контроль; тематический контроль; итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Вводный контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль 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 контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения учащимися 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 осуществляется на этапе завершения обучения по данной программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

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.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- вводный контроль проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Вводный контроль проводится в форме анкетирования, беседы;

- текущий контроль 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 контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения учащимися 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 осуществляется на этапе завершения обучения по данной программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

2.4. Методические материалы

Используемые методики и современные педагогические технологии.

Педагогические технологии являются составной частью учебного процесса:

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

Методы обучения.

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

В процессе обучения каратэ используются следующие методы:

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

При проведении занятий используются следующие методы организации:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

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

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

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

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

- к первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;
- во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития учащихся;
- в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- к четвертой группе относятся подвижные игры.

Особенности и формы организации учебного процесса.

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.

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.

Алгоритм учебного занятия.

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

Учебно-тренировочное занятие по каратэ строится следующим образом:

Вводная часть.

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

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

Задачи вводной части занятия:

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

Средства подготовительной части занятия:

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

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;

- выполнение программы растягивания в полном объеме (статическое, динамическое, пассивное).

Статическое растягивание

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

Правила статического растягивания:

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

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

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

Пассивное растягивание

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

Доводы за использование пассивного растягивания:

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

Правила выполнения:

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

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники;
- освоение элементов тактики;
- обучение учащихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество инвентаря;
- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;
- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- 1) необходимо стремиться использовать максимальное количество инвентаря;
- 2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- 3) при обучении элементам техники и тактики в каратэ соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;
- 4) тренировочный процесс должен носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия каратистов на 90-95%.

Ученикам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть

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

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

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

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

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

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

Таблица 4.

Дидактико-методические материалы

№ п/п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте	- 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»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общая физическая подготовка	- Учебная литература: Астащенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техника общефизических упражнений	- 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»; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактика работы в парах	- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики);

		- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Специальная физическая подготовка	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
7.	Правила соревнований	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Контрольные соревнования	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Массовая работа учебного характера	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	Итоговое занятие	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном напольным покрытием (татами), покрытием, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Оборудование:

- лапы – 20 шт.;
- кольца – 2 шт.;
- набивные мячи различной массы – 10 шт.;
- скакалки – 30 шт.;
- жилеты – 6 шт.;
- жгуты и экспандеры – 10 шт.;
- велотренажёр – 1 шт.;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- беговая дорожка – 2 шт.;
- гимнастические маты – 6 шт.;
- гантели, гири различной массы – 20 шт.;
- телевизор – шт.;
- манекен тренировочный – 8 шт.;
- шведская стенка – 2 шт.;
- гимнастические маты;
- брусья.

Требования к обучающимся для практической работы: спортивная форма (костюмы спортивные тренировочные, чешки, футболки).

Технические средства обучения:

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

Кадровое обеспечение:

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

Критерии отбора педагогических работников:

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

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником

3. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания «Путь длиною в жизнь +» 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.

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

Воспитательные средства:

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

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

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

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

Задачи программы:

Предметные:

- формировать осознанную потребность в регулярных физических нагрузках, как средства укрепления здоровья;
- учить основным техническим действиям в поединках киокусинкай каратэ и предоставить возможность их практического применения;
- знакомить детей с историей спорта и каратэ;
- учить основам техники сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- учить правилам поведения на тренировках и технике безопасности;
- учить основам гигиенических знаний.

Метапредметные:

- способствовать развитию физических качеств, особенно четкости и координации спортивных движений, гибкости, быстроты двигательных действий, общей выносливости;

- способствовать развитию и укреплению мускулатуры опорно-двигательного аппарата;
- способствовать расширению общего и спортивного кругозора;
- способствовать развитию интеллекта (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.

Личностные:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, честность;
- прививать навыки личной гигиены;
- содействовать укреплению здоровья спортсменов;
- воспитывать интерес к занятиям каратэ.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Путь длиною в жизнь +» в возрасте 7 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 возможность 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 «Путь длиною в жизнь +» 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 «Путь длиною в жизнь +», 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 «Путь длиною в жизнь+» 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

Список литературы, рекомендованный педагогу:

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Гогун, Б.Мартьянов. – М. 2010 г. – 220 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательство «Центр «Академия», 2022г. – 214 с.
3. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М.Мирзоев – М.: Спорткадем-пресс, 2010. -134 с.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ / В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 2011. – 54 с.
5. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов – Малаховка, 2020. – 243 с.
6. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». – Владивосток, 2012. – 65 с.
7. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта : Учебник для ВУЗов / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 43 с.
8. Сиода, Г. Динамика Айкидо / Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. –М.: ФАИР-ПРЕСС, 2014. – 143 с.
9. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. – М.: Советский спорт, 2013. – 120 с.
10. Трусов, О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера / О.В. Трусов – К.: «София», 2010. – 432 с.
11. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры : учебное пособие для ВУЗов физической культуры – М.: «Военздат», 2011. – 87 с.

Список Интернет-ресурсов, используемых педагогом

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

Приложение 1 к ДООП «Путь длиною в жизнь +»

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	10.09.2023 11.09.2023		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	2	Инструктирование	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.	17.09.2023 18.09.2023		Краткий обзор развития каратэ в России, мире. Общее и индивидуальное развитие человека.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Зачет
3.	24.09.2023 25.09.2023		Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. Внешний вид, гигиена одежды и обуви на занятиях каратэ.	2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Тестирование
4.	01.10.2023 02.10.2023		Основные средства и методы спортивной тренировки. Упражнения на развитие гибкости: наклоны из положения стоя и сидя, прямые махи ногами вперед.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.	08.10.2023 09.10.2023		Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Изучение техники выполнения прямого удара ногой и кулаком. Упражнения на развитие силовых способностей. Комплекс силовых упражнений.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
6.	15.10.2023 16.10.2023		Виды и показатели выносливости. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений

7.	22.10.2023 23.10.2023		Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
8.	29.10.2023 30.10.2023		Повторение и закрепление изученного материала. Базовых стоек и техники передвижения. Упражнения на развитие силовых способностей.	2	Игровое задание	Помещение для занятий спортом	Соревнования
9.	05.11.2023 06.11.2023		Релаксация как способ восстановления сил. Совершенствование ранее изученных технических действий. ОФП.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
10.	12.11.2023 13.11.2023		Упражнения на развитие скоростных способностей: бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, бег на месте с высоким подниманием бедра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
11.	19.11.2023 20.11.2023		Минимальные квалификационные требования для получения начальной ученической степени (11 кю). Повторение техники ударов руками и ногами на месте. Блоки руками, выполнение блоков на различных уровнях. ОФП. Тестирование теоретических знаний.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
12.	26.11.2023 27.11.2023		Изучение техники выполнения удара ногой с поворотом корпуса. Упражнение на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
13.	03.12.2023 04.12.2023		Совершенствование техники выполнения ударов ногами по снарядам. Челночный и эстафетный бег. Эстафеты.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
14.	10.12.2023 11.12.2023		Изучение техники выполнения удара ребром ладони. Совершенствование техники рук в движении. Скоростно-силовые упражнения: прыжки.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
15.	17.12.2023 18.12.2023		Промежуточные зачётные требования: ОФП (отжимания, приседания, пресс.) Прыжки через	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования

			партнера, перескоки.				
16.	24.12.2023 25.12.2023		Упражнения на развитие гибкости: махи ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнёром. Подвижные игры: «Волк в овраге», «Охотники и утки».	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
17.	31.12.2023 14.01.2024		Наработка отдельных фаз ударов ногами у опоры. Блоки руками, выполнение блоков на различных уровнях в движении. ОФП.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
18.	15.01.2024 21.01.2024		Ознакомление с основами спарринговой техники. Спарринговые стойки. Понятие стойки «камай тэ», как техники перемещения.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
19.	22.01.2024 28.01.2024		Упражнения на развитие гибкости. ОФП.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
20.	29.01.2024 04.02.2024		Повторение ранее изученных базовых перемещений: шаги и удары. 6 минутный бег на развитие выносливости.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
21.	05.02.2024 11.02.2024		Упражнения на развитие координационных способностей: на сохранение устойчивости; с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем. Работа в парах. Защитные действия от ударов ногами.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
22.	12.02.2024 18.02.2024		Проведение учебных спаррингов. Спарринги с ограничительными заданиями. ОФП.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
23.	19.02.2024 25.02.2024		Тактика каратэ. Тактические действия: атака и контратака. Виды массажа. ОФП.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
24.	26.02.2024 03.03.2024		Проведение учебного спарринга, используя ударную технику ног на различных дистанциях. Точность нанесения ударов.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа

25.	04.03.2024 10.03.2024		Виды дистанции. Парная работа на сохранение дистанции. Соревновательная практика.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
26.	11.03.2024 17.03.2024		Отработка ударов на лапах: удары руками, ногами, удары в различных перемещениях, удары в различных направлениях.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
27.	18.03.2024 24.03.2024		Упражнения на развитие скоростных способностей: челночный бег, бег с высоким подниманием бедра; нанесение ударов по набивным снарядам на максимальной скорости.	2	Практическое задание	Помещение для занятий спортом	Зачет
28.	25.03.2024 31.03.2024		Простая атака, контратака с уходом назад. Работа в парах в защитной экипировке. ОФП.	2	Товарищеская игра	Помещение для занятий спортом	Опрос
29.	01.04.2024 07.04.2024		Ознакомление с правилами соревнований. Практика судейства на занятии. Тренировочные спарринги.	2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Зачёт
30.	08.04.2024 14.04.2024		Отработка уходов в сторону и ответных ударов по набивным снарядам. СФП.	2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Зачет
31.	15.04.2024 21.04.2024		Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования резины и метболов.	2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Опрос
32.	22.04.2024 28.04.2024		Развитие гибкости и координационных способностей. Кувырки вперед и назад. Эстафеты.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
33.	29.04.2024 05.05.2024		Тестирование изученных технико-тактических действий на 10-кю. Теория. ОФП.	2	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
34.	06.05.2024 12.05.2023		Спарринги с ограничительными тактическими заданиями. Атакующая и контратакующая манера проведения поединка.	2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Тестирование
35.	13.05.2024 19.05.2024		Участие в соревнованиях. Положение о соревнованиях. Способы	2	Тренировка	Помещение для занятий	Зачет

			проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.			спортом	
	Всего			72			

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

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

Приложение 3 к ДООП «Путь длиною в жизнь +»

Оценочные материалы
Мониторинг оценки результатов обучения

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

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный

с – базовый

в/с – повышенный

в – творческий

Приложение 4 к ДООП «Путь длиною в жизнь +»

**Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Путь длиною в жизнь +»**

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

				полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания	

				на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
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

[illegible]

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:

- Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
- Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
- Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
- Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.
- 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

- Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
- Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
- Уровень выработанных привычек культуры поведения;
- Доброжелательность, вежливость, деликатность;
- Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
- Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;

Приложение 5 к ДООП «Путь длиною в жизнь +»

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).