

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»  
Протокол № 2  
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»  
  
Н. Н. Щеглова-Лазарева  
Приказ № 225-Ф  
от «25» мая 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БОГАТЫРИ-Лето»

Уровень программы: углубленный  
Срок реализации программы: 6 недель  
Возрастная категория: 8-12 лет  
Состав группы: до 10 человек  
Форма обучения: очная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 4501

Автор-составитель:  
**Ерохин Иван Иванович,**  
педагог дополнительного образования

г. Краснодар, 2023

## **Раздел № 1 “Комплекс основных характеристик программы”:**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467

«Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

## **1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная**

### **1.3 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

В реалиях современного общества остро встает проблема успешности социализации подрастающей молодежи. Эта проблема связана с возрастающей интеграцией информационных технологий в сферу коммуникаций, а также ослаблением базисных социальных институтов в воспитании детей и подростков. В связи с чем, возникают проблемы дисгармонизации личности ребенка, а вследствие малой подвижности и гиподинамия.

Занятия по Тхэквондо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие обучающихся и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики боевого искусства, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение обучающихся специальными знаниями; формирование современного мировоззрения; нравственное воспитание обучающихся; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены.

**Новизна.** Программа «Богатыри» представляет собой образовательный курс направленный гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся.

В содержание курса входит изучение и совершенствование технических навыков обучающихся, физической подготовки, навыков судейства соревнований, а так же психологическое сопровождение обучающихся за время реализации программы.

**Педагогическая целесообразность.** Программа состоит в формировании жизненнонеобходимых умений и навыков на основе занятий спортивными единоборствами. Занятия позволят развить навык уверенного поведения в обществе, самоконтроля, а так же гибкость и критичность ума.

Достижение поставленных программой целей достигается за счет применения передовых технологий подготовки в спортивных единоборствах.

**1.4. Отличительные особенности программы** Одной из особенностей является её большая социально-практическая составляющая в области физкультуры и оборонно-патриотической деятельности с учетом межпредметных знаний в соответствии с требованиями ФГОС через физкультурно-спортивную деятельность.

Содержание программы позволяет полностью погрузиться в основные аспекты воспитания обучающихся.

**1.5. Адресат программы** - программа адресована для учащихся с 8 до 12 лет.

**1.6. Наполняемость группы:** 8-10 человек

**1.7. Условия приема детей:** Обучающиеся, успешно освоившие программу «Богатыри» могут продолжать обучение в рамках ДООП углубленного уровня «Богатыри-Лето».

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

**1.8. Уровень программы, объем и срок освоения программы:**

Углубленный уровень программы и предусматривает 36 часов на учебную группу занимающихся.

**1.9. Форма обучения.**

Форма обучения очная.

**1.10. Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятия – 40 минут, с интервалом в 10 минут.

**1.11. Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

## **2 Цель и задачи.**

**Цель программы:** Создание условий для познавательного и психофизического развития личности детей и подростков на основе занятий боевыми искусствами.

**Задачи:**

**I. Личностные:**

- Способствовать развитию у обучающихся внимания, памяти и морально-волевых качеств.

- Воспитание культуры здорового образа жизни.

**II. Метапредметные:**

- Совершенствовать разностороннее физическое развитие и физическую подготовленность детей, подростков.

**III. Предметные:**

- Совершенствовать у обучающихся комплекса технических приемов и упражнений.

**3 Содержание программы.**

**Учебный план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Физическая культура и спорт Инструктаж по ТБ	1		1	Опрос
2.	ОФП – Гибкость. Ловкость		2	2	Контрольный норматив
3.	ОФП – Быстрота. Сила		4	4	Контрольный норматив
4.	ОФП – Выносливость. Координация		4	4	Контрольный норматив
5.	Специальные подготовительные упражнения	2	10	12	Контрольный норматив
6.	Совершенствование техники и тактики	2	9	11	Контрольный норматив
7.	Контрольные нормативы		2	2	
	Итого:	5	31	36	

**Содержание программы.**

**1. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт - 1 час.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

## **2. Гибкость. Ловкость - 2 часа.**

Упражнение на расслабление мышц, упражнение на растягивание мышц, связок и сухожилий

Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

## **3. Быстрота. Сила - 4 часа.**

Развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, упражнения выполняются с околопредельной и предельной скоростью, метод упражнений соревновательный, игровой.

Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

## **4. Выносливость координация - 4 часа.**

Развитие общей выносливости, ходьба, бег, велосипед, тренажеры, спортивные, подвижные игры.

Упражнения на развитие координации.

## **5. Специальные подготовительные упражнения - 12 часов.**

Общеразвивающие и специальные развивающие упражнения, стойки, используемые при подготовке занимающихся. Отработка практических навыков. Бег, прыжки, командные соревнования. Футбол, регби, волейбол. Проведение игровых тренировок с применением базовых стоек и перемещений, Спортивные игры, направленные на сохранение равновесия и координации, развитие правильной осанки, фигуры и выносливости.

## **6. Совершенствование техники и тактики - 11 часов.**

Изучение основных команд в Таеквондо, с помощью которых воспитанник постигает знания восточных единоборств.

## **7. Контрольные нормативы – 2 час.**

### **1.4 Планируемые результаты.**

- Сформирована у учащихся устойчивая потребность к здоровому образу жизни.
- Достигнут предполагаемый уровень физического развития и физической подготовленности детей.
- Достигнуты результаты по развитию коммуникативных способностей детей.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».**

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

1. Дата начала обучения - 01.06.2023
2. Дата окончания обучения – 13.07.2023
1. Количество учебных недель - 6
2. Количество учебных дней - 18
3. Количество учебных часов всего – 36 из них: теоретических – 5 ч.  
практических – 31 ч.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

спортивный зал.

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

- мячи,
- макивары;
- лапы;
- скакалки;

#### **Каждому обучающему необходимо иметь:**

- кимоно;
- пояс;
- накладки (защита кистей);
- паховый протектор для юношей;
- грудной протектор для девушек;
- капа.



**Информационное обеспечение:** Интернет - источники:

- <https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

#### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, который должен иметь среднее профессиональное образование или высшее образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы.

#### **2.3 Формы аттестации.**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** беседа, наблюдение.

**Формы фиксации образовательных результатов:** дневники спортсменов, протоколы диагностики.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** отчеты.

#### **2.4 Оценочные материалы.**

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (см. приложения №2).

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Для отслеживания результатов обучения по программе используются: диагностические срезы знаний, умений и навыков (итоговый контроль); диагностический срез результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе на конец обучения.

Эффективность учебно-воспитательной работы определяется не только через результаты освоения учащимися программных задач. Не меньшее значение имеют клубные формы работы: тематические праздники к

определенным датам, коллективные творческие дела вместе с родителями; поездки с объединением «Богатыри - Лето».

## **2.5 Методические материалы.**

**методы обучения** - словесный, наглядно-практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и др.) и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **формы организации образовательного процесса** – групповая;

- **формы организации учебного занятия** – беседа, игра, соревнование, мастер-класс, эстафета.

## **Педагогические технологии.**

Технологическую основу программы составляют следующие педагогические технологии:

- ❖ технология группового обучения,
- ❖ технология коллективного взаимообучения при разноуровневых составах,
- ❖ технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу;
- ❖ технология игрового обучения применяется в группах младшего школьного возраста,
- ❖ технологии проблемного обучения, исследовательской и проектной деятельности применяются в полевых условиях со всеми группами, не зависимо от их возраста,
- ❖ технология здоровьесберегающего обучения включает в себя организацию работы с детьми таким образом, чтобы достичь наибольшего эффекта для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Работа с родителями** занимает большое место при реализации программы. Это объясняется тем, что обучение в объединении – длительный по времени процесс. Для того чтобы дети могли успешно заниматься, быть полноценными участниками жизни коллектива, необходима заинтересованность и постоянная поддержка их семей. Особенно это важно

при работе с мальчиками. Известно, что мальчишки в меньшей степени тяготеют к выполнению повторяющихся движений, они более непоседливы, подвижны, с большим разбросом внимания. Поэтому задача педагога вовлечь родителей в жизнь объединения. Родители приводят детей на соревнования, совместно с объединением выезжают на различные соревнования за пределы города. Для родителей проводятся собрания, индивидуальные встречи, беседы, открытые занятия, на которых они наглядно могут проследить за успехами своего ребенка.

**Воспитательная работа.** Большое внимание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Богатыри - Лето» уделяется воспитательной работе с обучающимися. В первую очередь важным является формирование личностных качеств детей и подростков на основе формирования доброжелательности, отзывчивости и честности. Для решения поставленных задач проводится работа как внутри коллектива за соблюдением дисциплины, так и с родителями обучающихся по формированию общего понимания воспитания. Формирование осознанного отношения к образовательному процессу позволяет воспитать трудолюбие и ответственность к выполняемой работе.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

##### **1. Подготовительная часть:**

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребёнка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активация внимания и создания благоприятного психологического климата.

##### **2. Основная содержательная часть:**

- формирование двигательных навыков;
- отработка базовой техники;
- отработка технических приёмов;
- развитие физических качеств.

### **3. Заключительная часть:**

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышает выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

## 2.6 Список литературы.

1. Гил К. Основы Тэквондо / К. Гил. — Москва: Издательство Торговый дом Гранд, 2002. — 272 с.

2. Шулики Ю.А. Тхэквондо теория и методика / Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. — Ростов-на-Дону: ООО "Феникс", 2007. — 800 с.

Уровень сформированности личностных качеств.

№	Показатели	Высокий	Средний	Низкий	Методика
1.	Коммуникативные способности	Умеет быстро устанавливать прочные деловые связи, дружеские отношения со сверстниками	Малоактивен в установлении контактов с людьми. Обычно ждет встречной инициативы от других.	Отсутствие стремление расширять контакты в среде сверстников. Трудности во взаимоотношениях с людьми.	КОС - 2
2.	Организаторские способности	Вынослив в работе, активен в достижении цели. Умеет принимать решения, брать на себя ответственность	Теряется в трудных ситуациях, проявляет мало инициативы и настойчивости в достижении цели. Не хочет брать на себя ответственность.	Неспособность и нежелание проявлять инициативу. Боится трудностей	КОС - 2
3	Стиль лидерства	Высокие способности лидера, высокая мотивация. Делегирование полномочий (передает ответственность другому)	Высокие способности лидера. Переменная мотивация. Необходимое условие – моральное стимулирование, похвала, поддержка.	Неформальный лидер, низкая мотивация. <i>Действует под чужим руководством. Не желает брать на себя ответственность за других.</i>	«Я - лидер»

Результативность обучающихся объединения «Богатыри-Лето»

№ п\п	Фамилия, Имя	Цветные пояса							
		Желтый	Желто-зеленый	Зеленый	Зелено-синий	Синий	Сине-красный	Красный	Красно-черный
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Руководитель \_\_\_\_\_ Ерохин И.И.

Приложение № 3

Критерии оценки двигательных качеств учащихся

Для мальчиков, юношей

№	Тест	Возраст (лет)								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Отжимание в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32
2.	Прыжки в длину с места (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206
3.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4.	Вис на перекладине (сек)	9	11	14	18	22	26	30	35	40
5.	Наклоны туловища вперед (см)	4	5	6	7	8	9	9	10	10
6.	Бег 1000 м (сек)	332	315	298	281	268	256	243	233	224

Для девочек, девушек

№	Тест	Возраст (лет)								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
7.	Отжимание в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14	15
8.	Прыжки в длину с места (см)	104	120	132	142	152	160	167	173	177
9.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10.	Вис на перекладине (сек)	6	9	12	15	19	23	27	31	35
11.	Наклоны туловища вперед (см)	6	7	8	9	10	11	12	12	13
12.	Бег 1000 м (сек)	374	357	340	325	311	298	288	279	271



