ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД 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»
Щеглова-Лазарева
Приказ № 225
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:28:12 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БОГАТЫРИ»

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: 2 года

Возрастная категория: *7-12 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».

1.1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

В реалях 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 жизненонеобходимых 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.

1.1.3. Отличительные особенности программы

Анализируя учебную образовательную программу, разработанную для

тренеров преподавателей, инструкторов, тренеров, педагогов работающих в образовательных учреждениях спортивной направленности и развивающих Таеквондо (JRI) и программы и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценной программной и нормативной основы физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации отличительной особенности программы Богатыри является: наличие теоретических занятий по казачеству, спортивной истории Кубани и спортивной истории России программа модифицированная, адаптирована к условиям образовательного процесса в объединении Богатыри с учетом набора детей без специальной подготовки.

1.1.4. Адресат программы - дети в возрасте от 7-12 лет с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе дети с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

К обучению по программе принимаются обучающиеся успешно прошедшие вступительное тестирование.

Наполняемость группы: 8-10 человек

Условия приема детей: запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. Обязательное предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

1.1.5. Уровень программы, объем и срок освоения программы:

Базовый уровень – 2 академических года и предусматривает 216 часов на учебную группу занимающихся.

Срок реализации программы – 2 года.

Количество часов в неделю – 6 часов.

1.1.6. Форма обучения.

Форма обучения очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации.

1.1.7. Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

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

1.1.8 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.

1.2 Цель и задачи.

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

Задачи:

Образовательные задачи:

-сформировать интерес к физическому и познавательному развитию подрастающего поколения;

-сформировать знания техники таеквондо;

-сформировать умения и навыки применения техники таеквондо;

-сформировать знания о личностных качествах, о ресурсах саморегуляции и совладающего поведения.

Личностные задачи:

-сформировать этические нормы в межличностном общении;

-содействовать формированию коммуникативных способностей, совершенствовать социальные навыки;

-способствовать развитию качеств личности для преодоления стрессовых факторов окружающей среды;

-создать условия для профессионального просвещения, самоопределения обучающихся;

Метапредметные задачи:

-способствовать развитию критического мышления;

-формировать регулятивные умения;

-содействовать развитию умению коллективной работы

Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	**Практика**	**Всего**	
1.	Физическая культура и спорт Инструктаж по ТБ	2		2	Опрос
2.	Гигиена, питание и режим дня	2		2	Опрос
3.	ОФП – Гибкость. Ловкость	2	38	40	Контрольный норматив
4.	ОФП – Быстрота. Сила	2	46	48	Контрольный норматив
5.	ОФП – Выносливость. Координация	2	38	40	Контрольный норматив
6.	Специальные подготовительные упражнения	2	38	40	Контрольный норматив
7.	Изучение основ техники и тактики	2	36	38	Контрольный норматив
8.	Контрольные нормативы		6	6	
	Итого:	14	202	216	

Содержание программы 1 – го года обучения

1. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт - 2 часа.

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

2. Гигиена, питание и режим дня - 2 часа.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

3. Гибкость. Ловкость - 40 часов.

Упражнение на расслабление мышц, упражнение на растягивание мышц, связок и сухожилий. Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

4. Быстрота Сила - 48 часов.

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.

5. Выносливость координация - 40 часов.

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

Упражнения на развитие координации.

6. Специальные подготовительные упражнения - 40 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.

7. Изучение основ техники и тактики - 38 часов.

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

8. Контрольные нормативы –6 часов.

Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	**Практика**	**Всего**	
1.	Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт	2		2	Опрос
2.	Гигиена, питание и режим дня	2		2	Опрос
3.	ОФП – Гибкость. Ловкость	2	38	40	Контрольный норматив
4.	ОФП – Быстрота. Сила	2	46	48	Контрольный норматив
5.	ОФП – Выносливость. Координация	2	38	40	Контрольный норматив
6.	Специальные подготовительные упражнения	2	38	40	Контрольный норматив
7.	Изучение основ техники и тактики	2	36	38	Контрольный норматив
8.	Контрольные нормативы		6	6	
	Итого:	14	202	216	

Содержание программы 2 –го года обучения

1. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт - 2 часа.

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

2. Гигиена, питание и режим дня - 2 часа.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

3. Гибкость. Ловкость - 40 часов.

Упражнение на расслабление мышц, упражнение на растягивание мышц, связок и сухожилий. Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

4. Быстрота Сила - 48 часов.

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.

5. Выносливость координация - 40 часов.

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

Упражнения на развитие координации.

6. Специальные подготовительные упражнения - 40 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.

7. Изучение основ техники и тактики - 38 часов.

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

8. Контрольные нормативы – 6 часов.

1.4 Планируемые результаты.

Предметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся будут **знать:**

-название приемов техники восточных единоборств и отличительных их особенности;

-правила вида спорта «таеквондо».

уметь:

-применять на практике изученную технику восточных единоборств;

-сформируют необходимый уровень физической подготовленности.

Личностные результаты

-приобретут навыки уверенного поведения в обществе, с учетом этических норм;

-приобретут навыки преодоления стрессовых ситуаций за счет правильно выбора коппинг-стратегий и развития стрессоустойчивости;

-готовность к повышению своего образовательного уровня.

Метапредметные результаты

-организовывать совместную познавательную деятельность с учителем и одноклассниками, сотрудничать, эффективно работать и в группе, и самостоятельно, согласовывать свои мотивы и позиции с общественными, подчинять свои интересы коллективным.

-самостоятельно определить цель обучения, определять и ставить перед собой новые учебные или познавательные задачи, расширять познавательные интересы.

-самостоятельно спланировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата, умение искать альтернативные нестандартные способы решения познавательных задач.

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

2.1. Календарный учебный график.

1. Дата начала обучения – 01.09.2023

2. Дата окончания обучения – 31.05.2024

3. Количество учебных недель – 36

4. Количество учебных дней – 108

5. Количество учебных часов: всего -216, их них: теоретических: - 14, практических 202

(Детальный график – приложение 1-2)

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://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

https://cdt23.ru/ МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеющей профессиональное высшее образование или средние профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2.3 Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: беседа, наблюдение, контрольные соревнования, открытые и итоговые занятия.

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчеты.

2.4 Оценочные материалы.

Мониторинг предметных результатов. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля и фиксируются в диагностической карте (Приложение № 3).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение (Приложение № 4,5,6,7)

2.5 Методические материалы.

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

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.

Учебное занятие - основная форма организации образовательного процесса. На занятиях реализуются воспитательные задачи.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях Центра. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины. В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

-личный пример;

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

-система морального стимулирования

Программа «Богатыри» помогает овладеть наиболее перспективными универсальными компетенциями (soft skills), позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Деятельность педагога по реализации задач профориентации:

• проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению;

• обеспечивают профориентационную направленность занятий, формируют у обучающихся общетрудовые, профессионально важные навыки;

• способствуют формированию у школьников адекватной самооценки;

• проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;

• адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.

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. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнениях, 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.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекатываний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника.

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

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта. Трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками (24-48 часов) и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

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.

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-Лону: ООО "Феникс", 2007. — 800 с.

Приложение 1

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Теория	**Практика**	**Всего**									
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт	2		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Гигиена, питание и режим дня.	2		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	ОФП - Гибкость Ловкость	2	38	40	4	4	4	4	4	6	6	4	4
4.	ОФП - Быстрота Сила	2	46	48	6	6	6	6	4	6	6	6	2
5.	ОФП - Выносливость Координация	2	38	40	4	4	4	4	4	4	4	6	6
6.	Специальные подготовительные упражнения	2	38	40	4	6	4	4	4	4	4	6	4
7.	Изучение основ техники и тактики.	2	36	38	4	4	4	6	4	2	4	4	6
8.	Контрольные нормативы		6	6	-	-	2	-	-	2	-	-	2
9.	Итого:	14	202	216	26	24	24	24	20	24	24	26	24

Итого по программе:

1.Количество учебных недель - 36

2.Количество учебных дней - 72

3.Количество учебных часов всего – 216 из них:

теоретических – 14 ч.

практических – 202 ч.

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
		Теория	**Практика**	**Всего**									
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт	2		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Гигиена, питание и режим дня.	2		2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	ОФП - Гибкость Ловкость	2	38	40	4	4	4	4	4	6	6	4	4
4.	ОФП - Быстрота Сила	2	46	48	6	6	6	6	4	6	6	6	2
5.	ОФП - Выносливость Координация	2	38	40	2	6	4	4	4	4	6	4	6
6.	Специальные подготовительные упражнения	2	38	40	4	6	4	4	4	4	4	6	4
7.	Изучение основ техники и тактики.	2	36	38	4	4	4	6	4	2	4	4	6
8.	Контрольные нормативы		6	6	-	-	2	-	-	2	-	-	2
9.	Итого:	14	202	216	24	26	24	24	20	24	26	24	24

Итого по программе:

1.Количество учебных недель - 36

2.Количество учебных дней - 72

3.Количество учебных часов всего – 216 из них:

теоретических – 14 ч.

практических – 202 ч.

Приложение 2

Срез по образовательной программе «Богатыри» на _____учебный год.

(по результатам контрольных заданий, тестирования, наблюдения)

ФИО педагога _____

Группа № _____, год обучения № _____

№	Ф.И.О обучающегося	Личностный рост														
		начало года					середина					конец				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Уровни: 0-3 – низкий уровень, 4-7 – средний уровень, 8-10 – высокий уровень.

Приложение 3

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. *Действует под чужим руководством. Не желает брать на себя ответственность за других.*	«Я – лидер»
4.	Творческие способности	Творческое воображение, оригинальность, креативность решений.	Репродуктивное воображение (воссоздающее). Принимает стандартные решения с элементами оригинальных	Воображение пассивное (непроизвольное). Принимает стандартные решения. Консерватор.	«Школа лидера»

Приложение 4

Контрольный срез по программе «Богатыри»
За_____ учебный год

№	Фамилия, имя	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		Внимание	
		Наклон туловища		отжимание		Челночный бег		Равновесие					
		Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Критерии оценки:
Высокий – 5 баллов
Средний – 4 балла
Низкий – 3 балла

Руководитель _____ Ерохин И.И.

Приложение 5

Результативность обучающихся объединения «Богатыри»
За_____ учебный год

№ 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.									
16.									
17.									

Руководитель _____ Ерохин И.И.

Приложение 6

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

Приложение 7

Диагностика результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
1. Познавательная активность	Низкий уровень (Н) – Обучающийся самостоятельно не включается в работу (творческий процесс), не отвечает на вопросы педагога по собственному желанию Средний уровень (С) Обучающийся обладает устойчивой познавательной активностью. Обучающийся проявляет избирательное отношение к отдельным темам, демонстрирует активность при побуждающих действиях педагога, предпочитает поисковый, реже-репродуктивный вид учебной деятельности. Высокий (В) Ему свойственны увлеченность, сосредоточенность, интеллектуальная активность, положительные эмоции в процессе учебной деятельности.	Наблюдение	Педагогические исследования условий формирования познавательной активности (В.В. Зайко, Е.Э: Кригер, М.И. Лисина, М.И. Матюшкин, Т.А. Серебрякова)
2. Коммуникативные навыки	низкий уровень (Н) Обучающийся малоактивен и малоразговорчив в общении с детьми и педагогами, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не умеет последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание. средний уровень (С) Обучающийся слушает и понимает речь, участвует в общении, чаще по инициативе других, неустойчивое умение пользоваться формами речевого этикета. высокий уровень (В) Обучающийся активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко входит в контакт с детьми и взрослыми, ясно и последовательно выражает свои мысли, пользуется формами речевого этикета.	Наблюдение	Определение содержания коммуникативных компетенций и организаторских способностей (В.И. Байденко, М.В. Винокурова, И.А. Зимняя, Барташев А.В.)
Эмоционально-волевые качества			

3. Терпение	**низкий уровень (Н)** Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; **средний уровень (С)** Терпения хватает больше. чем на ½ занятия **высокий уровень (В)** Терпения хватает на всё занятие	наблюдение наблюдение	Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.
4. Воля	**низкий уровень (Н)** Волевые усилия обучающихся побуждаются извне **средний уровень (С)** Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям **высокий уровень (В)** Способность активно побуждать себя к практическим действиям	наблюдение	
5. Самоконтроль	**низкий уровень (Н)** Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания. постоянно находится под воздействием контроля извне. **средний уровень (С)** Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания. **высокий уровень (В)** Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания	наблюдение	
Свойства личности			
6. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям заниженная самооценка (Н) адекватная уровень (С) завышенная уровень (В	тестирование	Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

7. Конфликтность	**высокий уровень (В)** желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона **средний уровень (С)** не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует **низкий уровень (Н)** Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны	наблюдение	Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)