ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ 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 № [illegible]
от «25» мая 2023г.

ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой подписью: ЩЕГЛОВА-ЛАЗАРЕВА НИНА НИКОЛАЕВНА
Дата: 2023.10.12 16:34:02 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НИКА-РАЗВИТИЕ»

Уровень: *базовый*

Срок реализации: 1 года

Возраст обучающихся: от 5 лет до 8 лет

Состав группы: 10 человек

Форма обучения: очная

ID-номер программы в Навигаторе: 57302

Автор-составитель:

Деговцев Николай Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
Шиповская Татьяна Владимировна,
методист

г. Краснодар, 2023 г.

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 от31 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 18.11.2015 г. № 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 программы, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность программы. Успешность реализации программ связанный с освоением основ спорта и переход на углубленные программы подготовки требует основательного подхода к формированию базы общефизическими двигательными действиями. В связи с чем, на начальных этапах занятиях спортом следует уделить внимание освоение большого арсенала двигательных действий из таких направлений как легкая атлетика, акробатика и подвижные игры, а так же заложить основы техники спортивных единоборст. Это позволяет решить задачу качественного освоения специализированных двигательных действий на дальнейших этапах обучения. Решению перечисленных проблем способствует образовательная программа «Ника старт».

Новизна. Программа «Ника старт» представляет собой образовательный курс направленный гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся, освоению базовых двигательных навыков.

Педагогическая целесообразность. Программа состоит в формировании жизненонеобходимых умений и навыков. Занятия позволяют развить навык уверенного поведения в обществе, самоконтроля.

1.4. Отличительные особенности программы.

Особенностью программы «Ника развитие» является применения разнообразного арсенала методических приемов из теории физического воспитания и психологии. Обучение проходит по авторской разработке, в которой сочетаются эффективные приемы обучения двигательным навыком и приобрети необходимых в дальнейшем обучении психологических навыков. Можно сказать о том, что программа построена с использованием проактивного подход в формировании личностных качеств.

1.5. Адресат программы – дети в возрасте от 5-8 лет с любым уровнем физической подготовленности.

1.6. Наполняемость группы: 10 человек

1.7. 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.

1.8. Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень освоения программы базовый.

Запланированное количество часов для реализации программы – 108 часа.

Срок реализации программы – 1 года.

Количество часов в неделю – 3 часа.

1.9. Формы 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.

1.10. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза по 1 часу.

Продолжительность занятий – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 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 программы.

Цель: формирование базы двигательных умений и навыков

Образовательные задачи:

- способствовать формированию способность к обучению;
- способствовать формированию интереса к занятиям спортом;
- способствовать формированию умения основных двигательных действий.

Личностные задачи:

- способствовать формированию представления о собственных возможностях обучающихся;

- способствовать формированию этические нормы в межличностном общении;

- способствовать формированию коммуникативных способностей, совершенствовать социальные навыки.

Метапредметные задачи:

- способствовать формированию регулятивные умения;

- способствовать формированию развитию умению коллективной работы.

3. Содержание программы.

Учебный план программы

№	Раздел. Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по ТБ	2	2	-	Беседа
2	Физическая подготовка:	60	-	60	Контрольные задания
3	Психотехнические игры	26	-	26	Наблюдение
4	Основы правил по виду спорта «всестилевое каратэ»	20	20	-	Контрольные задания
	Итого:	**108**	**22**	**86**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Инструктаж по ТБ (2 час.).

Теория: проведение инструктажа с учащимися о технике безопасности при занятиях спортом.

Раздел 2. Физическая подготовка (60 час.).

Практика:

Акробатика: кувырки, прыжки, выполнение упражнений на снарядах (Выполнения вольных упражнений. Выполнение ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.

База единоборств: базовые приемы единоборств (удары руками и ногами, блоги, броски)

Легкая атлетика: эстафеты, бег на короткие дистанции, челночный бег,

Упражнения на развитие силы: сгибания-разгибания рук в упоре лежа; сгибания-разгибания туловища в упоре лежа, приседания, подтягивания на перекладине, метание теннисного мяча, прыжки в длину.

Подвижные игры: игры направленные на развитие качеств личности.

Раздел 3. Психотехнические игры (26 час.)

Практика: Применения арсенала психотехнических игр, направленных на совершенствование функций внимания, памяти, самоконтроля, что в дальнейшем влияет на способность обучаемости обучающихся.

Раздел 4. Основы правил по виду спорта «всестилевое каратэ» (10 час.)

Теория: Освоить основы правил вида спорта всестилеове каратэ. Изучить структуру судейского корпуса соревнований. Изучить функции и обязанности судей соревнований.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты

По итогам обучения, обучающиеся будут

знать:

-правила поведения в спортивном зале;

-иметь представления о двигательных действиях различных видов спорта.

уметь:

-сформируют необходимый уровень навыков базовых двигательных действий.

Личностные результаты

-приобретут готовность к повышению своего образовательного уровня.

Метапредметные результаты

-обучатся работать в коллективе;

-приобретут необходимые знания и умения для постановки дальнейших целей занятий спортом.

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

2.1 Календарный учебный график программы

1. Дата начала обучения – 01.09.2023
2. Дата окончания обучения – 31.05.2024
3. Количество учебных недель – 36
4. Количество учебных дней – 108

Количество учебных часов: всего – 108, из них: теоретических – 22 ч.; практических – 86 ч.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спортивный инвентарь.

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

набивные мячи, макивары, лапы, скакалки, координационная лестница, резиновые жгуты, гантели.

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

(кимоно, пояс, накладки (защита кистей), паховый протектор для юношей и грудной протектор для девушек, капа.

Информационное обеспечение:

https://р23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

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

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования, который должен иметь высшее образование, направленность (профиль).

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 обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 1)

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 № 2).

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ (приложение 3)

2.5 Методические материалы.

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии.

Учебное занятие - основная перечнизации образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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 и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования

Программа «Ника развитие» 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:

- оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, обучающихся и их родителей по проблеме самоопределения;
- проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению;
- способствуют формированию у обучающихся адекватной самооценки;
- проводят наблюдения по выявлению склонностей и способностей обучающихся;
- адаптируют учебные программы в зависимости от профиля класса, особенностей обучающихся.
- Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Пригодится в дальнейшем при поступлении в университет спортивной направленности.

Алгоритм учебного занятия.

1.Подготовительная часть:

– настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;

– подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;

– активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2.Основная содержательная часть:

– формирование двигательных навыков;

– отработка технических приемов рукопашного боя;

– 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.

2.6 Список литературы

1. Масутацу, Ояма Классическое каратэ / Ояма Масутацу. – Москва : Эксмо, 2006. – 255 с.

2. Иванов-Катанский, С.А. Базовая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – - : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 544 с.

Приложение 1

Приложение № 2

Оценочные материалы для диагностики развития эмоционально-волевой сферы.

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
Эмоционально-волевые качества			
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.
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	

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	
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.
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.)

Приложение 2

Нормативы по физической подготовке

5-7 лет мальчики			
Норматив	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Челночный бег 3х10 (с)	11,2	10,8	9,9
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	10	15	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	10	15
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+1	+3	+7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115
5-7 лет девочки			
Челночный бег 3х10 (с)	11,7	11,3	10,8
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	8	10	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	8	10
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+3	+5	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	77	87	107

Приложение 3

Нормативы по физической подготовке

8-10 лет мальчики			
Норматив	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Челночный бег 3х10 (с)	10,5	9,8	9,1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	20	25	37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	15	20
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+1	+3	+7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142
8-10 лет девочки			
Челночный бег 3х10 (с)	10,8	10,2	9,4
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	17	22	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	8	10
Наклон вперед из положения стоя ноги врозь на скамейке (от уровня скамейки –см)	+3	+5	+9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	103	117	137