

Департамент образования города Заречный Пензенской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята  
Педагогическим советом  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
протокол № 5 от 24.05.2024 г.



Утверждаю  
Директор  
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»  
И.В. Строителев  
приказ от 24.05.2024 г. № 8

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спорт и Я» (стартовый уровень)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 5-9 лет  
**Срок реализации:** 1 год (252 часа)

**Разработчики:** Строителев Игорь  
Викторович, педагог дополнительного  
образования

г. Заречный,  
2024

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Спорт и Я»**

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и Я»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Строителев Игорь Викторович, педагог дополнительного образования MAOY ДO «ДЮЦ «Юность»
<b>Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)</b>	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
<b>Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Образовательная направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень освоения</b>	стартовый
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Возраст учащихся</b>	5-9 лет
<b>Форма организации образовательного процесса</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Цель программы</b>	Развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе освоения основ единоборств.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать формированию установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интересов к занятиям спортом;</li> <li>- обучить двигательным умениям и навыкам, необходимым при освоении единоборств;</li> <li>- обучить игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><b>Развивающие (оздоровительные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;</li> <li>- расширить кругозор в области единоборств;</li> <li>- способствовать развитию физических способностей учащихся: общей, специальной выносливости, координационных и силовых способностей, волевых и мотивационных качеств.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях учреждения;</li> <li>- формировать культуру поведения;</li> <li>- формировать чувство патриотизма, гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества.</li> </ul>
<b>Разделы программы</b>	Правила безопасности поведения на занятии. История развития национальных видов единоборств. Основы гигиены и здорового образа жизни. Основы морально-психологической подготовки. Страховка и самостраховка Стойки. Защита от нападения. Основные приемы защиты и самообороны. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Действия при возникновении опасности в замкнутом пространстве, на улице, в общественном месте. Соревнования. Подвижные игры. Державность, верность, героизм. Конфликты и пути их разрешения.

<p><b>Планируемые результаты освоения программы</b></p>	<p>Учащийся должен иметь следующие навыки и знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности поведения на занятии,</li> <li>- историю развития национальных видов единоборств,</li> <li>- основы гигиены и здорового образа жизни,</li> <li>- основы аутогенной тренировки,</li> <li>- технику основных приемов страховки и само страховки,</li> <li>- технику базовых стоек, технику защиты от нападения,</li> <li>- базовые приемы самообороны,</li> <li>- проведение разминки,</li> <li>- технику выполнения упражнений на выносливость, силовых упражнений, упражнений для развития гибкости, ловкости, упражнений в равновесии,</li> <li>- технику выполнения специальных упражнений при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков – кувырков, технику упражнений на развитие быстроты и координации движений,</li> <li>- особенности правил безопасности поведения при возникновении опасности,</li> <li>- государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного,</li> <li>- стратегию поведения в конфликтной ситуации, методы снятия психологического напряжения в условиях конфликта.</li> </ul>
<p><b>Нормативно-правовое обеспечение программы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li> <li>- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</li> <li>- Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.»;</li> <li>- Государственная программы Российской Федерации "Развитие образования" (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. N 1642);</li> <li>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629);</li> <li>- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");</li> <li>- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). Федеральный проект Успех каждого ребёнка»;</li> <li>- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);</li> <li>- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;</li> <li>- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";</li> <li>- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года;</li> <li>- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.</li> <li>- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».</li> </ul>
<b>Год написания программы</b>	2024 г.
<b>Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО</b>	


**Заключение о проведении внутренней экспертизы**

Эксперт: Первушкина Алиса Игоревна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в 2024-2025 учебном году.

Дата проведения экспертизы 24.05.2024 г.

Подпись 

## Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	7
1.1	Пояснительная записка.....	7
1.2	Цели и задачи программы.....	10
1.3	Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....	10
1.4	Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.....	12
2.	Учебный план и содержание программы.....	13
2.1	Учебно-тематический план.....	13
2.2	Содержание программы .....	13
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
3.1	Методическое обеспечение программы.....	15
3.2	Условия реализации программы.....	18
3.3	Информационное обеспечение .....	20
	Приложение № 1.....	22
	Приложение № 2.....	23



# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Спорт и Я» отражает современное понимание процесса физического развития детей дошкольного, младшего школьного возраста, популяризирует занятия физической культурой и единоборствами в частности, преследует цель формирования здорового образа жизни, совершенствования умений в выбранном виде спорта, патриотического воспитания детей и подростков. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и Я» является программой **физкультурно-спортивной направленности**. При приеме детей на обучение по «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Спорт и Я» осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной программе, не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и Я» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г.»;
- Государственная программы Российской Федерации "Развитие образования" (утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. N 1642) (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27 июля 2022 N 629);
- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16). Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);
- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, рекомендованные ФГБУ «ФЦОМОФВ» протоколом № 4 от «26» мая 2021 г.
- Локальные акты, Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

**Актуальность программы состоит** в том, что физическое развитие является важнейшим элементом становления личности ребенка, оказывая значительное влияние на его жизненную активность и самореализацию, регулярные занятия физической культурой и спортом являются импульсом и движущей силой для всестороннего формирования и развития личности подрастающего поколения. Занятия единоборствами способствуют формированию у учащихся здоровых интересов, развивают высокие волевые качества и выносливость, помогают избавиться от вредных привычек и наклонностей, прививают потребность развиваться не только физически, но и нравственно, учат действовать правильно при возникновении опасности физического насилия. Школьный возраст является наиболее сензитивным (восприимчивым) периодом воспитания культуры здоровья и осознанного ценностного отношения к здоровому образу жизни.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного (от 5 до 7 лет) и младшего (от 7-9 лет) школьного возраста.

#### **Краткая характеристика психофизических особенностей учащихся.**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека – расширяются интеллектуальные возможности детей. В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. Продолжает совершенствоваться речь (связная, монологическая). Развитие произвольности и волевых качеств позволяет ребенку целенаправленно преодолевать определенные трудности, специфичные для дошкольника. Этот период называется сензитивным (особенно чувствительным) для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.

Возраст от 8 до 10 лет отличается самым низким процентом заболеваемости за всё время от рождения до наступления взрослости. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры; заметно развивается вторая сигнальная система, но при этом первая сигнальная система ещё сохраняет своё относительное преобладание. Постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и дети в высокой степени возбудимы и импульсивны. Они испытывают большую потребность в движениях, которую необходимо, по возможности, удовлетворять – разрешать побегать и порезвиться на переменах, на прогулке после уроков. В это возраст ещё относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, мышечной силы и выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Сердечные мышцы хорошо снабжаются кровью, поэтому сердце достаточно выносливо, головной мозг получает достаточное кровоснабжение, что является необходимым условием его работоспособности. В крови заметно увеличивается количество белых кровяных телец, повышающих сопротивляемость организма заболеваниям:

В этом возрасте дети располагают значительными резервами развития и под влиянием обучения начинается перестройка всех его сознательных процессов, приобретение ими качеств, свойственных взрослым людям, поскольку дети включаются в новые для них виды деятельности и систему межличностных отношений. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается именно в этом возрасте, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание, дети не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Основу занятий составляют подвижные и развивающие игры. Образовательный процесс на начальном этапе носит преимущественно познавательный и игровой характер.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале и учебных помещениях. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность.



В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-учащийся. Постепенно происходит адаптация к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую деятельность в спорте и высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящем из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся от 5 до 9 лет. Общий объем освоения программы состоит из 42 учебных недель с годовой нагрузкой 252 часа.

Процесс обучения предполагает прохождение 1 уровня освоения программного материала – стартового. Стартовый уровень предполагает освоение базовых знаний общей физической подготовки и единоборств, изучение специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы, используются общедоступные и универсальные формы организации материала, в том числе через физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу.

Стартовый, т.е. предполагает укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, и совершенствование у учащихся основных физических качеств, двигательных навыков, расширение кругозора, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Акцент сделан преимущественно на общую физическую подготовку и освоение основ единоборств.

#### **Формы организации обучения и режим занятий.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к учащимся на основе их индивидуальных особенностей, уровня физической подготовки, разной результативности в освоении приемов единоборств. Предполагаемые программой нагрузки варьируются в зависимости от возрастных и физических способностей учащихся. Средняя наполняемость групп 15-20 человек. Группы смешанные. При реализации программы предусмотрена возможность зачисления учащихся в текущем учебном году, при соблюдении условий сдачи контрольных тестов развития физических качеств. Обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

#### **Режим занятий.**

<b>Уровень программы, возраст детей</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Оптимальный количественный состав группы, человек</b>	<b>Объем нагрузки в академических часах в неделю/ в год</b>	<b>Рекомендуемый режим занятий</b>
стартовый 5-9 лет	1	15-20	6/252	3 занятия в неделю по 2 часа

**Форма реализации образовательного процесса — очная.** Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

Программа предполагает обеспечение учащихся необходимой экипировкой.

В случае сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случае болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи «Сферум».

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;
- онлайн занятия;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Видеоматериалы для изучения теоретических вопросов программы размещаются на официальном сайте учреждения <https://junost58.ru/>, в группах «Сферум».

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям учащихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются дети, желающие заниматься по данной программе, не имеющие медицинских противопоказаний, без предъявления требований к уровню образования.

**Новизна программы «Спорт и Я»** обусловлена комплексной формой организации содержания: возможностью организации оптимальной дозированной двигательной нагрузки, направленной на сохранение физического здоровья и совершенствование двигательных качеств в логичном сочетании с игровыми занятиями детей, а также в духовно-нравственном воспитании учащихся, поскольку в основе единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», **принципы** которых заключаются в исключении жестокости, проявлении благородства, уважении старших, любви к ближнему, защите слабых, не использовать свою силу и умения во зло.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия по программе «Спорт и Я» дисциплинирует учащихся, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Программа призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, ловкости), развитие интереса к различным видам единоборств.

**Отличительная особенность программы** являются специфические (спортивные) принципы: единство общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка создает «базу», на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде единоборств, расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества.

### **1.2 Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе освоения основ единоборств.

#### **Задачи программы.**

##### **Обучающие:**

- способствовать формированию установки на приобретение и сохранение навыков здорового и безопасного образа жизни, интересов к занятиям спортом;
- обучить двигательным умениям и навыкам, необходимым при освоении единоборств;
- обучить игровой и соревновательной деятельности.

##### **Развивающие:**

- развивать интерес к регулярным занятиям спортом;
- расширить кругозор в области единоборств;
- способствовать развитию физических способностей учащихся: общей, специальной выносливости, координационных и силовых способностей, волевых и мотивационных качеств.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность за свои действия, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях учреждения;
- формировать культуру поведения;
- формировать чувство патриотизма, гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества.

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

#### **Предметные результатами освоения программы (специальные компетенции).**

Учащийся должен иметь следующие навыки и знания:

- правила безопасности поведения на занятии,
- историю развития национальных видов единоборств,
- основы гигиены и здорового образа жизни,
- основы аутогенной тренировки,
- технику основных приемов страховки и самостраховки,
- технику базовых стоек, технику защиты от нападения,
- базовые приемы самообороны,
- проведение разминки,
- технику выполнения упражнений на выносливость, силовых упражнений, упражнений для развития гибкости, ловкости, упражнений в равновесии,
- технику выполнения специальных упражнений при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков – кувырков, технику упражнений на развитие быстроты и координации движений,
- особенности правил безопасности поведения при возникновении опасности,

- государственные символы России, символы Пензенской области, города Заречного,
- стратегию поведения в конфликтной ситуации, методы снятия психологического напряжения в условиях конфликта.

**Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности.**

<b>Этап</b>	<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>
<b>Стартовый уровень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение ставить цель и планировать деятельность;</li> <li>умение восстанавливать работоспособность;</li> <li>умения самоанализа</li> <li>умение контролировать и корректировать свою деятельность в обществе;</li> <li>умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем;</li> <li>умения самоконтроля и самооценки;</li> <li>умения саморегуляции;</li> <li>умение рефлексии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение самостоятельного поиска и выделения информации;</li> <li>аналитические умения;</li> <li>умение сравнения, подведение под понятие;</li> <li>умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму;</li> <li>умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию;</li> <li>умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации;</li> <li>умение комбинировать известные алгоритмы деятельности;</li> <li>умение работать в материальной и информационной среде;</li> <li>умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;</li> <li>навык доброжелательного сотрудничества;</li> <li>умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач;</li> <li>навык бесконфликтного общения</li> </ul>

**Личностные результаты.**

<b>Этап</b>	<b>Личностные универсальные учебные действия</b>	<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>
<b>Стартовый уровень</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности;</li> <li>умение осознать сопричастность к коллективу;</li> <li>умение принять традиции, ценности, коллектива;</li> <li>навыки личной гигиены и безопасной деятельности;</li> <li>умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение соблюдать нормы и правила поведения на занятиях и в обществе;</li> <li>умение анализировать и оценивать свою деятельность,</li> <li>умение регулировать своё поведение, физическое состояние</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение слушать и эффективно вести диалог;</li> <li>умение выразить свою позицию;</li> <li>умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе;</li> <li>умение уважать, признавать другое мнение</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>формирование и принятие ценности здоровья;</li> <li>потребность в ЗОЖ;</li> <li>навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха;</li> <li>умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении;</li> <li>умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде;</li> <li>формирование ценности гражданственности и понятия патриотизма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей;</li> <li>умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива;</li> <li>умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде.</li> </ul>

### Перспектива обучения по программе.

После окончания обучения по программе возможно продолжение занятий в группах спортивной подготовки по видам деятельности (тхэквондо, армейский рукопашный бой и другими видами единоборств).

Главный предполагаемый результат-перспектива: развитие физических качеств, формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья в процессе освоения основ единоборств.

### 1.4 Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.

Формами подведения итогов реализации программы являются: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП в течение обучения, товарищеские игры, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, тематические контрольные занятия.

Все виды тестирования и контрольных проверок включают в себя:

1. Текущий контроль проводится в течение учебного года. Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы, раздела или блока программы.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь/январь). Цель: оценка качества усвоения учащимися всего объема содержания дополнительной общеобразовательной программы, предусмотренных программой отдельных предметов в соответствии с календарно-тематическим планом.

3. Аттестация по завершению реализации программы (май/июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению всего образовательного курса в соответствии с предполагаемыми результатами ее освоения.

**Способами определения результативности** реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков, которое проводится в виде контрольных упражнений.

#### Диагностические нормативы для учащихся с целью контроля освоения учебного материала.

тема	Уровень освоения		
	высокий	средний	низкий
Знание правил безопасности поведения на занятии	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Знание истории развития национальных видов единоборств	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Знание основ гигиены и здорового образа жизни	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Знание основ аутогенной тренировки	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Техника основных приемов страховки и само страховки	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Техника базовых стоек. Техника защиты от нападения	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Базовые приемы самообороны	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Проведение разминки	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Техника выполнения упражнений на выносливость, силовых упражнений, упражнений для развития гибкости, ловкости, упражнений в равновесии	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Техника выполнения специальных упражнений при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков – кувырков. Техника упражнений на развитие быстроты и координации движений	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Особенности правил безопасности поведения при возникновении опасности	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
Государственные символы России. Символы Пензенской области, города Заречного	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок

Стратегия поведения в конфликтной ситуации. Методы снятия психологического напряжения в условиях конфликта	Отсутствие ошибок	Допущены 1-2 ошибки	Допущено более 3 ошибок
--	-------------------	---------------------	-------------------------

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебный процесс, а учащимся и родителям - увидеть свои достижения.

## 2. Учебный план и содержание программы.

В учебном плане предусмотрены физкультурно-оздоровительная и учебно-воспитательная работа.

На каждом занятии особое внимание уделяется правильному распределению физической нагрузки. Количество и темп выполнения упражнений регулируется в соответствии с начальными физическими данными учащихся. Соблюдение последовательности обучения (использование продуктивной технологии), обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки, - одна из важнейших составляющих организации учебного процесса.

### 2.1 Учебно-тематический план обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила безопасности поведения на занятии	4	4	-	Опрос
2	История развития национальных видов единоборств	4	4	-	Опрос, тестирование, викторина
3	Основы гигиены и здорового образа жизни	10	10	-	Опрос, тестирование, анализ
4	Основы морально-психологической подготовки	14	4	10	Опрос, анализ
5	Страховка и само страховка	26	6	20	Зачет
6	Стойки. Защита от нападения	30	6	24	Зачет
7	Основные приемы защиты и самообороны	56	10	46	Зачет
8	Общая физическая подготовка	32	6	26	Зачет
9	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Зачет
10	Действия при возникновении опасности в замкнутом пространстве, на улице, в общественном месте	14	6	8	Зачет
11	Соревнования. Подвижные игры	16	-	16	Зачет
12	Державность, верность, героизм	4	4	-	Викторина
13	Конфликты и пути их разрешения	10	4	6	Опрос
	<b>Итого:</b>	252	70	182	

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Календарный учебный график представлен в приложении № 1.

### 2.2 Содержание программы обучения.

#### **Тема № 1: правила безопасности поведения на занятиях по основам единоборств.**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения на занятиях по основам единоборств. Воспитание дисциплинированности и ответственность за свои действия. Экскурсия в физкультурный зал, знакомство с разными видами спортивного инвентаря. Правила подготовки к физкультурному занятию, форма одежды, хранение спортивного инвентаря. Правила личной гигиены до и после занятия.

#### **Тема № 2: история развития национальных видов единоборств.**

**Теория:** Знакомство с историей возникновения и развития физической культуры в современном обществе, историей возникновения и развития национальных видов единоборств.

### **Тема № 3: основы гигиены и здорового образа жизни.**

Теория. Понятие о гигиене и санитарии. Основы здорового образа жизни: двигательная активность, закаливание, режим дня, личная гигиена, отдых. Закаливающие процедуры, их роль и значение, правила и способы проведения. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табако-курение, алкоголь). Анатомо-физиологические особенности строения человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### **Тема № 4: основы морально-психологической подготовки.**

Теория. Основы аутогенной тренировки. Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, выдержка, самообладание, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, решительности. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Практика. Выполнение приемов аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика. Отработка методов самоконтроля. Создание проблемных ситуаций, самостоятельный поиск решения. Отработка упражнений, способствующих релаксации.

### **Тема № 5: страховка и самостраховка.**

Теория. Правила и требования к страховке и самостраховке. Приемы страховки и самостраховки. Методическая последовательность подводящих упражнений при разучивании самостраховки. Техника выполнения перекатов, кувырков, падений.

Практика. Отработка техники правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки. Разучивание приемов: самостраховки при падении на спину, самостраховки при падении на бок, самостраховки при падении вперед, самостраховки при борьбе стоя, лежа. Отработка приемов индивидуальной и групповой страховки. Отработка перекатов, кувырков и падений.

### **Тема № 6: стойки и передвижения.**

Теория: Базовые стойки. Основные параметры стойки. Передвижение в стойке. Стойки для выполнения действий с захватами. Дистанции и захваты.

Практика: Отработка базовых стоек. Отработка переноса веса тела на месте, в движении. Выполнение упражнений, направленных на овладение ударными действиями в движении и в стойке. Отработка передвижения в стойке. Отработка стоек для выполнения действий с захватами.

### **Тема № 7: основные приемы защиты и самообороны.**

Теория: Захваты. Освобождение от захватов. Приемы после ответных захватов. Защита от захватов, обхватов и удушений. Приемы защиты и самообороны. Броски. Ответственность за превышение мер самообороны. Ударная техника рук (удары ладонями, кончиками пальцев). Ударная техника ног. Основные блоки (защита нижнего, среднего и верхнего уровней). Приемы в наступлении и обороне.

Практика: Отработка освобождения от захватов. Отработка приемов после ответных захватов. Отработка защиты от захватов, обхватов и удушений. Отработка приемов защиты и самообороны. Отработка бросков. Отработка ударной техники рук. Отработка ударной техники ног. Отработка блоков (защиты нижнего, среднего и верхнего уровней). Отработка различных приемов защиты и самообороны с партнером, на манекене, в технике «бой с тенью». Отработка приемов в наступлении и обороне.

### **Тема № 8: общая физическая подготовка.**

Теория: Значение уровня физической подготовленности. Методика проведения разминки. Техника и правила выполнения силовых упражнений, упражнений для развития гибкости, ловкости. Значение и техника выполнения упражнений в равновесии.

Практика: Проведение разминки. Выполнение силовых упражнений для различных мышечных групп, упражнений для развития гибкости, ловкости, равновесия.

### **Тема №9: специальная физическая подготовка.**

Теория: Объяснение типичных ошибок в постановке рук и ног при выполнении специальных упражнений. Техника при падениях вперед, назад, в стороны, прыжков – кувырков. Техника выполнения упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, резкости движений.

Практика: Отработка техники при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа; переползания по-пластунски; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, резкости движений.

### **Тема № 10: действия при возникновении опасности в замкнутом пространстве, на улице, в общественном месте.**

Теория: Особенности поведения при возникновении опасности в замкнутом пространстве, на улице, в общественном месте. Правила безопасности. Основные приемов противодействия вооруженному противнику. Основные приемы при нападении противников.

Практика: Отработка алгоритма действий при возникновении опасности в замкнутом пространстве, на улице, в общественном месте. Отработка основных приемов противодействия одному и более противникам, в том числе вооруженных.



### **Тема №11: соревнования, подвижные игры.**

**Практика:** изучение и освоение игр, направленных на развитие равновесия, сообразительности, координации движения, быстроту реакции, силовой и скоростной выносливости. Участие в соревнованиях.

### **Тема № 12: державность, верность, героизм.**

**Теория:** Понятие «Родина», «Малая Родина». Государственные символы России. Символы Пензенской области, города Заречного. История возникновения и развития города Заречного. История Муниципального автономного образовательного учреждения «Детско-юношеский центр «Юность» города Заречного, достижения и традиции. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮЦ, Юность» - герои, погибшие при исполнении воинского долга: М. Рябов, А.Екимов, С. Кляузов, В. Бурма.

### **Тема № 13: конфликты и пути их разрешения.**

**Теория.** Конфликты: виды, структура, стадии протекания. Предпосылки возникновения конфликта в процессе общения. Стратегия поведения в конфликтной ситуации. Правила поведения в условиях конфликта. Методы снятия психологического напряжения в условиях конфликта

**Практика.** Упражнения, направленные на развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов, способности к выработке собственных способов эффективной коммуникации.

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с номами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
	1 год обучения
<b>Количество учебных недель.</b>	42
<b>Даты начала и окончания учебного года.</b>	с 01.09.2024 по 30.06.2025
<b>Сроки промежуточного мониторинга</b>	декабрь/январь
<b>Сроки итогового мониторинга</b>	май/июнь

## **3. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **3.1 Методическое обеспечение программы.**

Весь процесс учебных занятий должен способствовать развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), воспитанию волевых черт характера, укреплению здоровья, освоению основных приемов единоборств.

Развитие основных физических качеств осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем учащегося, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением на занятии самых разнообразных физических упражнений из разных видов спорта, таких, как гимнастика, подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Средства и методы подготовки учащегося служат укреплению здоровья, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

#### **Рекомендации при проведении занятий.**

При проведении занятий по необходимо следовать следующим принципам:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности занятий в ДОО, дома, в семье.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание приемов единоборств от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

#### **Рекомендуемая структура занятия:**

При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учащихся группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Основной формой объединения физкультурно-спортивной направленности является тренировочное занятие. В учебном процессе применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и специальной подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это

связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одноосновная задача, в комплексных ставится одна, две, три задачи. Для проведения занятия необходим конспект, в котором педагог отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей:

- подготовительная. В ней решаются две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части используют упражнения общей физической подготовки, предназначенные для развития физических качеств, а во второй-настроечные упражнения.

- Основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача- обучение или совершенствование технических приемов спортивной скакалки, освоение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, развитию физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и специализированные упражнения. В этой части занятия идет основная работа над специальной и технической подготовкой, может быть включена тактическая подготовка.

- Заключительная (заминка). Создание условий для развития восстановительных процессов. В зависимости от задач основной части занятия, теоретическая и психологическая подготовка может проводиться как в подготовительной, так и в заключительной части занятия.

На занятиях применяются следующие методы организации работы с учащимися: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Методы выполнения физических упражнений в каждой части занятия: поточный, поочерёдный, одновременный. Характеристика методов, используемых на занятии:

1. разновидности словесного метода;
2. разновидности методов показа;
3. применение методов практического разучивания: целостного, расчленённого и целостно – расчленённого упражнения;
4. применение методов предупреждения и исправления ошибок: метод подводящих упражнений, метод изменения техники и метод ориентиров.

По воспитанию физических качеств используются методы физического воспитания: повторный, переменный, соревновательный и игровой.

Для учёта теоретических знаний проводятся беседы с учащимися по пройденному материалу.

Дополнительными **формами занятий** по дополнительной общеразвивающей программе «Спорт и Я» являются:

- беседа (например, вечер-встреча с чемпионом);
- соревнование (внутригрупповое, уровня учреждения);
- практическое занятие (комбинированного вида с использованием теории и практики или только практические);
- викторина;
- объяснение;
- эстафета;
- рассуждение;
- акция памяти;
- игра;
- проблемный урок
- урок зачет
- консультации.

#### **Методы:**

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практический метод характеризуется полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, или с использованием элементов соревнования.

Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Игровой метод эмоционально-эффективен в работе с учащимися, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного

совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод применяется при условии педагогического руководства.

#### **Воспитательная работа.**

Неотъемлемой частью образовательного процесса является воспитательная работа с учащимися и их родителями. (Приложение № 2).

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни

На протяжении обучения педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми качествами, трудолюбие. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Педагог должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими требованиями. Составляя план воспитательной работы, педагог должен учитывать возрастные рамки развития ребёнка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включённые в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с учащимися;
- встречи с интересными людьми;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- тематические стенды;
- поддержание традиций учреждения.

Специфика воспитательной работы в объединении состоит в том, что педагог может проводить её во время занятий, культурно-массовых мероприятиях.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных особенностей учащихся.

Для формирования у детей организованности педагог уделяет особое внимание на посещение учащимися занятий, выполнение указаний педагога, следит за соблюдением учащимися спортивной этики, правил гигиены, соблюдением чистоты в зале.

Одновременно с этим, педагог прививает учащимся любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите.

#### **Работа с родителями**

Сроки	Вид деятельности
сентябрь, декабрь, июнь	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на учебный год. Режим и график работы учреждений и объединения». 2. «Подведение итогов 1 учебного полугодия». 3. «Анализ работы учреждения за учебный год. Мероприятия в рамках летней оздоровительной кампании».
сентябрь	Дни открытых дверей для родителей.
сентябрь в течение года	1. Выборы родительского комитета. 2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей.

#### **Методическая работа**

Сроки	Вид деятельности
август-сентябрь декабрь-июнь в течение года июнь в течение года по графику в течение года	Работа над документацией: 1. Календарно тематические планы на текущий учебный год. 2. Проведение аттестации (промежуточной и по завершению реализации программы). 3. Работа по оформлению журналов. 4. Самоанализ работы за учебный год 5. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и Я»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки. 6. Участие в семинарах, вебинарах. 7. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

### 3.2 Условия реализации программы.

#### Материально – техническое обеспечение программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и Я» созданы материально-технические условия, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Имеется спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем, соответствующим возрасту учащихся.

п/п №	Наименование	Кол-во единиц на группу	Примечание
1.	Физкультурно-спортивный зал	1 шт.	
2.	Мат татами	120 шт.	
3.	Мат гимнастический	4 шт.	
4.	Секундомер	1 шт.	
5.	Свисток	1 шт.	
6.	Скакалки	20 шт.	
7.	Скамья гимнастическая	4 шт.	
8.	Палка гимнастическая	5 шт.	
9.	Обруч гимнастический	5 шт.	
10.	Конусы для обводки тренировочные	10 шт.	
11.	Телевизор	1 шт.	
12.	Макивара	4 шт.	
13.	Гимнастическая стенка (или шведская стенка)	4 шт.	
14.	Мяч набивной	20 шт.	
15.	Мяч резиновый	10 шт.	
16.	Перекладина гимнастическая (турник подвесной)	2 шт.	
17.	Эспандер кистевой	20 шт.	
18.	Кегли	20 шт.	
19.	Тоннель с двумя обручами	2 шт.	
20.	Тумба для запрыгиваний/плиометрический бокс	6 шт.	
21.	Кирпич пластмассовый	20 шт.	
22.	Барьер (легкая атлетика)	20 шт.	
23.	Кольца гимнастические (пара)	10 шт.	
24.	Канат подвесной	1 шт.	
25.	Канат для перетягивания	1 шт.	
26.	Облучатель бактерицидный	1 шт.	
27.	Перчатки защитные для ММА/смешанных единоборств	26 пар	Перчатки с регулируемым широким напульсником. Перчатки изготовлены из искусственной кожи, ладони полностью открыты. Внешняя сторона перчаток- из искусственной кожи с внутренними вставками из пенополиуретана. Такие вставки из пенополиуретана обеспечивают максимальную защиту рук. Предусмотрена защита большого пальца. Напульсник не только фиксирует перчатку, но и создает дополнительную поддержку для суставов запястья во время занятий. На перчатках имеются липучки, позволяющие регулировать размер. Материал: искусственная кожа, пенополиуретан, синтетическая ткань. Размер: S
28.	Защита голени и стопы для каратэ	15 пар.	Защита выполнена из полиуретана и этиленвинилацетата. Такой материал обладает высокой износостойкостью, что увеличивает срок службы. Специальный наполнитель отлично амортизирует удары, поэтому обеспечивает надежную защиту ногам. Комфортна при использовании благодаря очень легкому весу. Между собой

			защита голени и стопы скрепляются липучкой, что позволяет их применять отдельно друг от друга. Размер: XS, S
29.	Жилет защитный	15 шт.	Предназначен для защиты на занятиях и соревнованиях по различным видам единоборств. Жилет эффективно защищает корпус учащегося спереди (дополнительно низ живота и ключицы), по бокам и сзади (позвоночник по всей длине). Конструкция обеспечивает достаточную гибкость жилета, что позволяет использовать как ударную, так и бросковую технику, а также бороться в партере. Материал внешних поверхностей - легкий прочный капрон с влагоотталкивающей пропиткой. Защитный вкладыш представляет собой сложное сочетание элементов из вспененных полимерных материалов, имеющих высокие показатели поглощения энергии удара. Размер: S
30.	Шлем защитный	15 шт.	Предназначен для защиты спортсменов на тренировках и соревнованиях по различным видам единоборств. Жилет эффективно защищает корпус спортсмена спереди (дополнительно низ живота и ключицы), по бокам и сзади (позвоночник по всей длине).  Конструкция обеспечивает достаточную гибкость жилета, что позволяет использовать как ударную, так и бросковую технику, а также бороться в партере.  Материал внешних поверхностей - легкий прочный капрон с влагоотталкивающей пропиткой.
31.	Напольная груша манекен для бокса манекен XL	2 шт.	Материал верха – пластизоль
32.	Координационная лестница	2 шт.	лина 9 метра, ширина 45см.. Перекладины (21 шт.) из прочного пластика, ленты из полиэстера. Регулируемое расстояние между перекладами. На концах лент пластиковые карабины для прикрепления другой лестницы, в случае если необходимо обеспечить большую длину лестницы. Яркая расцветка для улучшения видимости. Поставляется в сумке из нейлона. Идеально подходит для тренировок, направленных на повышение координации, баланса, ритма и ускорений.
33.	Макет ножа	5 шт.	
34.	Макет пистолета	2 шт.	
35.	Звуковая колонка BQ	1 шт.	Суммарная звуковая мощность 32 Вт Встроенный радиоприемник есть Поддержка карт памяти есть Тип карт памяти microSD Интерфейс подключения Bluetooth/3.5Jack/USB Тип электропитания от сети/от аккумулятора Емкость аккумулятора 5400 mAh Время работы 5 ч Размеры (ШxВxГ) 260 x 595 x 265 мм

#### Кадровые условия реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября

2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

### 3.3 Информационное обеспечение.

#### Литература для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. Кан. Пед. Наук, - М., 2003.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 2009 г.
4. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
5. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – С-Пб.,2002.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 2011. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2013.
10. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 2012
11. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 2005 г.
12. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"- "TERRA", 2009 г.
13. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 2014 г.
14. Масатоши Накаяма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 2008 г.
15. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО Астрель, 2003.
17. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 2017 г.
18. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
19. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2010 г.
20. Пьяных Т.В. Хорошая дорога к здоровью. - Пятигорск, 2009.
21. Русский рукопашный бой. Система Кадочникова. – Специальное издание (видео – DVD)
22. Спортивная психология. Хрестоматия. -С-Пб. 2002.
23. Травников А. Боевой тренинг по системе спецназа КГБ - – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 192с.: ил. – (Боевой спорт).
24. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. // <http://bookitut.ru/creatura/tkhekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoeedinoborstvo.soderzhanie.html>
25. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная). - М.: Олимпия Пресс, 2005.
26. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991.
27. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 2015 г.
28. Чой Хонг Хи Энциклопедия тхэквондо ВТФ, 1985г, Пресс-Релиз.
29. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

#### Литература для учащихся и родителей:

1. Энциклопедия физической подготовки к школе. - М.: Олма-Пресс, С.-Пб.: Дом Невс, 2003.
2. Человек. Полная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 2004.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.:ФиС, 1970.
5. Лига Вольмир. Таэквондо: путь к совершенству. Электронное издание, 1994.

#### Интернет источники:

1. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
2. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. [www.taekwondodan.ru](http://www.taekwondodan.ru)
4. [tkdrussia.ru](http://tkdrussia.ru)
5. [taekwondo-pro.com](http://taekwondo-pro.com)
6. [tkd-ost.ru](http://tkd-ost.ru)
7. [tkd-info.narod.ru](http://tkd-info.narod.ru)
8. [tkdpiter.ru](http://tkdpiter.ru)
9. [taekwondo/pravila-taekwondo.html](http://taekwondo/pravila-taekwondo.html)
10. [https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc\\_key=](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F4D-HCX0M2Tc&cc_key=)



11. [https://vk.com/video-103975129\\_456239075](https://vk.com/video-103975129_456239075)
12. <https://youtu.be/IBL2iPejpM4>
13. <https://youtu.be/rknZ3uyIIIU>
14. <http://tkd.kulichki.net/rast/spagat6.htm>
15. <https://youtu.be/gQsNNvcLp-w>
16. <https://youtu.be/iZYQDe1EPyo>
17. <https://youtu.be/TvgQD5EaGM8>
18. [https://vk.com/video-103975129\\_456239077](https://vk.com/video-103975129_456239077)
19. [https://vk.com/video-103975129\\_456239076](https://vk.com/video-103975129_456239076)

## Календарный учебный график

Тема		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Кол-во часов		
												Всего	Теория	Пр-ка
1	Правила безопасности поведения на занятии											4	4	-
2	История развития национальных видов единоборств											4	4	-
3	Основы гигиены и здорового образа жизни											10	10	-
4	Основы морально-психологической подготовки											14	4	10
5	Страховка и самостраховка											26	6	20
6	Стойки. Защита от нападения											30	6	24
7	Основные приемы защиты и самообороны											56	10	46
8	Общая физическая подготовка											32	6	26
9	Специальная физическая подготовка											32	6	26
10	Действия при возникновении опасности в замкнутом пространстве, на улице, в общественном месте											14	6	8
11	Соревнования. Подвижные игры											16	-	16
12	Державность, верность, героизм											4	4	-
13	Конфликты и пути их разрешения.											10	4	6
<b>Итого</b>												252	70	182

**ПЛАН  
воспитательной работы и профилактической деятельности**

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» по программе «Спорт и Я» в учебном году планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание.
2. Гражданско-патриотическое воспитание.
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.
4. Профилактика терроризма и экстремизма.
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий	Ответственный исполнитель
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)	Педагог
2.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября	Педагог
3.	октябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню отца	Педагог
4.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню матери	Педагог
5.		Мероприятия, приуроченные ко Дню народного единства	Педагог
6.		декабрь	Мероприятия, приуроченные ко Дню Неизвестного солдата - 3 декабря
7.		Мероприятия, приуроченные ко Дню Героев России – 9 декабря	Педагог
8.		Мероприятия, посвященные Новому году	Педагог
9.	февраль	Мероприятия в рамках военно-патриотического месячника	Педагог
10.	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня (8 марта)	Педагог
11.	апрель-май	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики	Педагог
12.		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья (7 апреля)	Педагог
13.		Мероприятия посвященные ко Дню победы в Великой Отечественной войне	Педагог
14.		Мероприятия, посвященные концу учебного года	Педагог
15.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня	Педагог
16.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня	Педагог
17.	1 раз в квартал	Мероприятия, в том числе профилактические на тему «Безопасность»	Педагог
18.	1 раз в полугодие	Мероприятия, в том числе профилактические на тему: «Мы за здоровый образ жизни»	Педагог
19.	в течение года	Участие учащихся в акциях, соревнованиях, турнирах, проводимых в ДЮЦ «Юность»	Педагог
20.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный	Педагог
21.		Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России	Педагог
22.		Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Клязуова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)	Педагог