

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 5»

Согласовано
на заседании педагогического совета
от «28» августа 2024 г. протокол № 1

Утверждено
приказ от «30 » августа 2024 г. № 244
Директор _____ О.Е. Соловьев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПРОВЕДИ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ»

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная,
социально-педагогическая

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-13 лет

Авторы-разработчики:

Е.Г. Думченко, Ю.В. Костина,
М.С. Мухайкина, инструкторы-
методисты

Рецензенты:

Е.В. Чижикова, заместитель директора
МАУ ДО ДЮСШ № 5, к.п.н.
С.Д. Антонюк, к.п.н.

Тамбов
2021

Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.2. Учебно-тематическое планирование. Уровень «Новичок (начинающий)»	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.3. Содержание учебного плана. Уровень «Новичок (начинающий)».....	8
1.3.4. Учебно-тематическое планирование. Базовый уровень.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.5. Содержание учебного плана. Базовый уровень.	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.6. Учебно-тематическое планирование. <u>Продвинутый</u> уровень	Ошибка! Закладка не определена.
1.3.7. Содержание учебного плана. Продвинутый уровень.	Ошибка! Закладка не определена.
1.4. Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай».....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
Календарный учебный график. Уровень «Новичок (начинающий)»	16
Календарный учебный график. Уровень «Базовый»	Ошибка! Закладка не определена.
Календарный учебный график. Уровень «Продвинутый»	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Условия реализации программы	19
2.2.3 Методические условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов.....	23
2.4. Оценочные и диагностические материалы	Ошибка! Закладка не определена.
2.5. Список литературы	24
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Проведи лето с пользой»
3. ФИО, должность	Думченко Екатерина Геннадиевна, инструктор-методист Костина Юлия Владимировна, инструктор-методист Мухайкина Марина Сергеевна, инструктор-методист
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Паспорт Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16); Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден 24.12.2018); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996); Закон Тамбовской области «Об образовании в Тамбовской области» от 01.10.2013 № 321-3 (принят Тамбовской областной Думой 27 сентября 2013 г.); Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Тамбовская область) (утвержден 23.01.2020); Муниципальная программа города Тамбова «Развитие образования города Тамбова» (утверждена постановлением администрации города Тамбова от 30 ноября 2015 года № 8776); Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

4.2. Область применения	Дополнительное образование детей
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная, социально-педагогическая
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5. Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	7-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	Краткосрочная

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Проведи лето с пользой» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную и социально-педагогическую направленность. Это модульная программа, которая позволяет организовать образовательную и досуговую деятельность детей в летний период с учетом их интересов и индивидуальных запросов.

Актуальность программы.

Лето – время каникул и отдыха, время новых возможностей, интересных дел, открытий, обретения новых друзей. Сделав это время для детей по-настоящему полезным, развивающим, занять их положительно ориентированной деятельностью, раскрыть потенциальные способности детей представляется весьма актуальным.

Программа «Проведи лето с пользой» обеспечит ребенку 7-13 лет конструктивный досуг, поможет сформировать положительные личностные качества, определиться с выбором спортивной секции.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является модульное построение её содержания, подвижность методов и технологий, учет интересов и потребностей детей.

Дети получают возможность познакомиться с новыми видами деятельности, погрузиться в мир различных видов спорта, попробовать свои силы в них, самоопределившись с выбором программы дополнительного образования.

Программа предлагает детям три автономных модуля: «В мире единоборств», «В мире шахмат», «В мире пулевой стрельбы»

Новизна программы.

Программа, сочетающая физкультурно-спортивную и социально-педагогическую направленность, содержит в себе принципиально новый подход к организации досуговой деятельности детей в летний период.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа отвечает интересам детей и их родителей (законных представителей), соответствует возрастным особенностям занимающихся, способствует их физическому, психическому и нравственному развитию и обеспечивает мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом и выбору здорового, активного образа жизни.

Адресат программы.

Программа адресована детям 7-13 лет, которые в летний период отдыхают в городе, являются воспитанниками лагерей с дневным пребыванием детей.

7-13 лет – это период роста и развития личности, её сознания, становления системы ценностей, формирования модели взаимодействия с окружающим миром, поиска интересных дел, самопознания и самоопределения.

В этом возрасте необходимо в разумных пределах поощрять инициативу и самостоятельность, воспитывать настойчивость, уверенность, смелость, предоставлять возможность общаться со сверстниками, формировать правильные, соответствующие возрасту, ценностные ориентации, обеспечивать оптимальную физическую активность.

Очень важно, чтобы в это время ребенок был занят полезной, плодотворной и интересной деятельностью. Если в течение учебного года дети заняты учебой, дополнительными занятиями, то во время каникул свободного времени становится больше, и его нужно заполнить полезными и увлекательными занятиями. В определенной степени это возможно в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Проведи лето с пользой».

Условия набора в учебные группы.

Группы комплектуются из числа детей 7-13 лет, проявивших интерес к одному или нескольким видам спорта, представленным в программе, и не имеющих медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе.

Наполняемость учебных групп: 10-15 человек.

Нормативный срок освоения программы – 1 месяц.

Общее количество учебных часов – 12 часов. Учебный план рассчитан на 3 учебные недели (1 смена в лагере с дневным пребыванием детей). Группы могут иметь сменный состав.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах как с постоянным, так и сменным составом.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обеспечение конструктивного досуга детей в летний период на основе освоения новых видов физкультурно-спортивной деятельности

Задачи программы:

Образовательные

- познакомить детей с историей заинтересовавшего вида спорта, его отличительными особенностями, основами гигиенической культуры, культуры здорового образа жизни, безопасного поведения во время занятия;
- познакомить с основными приёмами тактики и техники киокусинкай;
- познакомить с ценностями здорового и активного образа жизни;
- обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств

Развивающие

- развивать интерес к физической культуре и спорту;
- развивать физические и личностные качества детей;
- способствовать развитию познавательного интереса, творческой активности;
- развивать волевые качества личности

Воспитывающие

- воспитать в ребенке положительные качества личности: вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, волю, целеустремленность, трудолюбие, ответственность и др.
- формировать позитивные ценностные ориентации: ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, совершенствование, развитие, верность в дружбе, уважение к окружающим, любовь к родному краю и её истории, в том числе спортивной.
- обеспечить профилактику вредных привычек и девиантных проявлений.

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№ п.п.	Уровень освоения программы Разделы программы	«Новичок (начинающий)»
		Количество учебных часов в год
	Знакомство с новым видом деятельности (введение в программу)	1
	Общая физическая подготовка	2
	Избранный вид спорта	8
	Итоговое занятие (Фестиваль достижений)	1
5.	Всего	12

1.3.2. Учебно-тематическое планирование.

Модуль «В мире единоборств»

Таблица 2

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практи ка	
Введение в образовательную программу		1	0,2	0,8	Наблюдение
I.	Общая физическая подготовка	2	0,2	1,8	
1.1	Ходьба	0,45	0,05	0,4	Текущий контроль
1.2	Бег	0,45	0,05	0,4	Текущий контроль, соревнования
1.3	Общеразвивающие упражнения	0,55	0,05	0,5	Текущий контроль
1.4	Подвижные игры	0,55	0,05	0,5	Текущий контроль
II.	Избранный вид спорта (бокс/ дзюдо/ киокусинкай/ самбо)	8	1	7	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1	Базовые стойки				Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2	Базовые перемещения				Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3	Базовые приемы				Текущий контроль, фестиваль, соревнования
Подведение итогов: Фестиваль спортивных достижений					Итоговый контроль: педагогическая оценка техники исполнения элементов
ИТОГО		12	1,4	10,6	

1.3.3. Содержание учебного плана. Модуль «В мире единоборств»

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Характеристика единоборств. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации деятельности и режим занятий. Кодекс юного спортсмена-единоборца. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

1.4. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

Практика: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Раздел 2. Избранный вид спорта (бокс/дзюдо/киокусинкай/самбо).

2.1. Тема «Базовые стойки»

Теория: Терминология вида спорта. Базовые стойки.

Практика: Освоение техники выполнения базовых стоек.

2.2. Тема «Базовые передвижения»

Теория: Базовые передвижения. Техника выполнения базовых передвижений.

Практика: Освоение техники выполнения техники передвижений.

2.3. Тема «Базовые приемы»

Теория: Базовые приемы. Атака. Защита. Контратака.

Практика: Освоение техники базовых приемов в избранном виде спорта.

Итоговое занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Показательные выступления учащихся. Награждение.

1.3.4. Учебно-тематическое планирование.

Модуль «В мире шахмат»

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
Введение в образовательную программу		1	0,8	0,2	Наблюдение
I.	Общая физическая подготовка	2	0,2	1,8	
1.1	Ходьба	0,45	0,05	0,4	Текущий контроль
1.2	Бег	0,45	0,05	0,4	Текущий контроль, соревнования
1.3	Общеразвивающие упражнения	0,55	0,05	0,5	Текущий контроль
1.4	Подвижные игры	0,55	0,05	0,5	Текущий контроль
II.	Избранный вид спорта (шахматы)	8	3	5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1	Дебют	2,5	1	1,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2	Миттельшпиль	2,5	1	1,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3	Эндшпиль	3	1	2	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
Подведение итогов: Фестиваль спортивных достижений		1		1	Итоговый контроль: педагогическая оценка техники исполнения элементов
ИТОГО		12	4	8	

1.3.5. Содержание учебного плана. Модуль «В мире шахмат»

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Теория: «Шахматы – наука, искусство, спорт». Исторический обзор развития шахмат. Происхождение шахмат. Легенда о радже и мудреце. Цели, задачи и основное содержание программы. Особенности организации деятельности и режим занятий. Шахматный кодекс. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Дидактические игры. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

1.4. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета».

Раздел 2. Избранный вид спорта (шахматы).

2.1. Тема «Дебют»

Теория: Первоначальные понятия. Правила шахматной игры. Нотация. Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры. Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Простые открытые, полуоткрытые, закрытые дебюты.

Практика: Разыгрывание типовых позиций.

2.2. Тема «Миттельшпиль»

Теория: Распространение шахмат на Востоке. Чатуранга и шантрадж. Табии. Мансуба.

Понятие о тактике. Понятие комбинации. Основные тактические приемы. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур, мобилизация сил.

Практика: Разыгрывание типовых позиций. Выполнение практических заданий.

2.3. Тема «Эндшпиль»

Теория: Определение эндшпиля. Роль короля в эндшпиле. Пешечные окончания. Коневые окончания и др.

Практика: Разыгрывание типовых позиций. Выполнение практических заданий.

Итоговое занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Мини-турнир по шахматам Награждение.

1.3.6. Учебно-тематическое планирование.

Модуль «В мире пулевой стрельбы»

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практи ка	
Введение в образовательную программу		1	0,2	0,8	Наблюдение
I.	Общая физическая подготовка	2	0,2	1,8	
1.1	Ходьба	0,45	0,05	0,4	Текущий контроль
1.2	Бег	0,45	0,05	0,4	Текущий контроль, соревнования
1.3	Общеразвивающие упражнения	0,55	0,05	0,5	Текущий контроль
1.4	Подвижные игры	0,55	0,05	0,5	Текущий контроль
II.	Избранный вид спорта (пулевая стрельба)	8	3	5	Педагогическая оценка техники исполнения элементов
2.1		2,5	1	1,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.2		2,5	1	1,5	Текущий контроль, педагогическая оценка, фестиваль, соревнования
2.3		3	1	2	Текущий контроль, фестиваль, соревнования
Подведение итогов: Фестиваль спортивных достижений		1		1	Итоговый контроль: педагогическая оценка техники исполнения элементов
ИТОГО		12	4	8	

1.3.7. Содержание учебного плана. Модуль «В мире пулевой стрельбы»

Введение в образовательную программу

Тема «Введение в образовательную программу»

Теория: Пулевая стрельба – олимпийский вид спорта. История развития. Отличительные особенности. Развитие пулевой стрельбы на Тамбовщине. Техника безопасности на занятиях. Материальная часть оружия. Техника удержания винтовки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Освоение техники удержания оружия в положении сидя с упора. Подвижные игры.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1.1. Тема «Ходьба»

Теория: Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

1.2. Тема «Бег»

Теория: Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках.

1.3. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения: без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

1.4. Тема «Подвижные игры»

Теория: Значение подвижных игр в освоении киокусинкай. Правила проведения подвижных игр.

Практика: Подвижные игры, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др.

Подвижные игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Подвижные игры, совершенствующие меткость и координацию движений: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета».

Раздел 2. Избранный вид спорта (пулевая стрельба).

2.1. Тема «Изучение и освоение основных компонентов техники выполнения меткого выстрела»

Теория:

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы. История развития стрелкового оружия. Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой. Общие сведения о выстреле. Материальная часть оружия

Практика: Изучение и освоение прицеливания с открытым прицелом и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовления при стрельбе с применением упора. Постановка дыхания при стрельбе. Имитация целостного выстрела.

2.2. Тема «Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом»

Теория: Основы техники стрельбы

Практика: Изучение техники стрельбы с упора. Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом.

2.3. Тема «Тренировочные стрельбы на результат»

Теория: Правила соревнований.

Практика: Тренировочные стрельбы на результат. Корректировка стрельбы.

Итоговое занятие

Тема «Фестиваль спортивных достижений»

Теория: Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: Соревнования по стрельбе. Награждение.

1.4. Планируемые результаты

Основной результат – занятость детей конструктивной, развивающее и мотивирующей деятельностью в период летних каникул.

Личностные:

- расширен кругозор в области физической культуры и спорта, гигиены, здорового и безопасного образа жизни,
- освоены ценности здорового и активного образа жизни;
- обеспечена необходимая двигательная активность и развиты физические качества;
- обеспечено развитие волевых качеств личности.

Предметные:

- освоены основные приёмы тактики и техники избранного вида спорта;
- развит интерес к физической культуре и спорту;

Метапредметные

- развиты физические и личностные качества детей;
- обеспечено развитие познавательного интереса, творческой активности;
- воспитаны социально одобряемые качества личности;
- сформированы позитивные ценностные ориентации;
- обеспечена профилактика вредных привычек и девиантных проявлений.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 3.

Количество учебных дней – 12.

Дата начала занятий – 1 июня текущего года.

Дата окончания занятий – 30 июня текущего года.

Примерный календарный учебный график (адаптируется к каждому модулю).

Таблица 5

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	Введение в программу	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Наблюдение
2.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
3.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль

4.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
5.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
6.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
7.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
8.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
9.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль

10.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль,
11.	Июнь		15.00-16.30	Тренировочное занятие	1	В соответствии содержанием конкретного модуля	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Текущий контроль
12.	Июнь		15.00-16.30	(соревнование)	1	Фестиваль достижений	Зал борьбы Шахматный клуб Тир Стадион	Итоговый контроль

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся на оборудованном спортивном объекте в соответствии с модулем программы

Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице 1.

Таблица 6

Спортивный инвентарь и оборудование для модуля «В мире единоборств»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мат гимнастический	штук	5
2.	Напольное покрытие татами	комплект	1
3.	Секундомер	штук	1
4.	Скакалка гимнастическая	штук	15
5.	Скамейка гимнастическая	штук	1
6.	Координационная лестница	штук	2
7.	Свисток судейский	штук	1

Спортивный инвентарь и оборудование для модуля «В мире шахмат»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска шахматная демонстрационная с фигурами демонстрационными	комплект	1
2.	Доска шахматная с фигурами шахматными	комплект	8
3.	Интерактивный комплект (мультимедийный проектор, экран, специальное программное обеспечение для вида спорта шахматы)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	2
5.	Мяч	штук	2
6.	Скакалка	штук	10
7.	Секундомер	штук	2
8.	Стол шахматный	штук	8
9.	Стулья	штук	16

10.	Часы шахматные	штук	14
-----	----------------	------	----

Спортивный инвентарь и оборудование для модуля «В мире пулевой стрельбы»

Н п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стрелково-спортивный тир	штук	1
2.	Пневматические винтовки	штук	6
3.	Щиты для крепления мишеней	штук	6
4.	Мишень. № 8	штук	200
5.	Стол	штук	7
6.	Стулья	штук	15
7.	Зрительная труба	штук	1
8.	Принадлежности для ремонта винтовок.	комплект	1

2.2.2. Информационное обеспечение программы

Научно-методическая литература.
Тематические медиапрезентации.
Ресурсы Интернет.

2.2.3 Методические условия реализации программы

Открывает программу в каждом модуле «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- фестиваль и др.

Ведущие педагогические технологии.

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. В программе представлены:

1. *Здоровьесформирующие технологии.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

2. *Здоровьесберегающие технологии.* Обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

3. *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. *Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами киокусинкай) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- *словесные:* рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- *наглядные:* показ, демонстрация, визуализация.
- *практические:* метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Алгоритм организации учебного занятия

Учебное занятие, как правило, включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.
2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.
3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.
4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Педагогу должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия киокусинкай способны обеспечить это.

2.2.4. Кадровое обеспечение и взаимодействие с родителями

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта. Кроме того, педагог должен иметь специальные курсы повышения

квалификации по работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы, тьютора.

Взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, взаимодействие при разработке индивидуальных маршрутов, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов

Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

2.4. Список литературы

2.4.1. Основная литература

Литература для педагога

1. Подготовка стрелка из пневматического оружия. Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК [Текст] / Т.А. Джгамадзе, А.Я. Корх, И.С. Володина. – М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
2. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами / А.А. Ипатов, С.В. Степанов. - Екатеринбург, 2001.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] /В.И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Костров В., Белявский Б. Решебник. 2000 шахматных задач. - С.-Петербург, 2003.
5. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003.
- 6.

Литература для детей и родителей

1. Аксёнов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному [Текст] / Э.И. Аксёнов. - СПб, 2007.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.

2.4.2. Дополнительная литература

Литература для педагога

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

Интернет-ресурсы

1. Российский Союз Каратэ Киокусинкай www.kyokushinkarate.ru
2. Международный союз боевого каратэ www.koicombat.org
3. Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ www.atemi.org.ru

Литература для детей и родителей

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев. - М.: Лептос. 1994. — 368 с

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации