

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА» Г.СОЧИ

Принята на заседании
педагогического совета ЦДО «Хоста»
Протокол № 9 от «27» июня 2023г.

Утверждаю
Директор ЦДО «Хоста»
Чолакян К.Д.
Приказ № 365 от «27» июня 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Первые шаги»

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (72 часа)

Возрастная категория: 5 - 7 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 34031

Составитель:
Ураков Владимир Витальевич
(Ф.И.О. преподавателя)
педагог дополнительного
образования ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Первые шаги» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и способствует удовлетворению индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

В процессе развития ребёнка происходит психофизическое становление его организма. Переход из дошкольного учреждения в начальную школу сопровождается определённым стрессом, вызванным изменением в режиме дня и возросшими нагрузками. Физически развитый, психологически устойчивый ребёнок намного легче адаптируется к ритму школьной жизни. И важную роль в становлении дошкольника играет деятельность, направленная на психофизиологическое развитие, в том числе и в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Программа «Первые шаги» способствует развитию различных двигательных умений и навыков. Улучшается общефизическое развитие, повышается стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью.

Учебно-тренировочные занятия состоят из разминки, изучения технических действий, упражнений для развития общих и специальных физических качеств. На каждом занятии планируются упражнения, направленные на развитие комплекса двигательных умений и навыков. Объем специальных и подготовительных упражнений с возрастом увеличивается. Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям, упражнения подбираются педагогом в соответствии с возрастными возможностями учащихся и условий для проведения занятий. Пройденный программный материал систематически повторяется. Успеваемость проверяется полнотой приобретенных знаний, прочностью освоения двигательных навыков и умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Содержание программы носит творческий, развивающий и воспитательный характер.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации»;

Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Новизна программы

Программа позволяет учащимся центра дополнительного образования наряду с физическим развитием, познакомиться с миром восточных единоборств, с интересной, многогранной культурой Китая.

Актуальность программы

В настоящее время становление физически развитого, здорового ребёнка приобретает решающее значение в плане воспитания будущего поколения. Данная программа позволяет получить базовые навыки восточных единоборств, подготовиться к поступлению в спортивную школу.

Педагогическая целесообразность

Программа «Первые шаги» направлена на привлечение детей к занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, умение добиваться поставленной цели, понимание необходимости систематических занятий. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного образования, направленная на удовлетворение важнейших потребностей учащегося. Программа опирается на личностно-ориентированную технологию развивающего обучения, игровые технологии. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями учащихся, гигиеническими требованиями, а также необходимым, достаточно и рационально

организованным, двигательным режимом.

Отличительные особенности программы

Программа позволяет развить двигательные умения и навыки, не задействованные в программах физической культуры дошкольного образования и подготовить дошкольников к занятиям восточными единоборствами.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс-мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

Учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста 5-7 лет без медицинских противопоказаний (наличие справки от терапевта о допуске к занятиям обязательно).

Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор проектов в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося. В программе предусмотрена возможность обучения и одарённых детей, детей, состоящих на различных видах профилактического учёта по **индивидуальному образовательному маршруту (ИОМ)**. ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики обучающегося (**Приложение 2**), где учитываются его пожелания, интересы, склонности к тому или иному виду филологической деятельности.

В случае успешного обучения по данной программе и изъявления желания обучаться по данному направлению дальше, учащийся может продолжить свое обучение по ознакомительным программам физкультурно-спортивной направленности, реализуемых в ЦДО «Хоста» таким как «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань», «Звёздный Олимп. Направление кикбоксинг», «Звёздный Олимп. Направление ОФП», «Звёздный олимп. Направление айкидо», «Звездный олимп. Направление ушу» и др.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный.

Объём программы – 72 академических часа.

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Срок освоения программы – 36 недель.

Численный состав групп: от 10 до 15 человек.

Формы обучения – очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, т.е. 2 раза в неделю по 1 академическому часу (для дошкольников занятие не превышает 30 минут).

Особенности организации образовательного процесса.

На протяжении всего времени реализации программы общая и специальная физическая подготовка, даются непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия, сбалансированно, не выделяя в отдельное занятие.

Главная задача этого уровня – выявление творческой одаренности и направленности каждого обучающегося. На этом этапе большое значение имеет психолого-педагогическая поддержка обучающихся: работа направлена на создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у воспитанников умения общаться и учиться в обществе сверстников, развитие навыков взаимопомощи. На этом уровне происходит знакомство учеников с терминологией ушу, с разными физическими упражнениями. С учащимися проводятся беседы о роли занятий физической культурой. Основное внимание направлено на всестороннюю физическую подготовку, создающую предпосылки для овладения сложной техникой восточных единоборств. Много внимания уделяется подвижным играм и упражнениям.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Занятия проводятся в форме тренировки.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из:

- разминки,
- изучение техники ушу,
- общей и специальной физической подготовки,
- восстановительных упражнений.

Для изучения техники восточных единоборств применяются следующие методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно-шереножном строю;
2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двух-шереножном строю;
3. Освоение учащимися приема в ходе работы с педагогом.

Методы обучения

В учебно-тренировочном процессе применяют три группы **методов обучения**:

- **словесный** – рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
- **наглядный** – это прежде всего показ (педагогом, ассистентом, видео и т. д.);

- **практический** – который можно поделить на две группы:

а) методы, направленные на освоение техники восточных единоборств;

б) методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Применяются также игровой и соревновательный методы.

При организации образовательного процесса в условиях **электронного обучения с использованием дистанционных технологий**, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Яндекс Телемост, «В контакте», Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, Сферум задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи самостоятельно или с помощью родителей. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи учащегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся и их родителям.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.п.2.3, 2.4 настоящей программы в сроки: промежуточный контроль на 30 занятия, итоговый контроль на 72 занятия.

Неотъемлемой частью работы педагога является **профориентационная и воспитательная** работа с учащимися.

На занятиях дети знакомятся с профессиями настоящего и ближайшего будущего. Занятия по профориентации способствуют расширению знаний детей о мире профессий, формируют у учащихся представления о важности выбора профессии в жизни человека.

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Перспективный план воспитательной работы представлен в **Приложении 6**.

1.2 Цель программы: формирование интереса к регулярным занятиям спортом для укрепления физического состояния и духовного воспитания учащихся посредством знакомства с восточными единоборствами

Достижение данной цели предполагает реализацию следующих задач:

Предметные:

- приобретение знаний в области восточных единоборств;
- овладение начальным арсеналом технических приёмов;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений.

Личностные:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма, физическое совершенствование;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами, воспитание чувства коллективизма.

Метапредметные:

- развитие речи, мышления, памяти, воображения;
- формирование стремления к творчеству, нестандартному подходу в решении поставленных задач;
- формирование потребности в совершенствовании своих знаний.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

1.2. Содержание программы

1.2.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Текущий контроль / беседа
2.	Первые шаги в ушу	59	7	52	Текущий контроль/ демонстрационный
3.	Знакомство с ударной техникой ушу	9	1,5	7,5	Текущий контроль/ демонстрационный
4.	Кем я хочу быть?	2	1	1	Текущий контроль/ Конкурс рисунков
5.	Итоговое занятие	1	-	1	итоговый контроль/ демонстрационный
	Всего	72	10	62	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (1 час)

Задачи, цели и содержание программы «Первые шаги». Предлагаемые формы проведения занятий. Инструктаж по ТБ.

2. Первые шаги в ушу (59 часов)

Теория: 7 часов

Знакомство с ушу. В данном блоке занимающиеся изучают названия ударов руками и ногами. Строевые упражнения. Виды ходьбы. Виды бега. Правильное дыхание.

Практика: 52 часа

Построение по росту. Повороты направо, налево. Перестроения в колонны и шеренги. Построение, перестроения. Упражнение на равновесие и координацию. Бег враспынную. Бег парами, по ориентирам. Бег в колонне по одному. Бег вокруг предметов. Беговые эстафеты с различным реквизитом. Различные виды ходьбы: на носках, на пятках. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога. Ходьба по кругу. Ритмическая гимнастика на координацию.

Упражнения на правильное дыхание. Учащиеся вырабатывают навыки выполнения ударов по правильной траектории, соответствующими ударными поверхностями, с необходимой скоростью и точностью. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, соотношение с ударами дыхания.

3. Знакомство с ударной техникой ушу (9 часов)

Теория: 1,5 часа

В данном блоке учащиеся изучают основные способы применения техники ушу.

Практика: 7,5 часа.

Учащиеся отрабатывают удары и блоки в парах. Обращается внимание на правильную постановку ног, положение корпуса, головы, связность передвижений с техническими действиями, умение держать правильную дистанцию.

4. Кем я хочу быть?» (2 часа)

Теория (1 час):

Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: игромастер, менеджер космотуризма, режиссер индивидуальных туров, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT-медик, робототехник и другими.

Практика (1 час):

Навигатор по рынку труда будущего. Обсуждение какие специальности, востребованы в нашем городе сейчас и будут нужны в будущем. Игра «Азбука профессий». Конкурс рисунков.

5. Итоговое занятие (1 час) (практика)

Подведение итогов. Участие в показательном мероприятии.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- знание названий стоек, ударов и блоков;
- выполнение комплекса утренней физической зарядки;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке;
- выполнение изученных техник.

Личностные:

- приобретение навыков самодисциплины и самоконтроля;
- приобретение умения преодолевать трудности в достижении спортивных результатов;
- приобретения навыков сотрудничества со сверстниками в различных видах деятельности;
- приобретение и закрепление навыков здорового образа жизни.

Метапредметные:

- Приобретение навыков продуктивного общения в процессе совместной деятельности с другими учащимися. Выработка умения применения спортивной терминологии.
- Выполнение развивающих упражнений во внеурочное время.

При реализации программы (или частей программы) **в электронном виде с применением дистанционных технологий** учащиеся овладеют:

- техническими средствами обучения и программами;
- умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- умением самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной программы «Первые шаги» проводится входящая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (открытый показ деятельности для родителей и педагогов, участие в мероприятиях, участие в соревнованиях, праздниках).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации определены КУГОм.

КУГ - Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивная база:

- спортивный зал не менее 40 кв.м. (допускаются занятия в актовом зале);

- спортивный инвентарь (скамейки, коврики, лапы)

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;

- учебные плакаты;

- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра.

3. Информационные ресурсы:

Федерация ушу России: <http://www.wushu-russ.ru/>

4. Средства гигиены.

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

Состав педагогов дополнительного образования комплектуется из числа специалистов, как правило, имеющих специальное физкультурное образование. Могут привлекаться к работе с детьми бывшие спортсмены, прошедшие тренерскую аттестацию и имеющим квалификационную степень.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением

дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо ноутбука, или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Сферум и др.).

2.3. Формы аттестации

Аттестация по программе проводится в виде устного опроса, выполнения технических действий по общефизической, и специальной физической подготовке. Наблюдение позволяет выявить степень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Проводятся вводный, промежуточный и итоговый контроль. Вводный контроль проводится в сентябре, промежуточный в декабре-январе, итоговый в мае-июне.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации:

- демонстрационные: результативность участия в показательных мероприятиях;
- контрольные задания (устный опрос, тестирование физических качеств);
- педагогическая диагностика.

Методы контроля:

- наблюдение,
- анкетирование и тестирование,
- беседа,
- тестирование общефизических качеств.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки знаний и умений учащихся:

При оценивании применяется балльная система:

- 0 – задание не выполнено,
- 1 – очень слабо,
- 2 – слабо,
- 3 – удовлетворительно,
- 4 – хорошо,
- 5 – отлично.

Баллы за каждый отдел (устный опрос, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, технические действия) суммируются.

Образовательные результаты учащихся фиксируются при помощи журнала посещаемости, карт контроля, грамот, дипломов и др.

В Приложении 3:

- Таблица 1-Карта фиксации индивидуальных достижений учащихся;
- Таблица 2 – Карта фиксации контрольных нормативов.

Приложение 4 - Контрольный тест по основам теории физической культуры (промежуточный).

Приложение 5 - Критерии итогового тестирования физической, технической и теоретической подготовки учащихся ТО «Первые шаги» ОУ.

Результаты учебной деятельности учащихся оцениваются в соответствии с заданными целями и программными требованиями.

Таблица 2

**Карта контроля освоения программного материала учащимися
ТО «Первые шаги»**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Устный опрос	Физическая подготовка (средний балл из таблицы 3)	Специальная физическая подготовка (средний балл из таблицы 5)	Уровень технической подготовки	Средний балл
1.						

Таблица 3

Карта освоения программного материала учащихся ТО «Первые шаги» по общей физической подготовке

№ п/п	Ф.И. учащегося	Челночный бег 3x 10 м(сек)	Прыжок с места (см)	Подъем туловища (раз)	Наклон вперед, ноги вместе (см)	Средний балл
1.						

Таблица 4

Нормативы по ОФП для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование	Возраст	5-6 лет	
			5-6 лет	5-6 лет
1.	Челночный бег 3x 10 м(сек)		12.0-11.2	13.2-12.2
2.	Прыжок с места (см)		85-105	80-100
3.	Подъем туловища (раз)		12-25	11-20
4.	Наклон вперед, ноги вместе (см)		4-7	7-10

Таблица 5

Карта освоения программного материала учащимися ТО «Первые шаги» по специальной физической подготовке

№ п/п	Ф.И. учащегося	«жемай, думай»	Кайлибу, чунцоань. Таньглэй	Мабу, гуйчжан, дэнгуй.	Гунбу, фанчжан,	Сюйбу, лигэчжоу, вайгэчжоу	Пубу, цечжан	Каньчжан	Цзяцоань	Пицоань	Аньчжан	Лоушоу	Цяньсаогуй	Хойдэнгуй	Хэнбайгуй	Средний балл

1.																			
2.																			

2.5. Методические материалы

Основным методом проведения занятий с детьми является индивидуальный метод обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы от 10 до 15 учащихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Целесообразно также применять технологию дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить личностно-ориентированный развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения, например, в соревнованиях и турнирах. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения и стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия. Работу со снарядами следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

На начальном этапе занятия по физической подготовке занимают основную часть тренировочного времени. В этот период задача тренировок по ФП – развить необходимые для корректного выполнения техники ушу группы мышц, добиться необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов, задействованных при выполнении технических действий.

Наглядные пособия с изображением этапов выполнения упражнений по восточным единоборствам.

Видеоматериалы о соревнованиях по восточным единоборствам.

Особенности организации двигательной деятельности детей – 5-6 лет

Необходимо:

- формировать у учащихся умение правильно выполнять основные движения;

- развивать элементы произвольности во время выполнения ими двигательных заданий;

-способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;

-воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициатива, творчество);

- вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия, а также в подготовку и проведение праздников, дней здоровья, прогулок, походов, открытых занятий.

Двигательная активность детей значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия.

Специфика старшего дошкольного возраста:

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У учащихся появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Особенности организации двигательной деятельности старших дошкольников.

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;

- содействовать постепенному освоению ими техники движений;

- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;

- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);

- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);

-учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);

- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Для воспитания физических и волевых качеств применяются следующие упражнения:

1. Развитие силы: упражнения атлетической гимнастики, упражнения для мышц брюшного пресса.

2. Сила ног: прыжки в высоту и длину, быстрая ходьба, бег и др.

3. Развитие быстроты: расслабление мышц, чередование их расслабления с мгновенным сокращением.

4. Развитие ловкости: способность к быстрым высоко-координированным действиям, владение своим телом находчиво и быстро.

5. Развитие выносливости. Основным средством развития выносливости служит работа, вызывающая утомление. Выносливость, ловкость, быстрота, сила – качества, связанные между собой. Поэтому большинство упражнений способствуют одновременно развитию всех этих качеств. Постепенное увеличение нагрузки дает эффект.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

•видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

•видеоконференции¹, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн – с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост, Телеграмм, Сферум и др.);

•чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Сферум, Телеграмм и др.);

¹ Данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя или других взрослых членов семей.

• видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб-занятия, электронные экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

Примерный план работы online занятия:

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.
- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Сферум, Телеграмм и пр.
- Консультирование учащихся по мере необходимости.
- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.
- Обратная связь осуществляется с помощью родителей и других взрослых членов семей
- Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: - для учащихся 6-7 лет – 10 мин.

2.6. Список использованной литературы

2.6.1. Литература для педагога:

1. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. –М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
2. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. - Волгоград, 2012. - 126с.
3. Ковалько В.И. Поурочное планирование по физкультуре. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 400с.
4. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. –М.: «Гала Пресс», 2000

2.6.2. Литература для учащихся и родителей:

1. Горянова Е.В. Азбука ушу для дошколят. –М.: Прометей, 2018. - 162с.
2. 1. Е. Чертовских, Е. Глебов «Шаолиньцюань для начинающих» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003г.
3. 2. Е. Чертовских «Боевые искусства Шаолиня» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.

4. 3. Балеико С.П., Евдокимов Р.В. «Ушу. Боевые искусства монастыря Шаолинь» - М.: Радуга, 1998.

2.6.3. Информационные ресурсы:

1. Федерация шаолиньских боевых искусств [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.shaolin.ru/>

2. Начальный этап, история Шаолиня [электронный ресурс] / режим доступа: <https://kungfu-shaolin.ru/shaolin/history/nachalnyj-ehap>

3. Электронный музей профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://profvibor.ru/>

4. Атлас новых профессий [Электронный ресурс] // URL: <https://atlas100.ru/catalog/>

2.6.4. Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>)

2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)

3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео

4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)

5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)

6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

Приложение 1

Календарный учебный график обучения Педагога дополнительного образования Уракова В. В.

Название программы, по которой ведется обучение: «Первые шаги» (ознакомительный уровень)

Год обучения 2023-2024 учебный год _____

Количество учащихся 10 -15 человек

Место проведения

Время проведения: _____

Таблица 1

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
1.		Вводное занятие	0,5	0,5	Приветствие, инструктаж по технике безопасности. Тест на физ.подготовку.	Беседа, практика	Текущий контроль
2.		«Вдыхаем новое, выдыхаем старое», прочистка каналов «жемай, думай», разминка. Изучение	0,5	0,5	Изучение дыхательных упражнений, изучение разминки.	Беседа, практика	Текущий контроль
3.		Кайлибу, чунцоань. Таньтуй. Изучение.	0,5	0,5	Изучение стойки кайлибу, прямого удара рукой, прямого удара ногой.	Беседа, практика	Текущий контроль
4.		Мабу, туйчжан, дэнтуй. Изучение.	0,5	0,5	Изучение стойки мабу, прямого удара ладонью, прямого удара ногой пяткой, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
5.		Гунбу, фанчжан, цэчуатуй. Изучение.	0,5	0,5	Изучение стойки гунбу, прямого удара обратной стороной ладони, бокового удара ногой, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль

6.		Сюйбу, лигэчжоу, вайгэчжоу. Изучение.	0,5	0,5	Изучение стойки сюйбу, блокирующего движения предплечьем снаружи вовнутрь, изнутри наружу, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
7.		Пубу, цечжан. Изучение.	0,5	0,5	Изучение стойки пубу, рубящего движения ладонью в нижний уровень, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
8.		Каньчжан. Изучение.	0,5	0,5	Изучение горизонтального рубящего удара ладонью, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
9.		Цзяцюань. Изучение.	0,5	0,5	Изучение блока от ударов в голову, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
10.		Пицюань. Изучение.	0,5	0,5	Изучение рубящего удара рукой, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
11.		Аньчжан. Изучение.	0,5	0,5	Изучение техники «давящая ладонь», повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
12.		Лоушоу. Изучение.	0,5	0,5	Изучение техники блок-захват, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
13.		Цяньсаотуй. Изучение.	0,5	0,5	Изучение передней сметающей ноги, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
14.		Хойдэнтуй. Изучение.	0,5	0,5	Изучение прямого удара пяткой назад, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
15.		Хэнбайтуй. Изучение.	0,5	0,5	Изучение кругового удара ногой, повторение пройденного материала.	Беседа, практика	Текущий контроль
16.		Кайлибу, чунцюань. Таньтуй. Повторение.		1	Повторение стойки кайлибу, прямого удара рукой, прямого удара ногой.	практика	Текущий контроль
17.		Мабу, туйчжан, дэнтуй. Повторение.		1	Повторение стойки мабу, прямого удара ладонью, прямого удара ногой пяткой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
18.		Гунбу, фанчжан, цечуатуй. Повторение.		1	Повторение стойки гунбу, прямого удара обратной стороной ладони, бокового удара ногой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
19.		Сюйбу, лигэчжоу, вайгэчжоу. Повторение.		1	Повторение стойки сюйбу, блокирующего движения предплечьем снаружи вовнутрь, изнутри наружу, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
20.		Пубу, цечжан. Повторение.		1	Повторение стойки пубу, рубящего движения ладонью в нижний уровень, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль

21.		Каньчжан. Повторение.		1	Повторение горизонтального рубящего удара ладонью, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
22.		Цзяцюань. Повторение.		1	Повторение блока от ударов в голову, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
23.		Пицюань. Повторение.		1	Повторение рубящего удара рукой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
24.		Аньчжан. Повторение.		1	Повторение техники «давящая ладонь», повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
25.		Лоушоу. Повторение.		1	Повторение техники блок-захват, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
26.		Цзегуй. Повторение.		1	Повторение опережающего удара ногой, повторение пройденного материала	практика	Текущий контроль
27.		Хоусаотуй. Повторение.		1	Повторение сметающей задней ноги, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
28.		Цяньсаотуй. Повторение.		1	Повторение передней сметающей ноги, повторение пройденного материала.	практика	Промежуточный контроль
29.		Хойдэнтуй. Повторение.		1	Повторение прямого удара пяткой назад, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
30.		Хэнбайтуй.		1	Повторение кругового удара ногой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
31.		Кайлибу, чунцюань. Таньтуй, закрепление.		1	Закрепление стойки кайлибу, прямого удара рукой, прямого удара ногой.	практика	Текущий контроль
32.		Мабу, туйчжан, дэнтуй. закрепление..		1	Закрепление стойки мабу, прямого удара ладонью, прямого удара ногой пяткой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
33.		Гунбу, фанчжан, цечуатуй, закрепление.		1	Закрепление стойки гунбу, прямого удара обратной стороной ладони, бокового удара ногой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
34.		Сюйбу, лигэчжоу, вайгэчжоу, закрепление.		1	Закрепление стойки сюйбу, блокирующего движения предплечьем снаружи вовнутрь, изнутри наружу, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
35.		Пубу, цечжан. закрепление.		1	Закрепление стойки пубу, рубящего движения ладонью в нижний уровень, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль

36.		Каньчжан, закрепление.		1	Закрепление горизонтального рубящего удара ладонью, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
37.		Цзяцюань, закрепление.		1	Закрепление блока от ударов в голову, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
38.		Пицюань, закрепление.		1	Закрепление рубящего удара рукой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
39.		Аньчжан, закрепление.		1	Закрепление техники «давящая ладонь», повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
40.		Лоушоу, закрепление.		1	Закрепление техники блок-захват, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
41.		Цзегуй, закрепление.		1	Закрепление опережающего удара ногой, повторение пройденного материала	практика	Текущий контроль
42.		Хоусаотуй, закрепление.		1	Закрепление сметающей задней ноги, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
43.		Цяньсаотуй закрепление.		1	Закрепление передней сметающей ноги, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
44.		Хойдэнтуй закрепление.		1	Закрепление прямого удара пяткой назад, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
45.		Хэнбайтуй. Закрепление		1	Закрепление кругового удара ногой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
46.		Кайлибу, чунцюань. Таньтуй, отработка.		1	Отработка стойки кайлибу, прямого удара рукой, прямого удара ногой.	практика	Текущий контроль
47.		Мабу, туйчжан, дэнтуй, отработка.		1	Отработка стойки мабу, прямого удара ладонью, прямого удара ногой пяткой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
48.		Гунбу, фанчжан, цечуатуй, отработка.		1	Отработка стойки гунбу, прямого удара обратной стороной ладони, бокового удара ногой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
49.		Сюйбу, лигэчжоу, вайгэчжоу, отработка.		1	Отработка стойки сюйбу, блокирующего движения предплечьем снаружи вовнутрь, изнутри наружу, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
50.		Пубу, цечжан. отработка.		1	Отработка стойки пубу, рубящего движения ладонью в нижний уровень, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль

51.		Каньчжан, отработка.		1	Отработка горизонтального рубящего удара ладонью, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
52.		Цзяцюань, отработка.		1	Отработка блока от ударов в голову, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
53.		Пицюань, отработка.		1	Отработка рубящего удара рукой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
54.		Аньчжан, отработка.		1	Отработка техники «давящая ладонь», повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
55.		Лоушоу, отработка..		1	Отработка техники блок-захват, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
56.		Цзегуй, отработка.		1	Отработка опережающего удара ногой, повторение пройденного материала	практика	Текущий контроль
57.		Хоусаотуй, отработка.		1	Отработка сметающей задней ноги, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
58.		Цяньсаотуй отработка.		1	Отработка передней сметающей ноги, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
59.		Хойдэнтуй отработка.		1	Отработка прямого удара пяткой назад, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
60.		Хэнбайтуй. Отработка		1	Отработка кругового удара ногой, повторение пройденного материала.	практика	Текущий контроль
61.		Гунбу чунцюань – гунбу аньчжан, изучение	0,5	0,5	Изучение прямого удара рукой в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «гунбу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
62.		Гунбу каньчжан – мабу вайгэчжоу, изучение	0,5	0,5	Изучение рубящего удара ребром ладони в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «мабу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
63.		Гунбу пицюань _ гунбу цзяцюань, изучение.	0,5	0,5	Изучение рубящего удара ребром кулака в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «гунбу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
64.		Гунбу чунцюань – гунбу аньчжан, повторение		1	Повторение прямого удара рукой в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «гунбу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
65.		Гунбу каньчжан – мабу вайгэчжоу, повторение		1	Повторение рубящего удара ребром ладони в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «мабу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль

66.		Гунбу пицуюань _ гунбу цзяцюань, повторение		1	Повторение рубящего удара ребром кулака в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «гунбу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
67.		Гунбу чунцюань – гунбу аньчжан, отработка		1	Отработка прямого удара рукой в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «гунбу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
68.		Гунбу каньчжан – мабу вайгэчжоу, отработка		1	Отработка рубящего удара ребром ладони в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «мабу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
69.		Гунбу пицуюань _ гунбу цзяцюань, отработка.		1	Отработка рубящего удара ребром кулака в стойке «гунбу», защитного движения рукой в стойке «гунбу» в паре.	Беседа, практика	Текущий контроль
70.		Кем я хочу быть?	0.5	0.5	Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: игромастер, менеджер космотуризма, режиссер индивидуальных туров, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT-медик, архитектор информационных систем, робототехник и другими.	Беседа. Практика	Текущий контроль
71.		Кем я хочу быть? Обсуждение.	0.5	0.5	Навигатор по рынку труда будущего. Обсуждение какие специальности, востребованы в нашем городе сейчас и будут нужны в будущем	Беседа. Практика	Игра «Азбука профессий». Конкурс рисунков.
72.		Итоговое занятие.		1	Участие в мероприятии с демонстрацией по теоретической, технической и физической подготовке.	практика	Итоговый контроль
		Итого: 72	10	62			

Руководитель СП ФСН _____

Волкова М.Г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося творческого объединения _____
 по дополнительной общеобразовательной программе «Первые шаги» ОУ
 педагог: _____ на _____ учебный год

	Учебный план	<p>Перечень пройденных тем:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p>
		<p>Перечень выполненных заданий:</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p>
	«Творческие проекты»	<p>Перечень тем:</p> <p>1. _____</p>

		2. _____ 3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

Карта фиксации индивидуальных достижений учащегося

Дата	Ф. И. учащегося	Мероприятие	Достижения

Таблица 2

Фиксация контрольных нормативов

Название упражнения	Эталонное значение	ФИ учащегося	Дата фиксации									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	

Контрольный тест по основам теории физической культуры.

(промежуточный).

+ правильный ответ

1. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

2. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

3. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

4. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

5. Вход в спортивный зал:

+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

6. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

- + А. Комплекс.
- Б. Группа
- В. Алгоритм.

7. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

- + А. После разрешения тренера.
- Б. По окончании комплекса упражнений.
- В. При необходимости.

8. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

- + А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
- Б. Мягкой и удобной.
- В. Плотно облегающей.

9. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

- А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
- Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
- + В. Вне места занятий.

10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- + А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

Критерии итогового тестирования
физической, технической и теоретической подготовки
учащихся ТО «Первые шаги» ОУ
Физическая подготовка:

Приседания :

- 15 раз – слабо (1 балл),
- 20 раз – удовлетворительно (3 балла),
- 30 раз – хорошо (4 балла),
- 40 раз – отлично (5 баллов).

Отжимания:

- 5 раз – слабо,
- 7 раз – удовлетворительно,
- 10 раз – хорошо,
- 15 раз – отлично.

Подъём туловища из положения лёжа на спине

- 10 раз – слабо,
- 15 раз – удовлетворительно,
- 20 раз – хорошо,
- 30 раз – отлично.

Специальная физическая подготовка:

Шпагаты – поперечный, боковые.

- 60% - слабо,
- 80% - удовлетворительно,
- 90% - хорошо,
- 100% -отлично.

Статика на удар дэнтуй:

- 5 сек. – слабо,
- 7 сек. – удовлетворительно,
- 10 сек. – хорошо,
- 15 сек. – отлично.

Технические действия:

- 3 ошибки – слабо,
- 2 ошибки – удовлетворительно,
- 1 ошибка – хорошо,
- без ошибок – отлично.

Теория: названия стоек, ударов, защитных действий.

- 3 ошибки – слабо,
- 2 ошибки – удовлетворительно,
- 1 ошибка – хорошо, без ошибок – отлично.

**Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной
программе «Первые шаги» ОУ**

ЦДО «Хоста»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям спортом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом объединении;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе творческого объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики;

— уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в тренировочном и соревновательном процессе, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на различных площадках Центра, района, города.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого объединения на основной учебной базе реализации программы в ЦДО «Хоста» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

<i>сроки</i>	<i>тематика</i>	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
октябрь	«Азбука Здоровья»	«Что такое ЗОЖ?»	Коллаж. Индивидуальный режим дня.
ноябрь	День единства.	«Государственная символика Российской Федерации»	Фотоотчет
Декабрь-январь	Рождество, Новый год	Традиции празднования Нового года и Рождества в России. Изучение традиций своей семьи	Фотоотчет, банк эссе об изучении традиций семьи.
февраль	День защитника Отечества	Конкурс «Вперед, мальчишки!». Акция «Письмо солдату»	Конкурс «Вперед, мальчишки!»
март	День 8 Марта	Интерактивная игра «Мама может все»	Фотоотчет.
май	День Победы	Посещение Музея истории Хостинского района –Экспозиция «Сочи-город-госпиталь». «Рисуем Победу»	Фотоотчет. Выставка рисунков.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре.