

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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

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

«Звездный Олимп. Направление Шаолиньцюань»

Уровень: базовый

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (144 часа)

Возрастная категория: от 9-16 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 21361

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 «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань» (далее – Программа) реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**, так как направлена на развитие личностного потенциала учащегося и его физической культуры посредством занятий восточными единоборствами.

В процессе развития ребёнка происходит психофизическое становление его организма. Физически развитый, психологически устойчивый ребёнок намного легче адаптируется к ритму школьной жизни. И важную роль в становлении школьника играет деятельность, направленная на психофизиологическое развитие, в том числе и в объединениях физкультурно-спортивной направленности. Программа «Шаолиньцюань» способствует развитию различных двигательных умений и навыков. Дети занимаются базовой подготовкой, что включает в себя отработку базовых ударов, стоек, развитие силы, гибкости и координации. Также большое внимание уделяется общей физической подготовке детей. Дети изучают технику **шаолиньцюань**, отрабатывая **таолу** - комплекс связок движений, содержащих различные приемы ушу, как кулачные, без оружия, так и с традиционным китайским оружием.

Улучшается общефизическое развитие, повышается стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью. Занятия по данной программе предназначены не только для детей, но и для взрослых.

Тренировки 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 учителем 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 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

Новизна программы заключается в интегративном подходе к обучению. Ушу не изучается в школах, но в содержании данной программы прослеживается связь с учебными предметами общеобразовательной школы: биологией (физиологией и анатомией), культурологией, историей, физической культурой, основами безопасности жизнедеятельности.

Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Освоение программы предполагает владение тренером искусством предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. В начале обучения тренер – лидер группы, затем – руководитель, потом – наставник и в конце спортивной карьеры – старший товарищ.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Программа позволит учащимся центра дополнительного образования познакомиться с миром восточных единоборств, с интересной, многогранной культурой Китая.

Актуальность программы

В современном обществе наиболее актуальной является проблема

воспитания здорового молодого поколения.

Президент РФ Путин В.В. в одном из своих выступлений сказал: «Воспитание здорового поколения – стратегическая задача России... Развитие детского спорта – это один из приоритетов государства. Ведь здоровое поколение сегодня – это сильная и конкурентоспособная Россия завтра».

Для учащихся занятия ушу являются альтернативой отрицательного влияния «улицы» с ее пагубными привычками. Занятия способствуют усвоению обучающимися норм поведения, исключающих употребление наркотиков, табака и алкоголя, мотивируют на здоровый образ жизни, на совершенствование своей личности и, как результат – на улучшение качества жизни.

Педагогическая целесообразность.

Программа 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. Образовательный процесс выстраивается в соответствии с основными принципами (**Приложение 7**):

1. Принцип личностно ориентированного обучения;
2. Принцип постепенности;
3. Принцип цикличности;
4. Принцип индивидуализации;
5. Принцип вариативности;
6. Принцип сообразности;
7. Принцип комплексности;
8. Принцип валеологического воспитания.

Отличительные особенности программы заключаются в интегративном подходе к обучению. Ушу не изучается в школах, но в содержании данной программы прослеживается связь с учебными предметами общеобразовательной школы: биологией (физиологией и анатомией), культурологией, историей, физической культурой, основами безопасности жизнедеятельности.

Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Освоение программы предполагает владение тренером искусством предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. В начале обучения тренер – лидер группы, затем – руководитель, потом – наставник и в конце спортивной карьеры – старший товарищ.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

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

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 9-16 лет.

В объединении могут заниматься мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (наличие справки от терапевта обязательна).

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.

Учащиеся, мотивированные на результаты, имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке в избранном виде спорта могут продолжить обучение (или параллельно проходить) по программам физкультурно-спортивной направленности, реализующихся в ЦДО «Хоста» (необходимо при этом соблюдать допустимые нормы занятий (СанПиН).

Форма индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) в **Приложении 1.**

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа базового уровня рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы - 144 академических часа

Программа рассчитана на 36 учебных недель обучения.

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

Режим занятий соответствует требованиям СанПиН, занятия проводятся три раза в неделю, продолжительность занятий - два раза в неделю один академический час, один раз в неделю два академических часа с 15 минутным перерывом.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия в объединении проводятся по группам.

Численный состав группы: от 10 до 15 учащихся.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов**:

Словесные – рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
наглядные – это прежде всего показ (преподавателем, ассистентом, видео и т. д.),

практические – которые можно поделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение техники восточных единоборств.
2. Методы, направленные на развитие двигательных способностей. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

Применяются также **игровой и соревновательный** методы.

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 учащихся 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. 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 тренировки строится следующим образом:

- Разминка.
- Изучение техники.
- Физическая подготовка.
- Восстановительные упражнения.

С целью обучения технике 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 спортсменом приема в ходе работы с преподавателем на лапах.

Неотъемлемой частью работы педагога является **профориентационная и воспитательная** работа с учащимися. На занятиях дети знакомятся с профессиями настоящего и ближайшего будущего. Профориентационная работа осуществляется через деловые игры, профориентационные игры, игры-погружения, игры-путешествия, такие как «Азбука профессий», «Своя игра», «В магазине», «В школе», «Город мастеров», а также посредством виртуальных

экскурсий и экскурсий в МЧС, в музей. В мире существуют сотни различных профессий, одну из которых ребенку нужно будет выбрать для себя. Занятия по профориентации способствуют расширению знаний детей о мире профессий, формируют у учащихся представления о важности выбора профессии в жизни человека, развивают мотивацию учащихся к получению знаний, необходимых для успешного профессионального самоопределения в старших классах. Спорт – прекрасный вид деятельности, который помогает развивать настойчивость, упорство в достижении цели, честность, умение побеждать и проигрывать с достоинством. Есть немало хороших профессий, связанных с занятиями спортом или физкультурой, изучив их, можно решить, стоит ли строить карьеру в спортивной сфере или лучше просто заниматься этим на уровне хобби.

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

Цель программы: развитие личностного потенциала учащегося и его физической культуры посредством занятий восточными единоборствами.

Достижение данной цели предполагает реализацию следующих задач:

Предметные:

- получение 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;
- знакомство с профессиям будущего на основе Атласа профессий;
- 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.
- Воспитание устойчивого интереса к самосовершенствованию посредством занятий шаолиньцюань.
- 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;

формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д;

развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;

развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;

развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	0,5	1,5	Входной контроль / беседа
2.	Стойки, удары руками и ногами. Таолу (комплексы формальных упражнений с оружием и без оружия)	138	34,5	103,5	Текущий контроль/ Контрольные задания. Сдача нормативов.
3.	В мире профессий	2	1	1	Текущий контроль / Тематическая викторина
4.	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль / Сдача тестов по теоретической, технической и физической подготовке.
	Всего	144	36	108	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 час)

Теория: (0,5 часа)

Задачи, цели и содержание программы. Предлагаемые формы проведения занятий. Инструктаж по ТБ. Личная и общественная гигиена учащихся

Практика: (1,5 часа)

Составление режима дня.

2. Стойки, удары руками и ногами. Таолу (комплексы формальных упражнений с оружием и без оружия) (138 часов)

Теория: (34,5 часа)

Изучение стоек, ударов руками и ногами, базовых комплексов начальной техники.

Практика: (103,5 часа)

Отработка навыков 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.

Изучение прикладного аспекта Шаолиньцюань. Отработка базовых комплексов начальной техники.

3. В мире профессий. (2 часа)

Теория: (1 час)

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

Практика: 1 час

Навигатор по рынку труда будущего. Обсуждение какие профессии наиболее востребованы в нашем городе сейчас и в ближайшем будущем. Викторина «Все профессии нужны, все профессии важны»

4. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: (2 часа)

Сдача тестов по теоретической, технической и физической подготовке.

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.
- выработка навыка мышления о возможной будущей профессии на примере материалов Атласа новых профессий;
- 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.
- разовьют навык самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д.
- умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- разовьют умения 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 «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий (тестирование общефизических качеств, участие в физкультурно-массовых мероприятиях спортивной направленности), опроса, тестирования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарно-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 – согласно КУГУ.

КУГ - Приложение 5.

2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных школ.

Для наиболее успешной организации учебно-воспитательного процесса используется ряд дидактических материалов, наглядных пособий, спортивный инвентарь: груши, лапы, перчатки, шлемы, скакалки, маты.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, судья по кикбоксингу 2 категории Ураков Владимир Витальевич.

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 планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Сферум, Яндекс Телемост, «В контакте», Телеграмм и др.).

2.3. Формы аттестации

Аттестация по программе проводится в виде устного опроса, выполнения технических действий и сдачи нормативов по общефизической, и специальной физической подготовке. Аттестация позволяет выявить степень освоения дополнительной общеразвивающей программы. Для этой цели используются карты контроля индивидуальных достижений учащихся.

Проводятся вводный, промежуточный и итоговый контроль. Вводный контроль проводится в сентябре, промежуточный в декабре- январе, итоговый в мае-июне.

В **Приложении 2** содержится Тест по теории физической культуры.

Карта контроля образовательных результатов учащихся ТО «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань»:

№ п/п	Ф.И. учащегося	Устный опрос	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Уровень технической подготовки	Средний балл
1.						
2.						
3.						

2.4. Оценочные материалы

Контрольные задания.

Сдача нормативов.

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

В **Приложении 3** указаны критерии итогового тестирования физической, технической и теоретической подготовки учащихся.

При оценивании применяется балльная система:

0 – задание не выполнено,

1 – очень слабо,

2 – слабо,

3 – удовлетворительно,

4 – хорошо,

5 – отлично.

Баллы за каждый раздел (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 **Приложение 4** содержатся:

Таблица 1 – Карта фиксации индивидуальных достижений учащегося,

Таблица 2 – Фиксация контрольных нормативов.

2.5. Методические материалы.

В обучении и тренировке применяют три группы **методов**:

- **словесные** – рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение;
- **наглядные** – это, прежде всего показ (преподавателем, видео и т. д.),
- **практические** – которые можно поделить на две группы:

-методы, направленные на освоение техники восточных единоборств.

-методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Применяются также **игровой** и **соревновательный** методы.

Для достижения требуемой результативности занятий используются метод круговой тренировки. Применяются:

- спортивные снаряды и тренажеры,
- музыкальное сопровождение,
- видеоматериалы,
- наглядные пособия с изображением этапов выполнения упражнений по восточным единоборствам.

Важнейшими требованиями к организации занятий являются:

Дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и подготовленности.

Достижение у учащихся высокой мотивации.

Обеспечение комплексного подбора учебного материала.

Формирование у занимающихся навыков и умений проведения самостоятельных занятий.

Требования к учащимся:

На каждом этапе выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Умение самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные физкультурно-оздоровительные комплексы для укрепления физического состояния организма.

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях. Соблюдение принципов здорового образа жизни.

Гигиенические требования к занятиям:

Плотность занятий (отношение времени выполнения физических упражнений ко всему времени занятия) равна 60-80%, в зависимости от этапа обучения.

Занятия должны проходить на положительном эмоциональном фоне, быть по возможности разнообразной и интересной. Содержание заданий должно быть направлено на развитие гибкости, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, улучшение осанки, соблюдение гигиенических процедур и режима питания, закрепление теоретических знаний.

Основные средства психологической подготовки – вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и

тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и ушу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие различных ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы спортсменов сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи. Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревнованиям.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.
- На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются педагогом в серии последовательных заданий:
 - научить учащихся ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одно занятие), но и на перспективу;
 - научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
 - научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

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 (Сферум, Яндекс Телемост «В контакте» и др.);

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

- 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 на 1 занятие:

- 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.

- Анализ полученных от учащегося решений.

- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией зрения непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

¹ Данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя.

2.6. Список использованной литературы

2.6.1. Литература для педагога:

1. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. –М.: «Гала Пресс», 2000.
2. Фаренюк А.Л. «Первые врата. Шаолиньцюань» - Саратов: «Техно-декор», 2016.
3. Цой Хонг Хи «Энциклопедия Таэ квон До». – М.: АОЗТ «ТКД», 1993.
4. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо. Традиции воинских искусств» - М.: «Восточная литература. Наука», 1991.
5. Вон Кью-Кит «Искусство монастыря Шаолинь» -секреты самообороны, здоровья и просветления духа- М.: «ГРАНД», 2004.

2.6.2. Литература для учащихся:

1. Е. Чертовских, Е. Глебов «Шаолиньцюань для начинающих» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003г.
2. Е. Чертовских «Боевые искусства Шаолиня» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
3. Балейко 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>

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

_____ учащегося творческого
объединения _____

по дополнительной общеобразовательной программе «Звездный Олимп. Направление
Шаолиньцюань» БУ

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. _____

Контрольный тест по основам теории физической культуры

(промежуточный).

+ правильный ответ

1. В спорте выделяют:

- + А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. 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.

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

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- + В. Атлетическое единоборство.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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

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

8. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

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

9. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

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

10. 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.

11. 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 «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань» БУ
Физическая подготовка:

Приседания :

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

Отжимания:

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

Подъём туловища из положения лёжа на спине

- 20 раз – слабо,
- 30 раз – удовлетворительно,
- 40 раз – хорошо,
- 50 раз – отлично.

Специальная физическая подготовка:

Шпагаты – поперечный, боковые.

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

Статика на удар дэнтуй:

- 10 сек. – слабо,
- 15 сек. – удовлетворительно,
- 20 сек. – хорошо,
- 25 сек. – отлично.

Статика на удар хэнбайгүй:

10 сек. – слабо,

15 сек. – удовлетворительно,

20 сек. – хорошо,

25 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

Таолу «Сяохунцюань»

3 ошибки – слабо,

2 ошибки – удовлетворительно,

1 ошибка – хорошо,

без ошибок – отлично.

Приложение 4

Таблица 1

Карта фиксации личных индивидуальных достижений учащегося

Дата	Мероприятие	Достижения

Таблица 2

Фиксация контрольных нормативов

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

Календарный учебный график обучения

педагога дополнительного образования Уракова В.В.

Название программы, по которой ведётся обучение «**Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань**»

Уровень – базовый.

Год обучения 1 учебный год 2023-2024

Форма обучения – групповая.

Место проведения – спортивный зал

Время проведения:

№ п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов		Краткая характеристика занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	Практика			
1.		Вводное занятие	0,5	1,5	Приветствие, инструктаж по технике безопасности. Тест на физ. подготовку.	Беседа, практика	Текущий контроль
2.		Сяо хун цюань, 1,2,3, формы, Инь шоу гунь, 1 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак» повторение пройденного материала. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
3.		Мэйхуа дао, 1 форма Гунь дуй гунь 1 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. повторение Шест против шеста, парная работа. Повторение	Беседа, практика	Текущий контроль
4.		И дуань таолу, 1 форма, нападение. И дуань таолу, 1 форма, защита.	0,5	1,5	Парная работа, короткая дорожка, повторение пройденного материала. Парная работа, короткая дорожка, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

5.		Гунбу, динбу, ляочжан, таньтуй, дэнтуй. Сяо хун цюань, 4, 5, 6 формы.	0,5	1,5	Изучение стоек гунбу, динбу, удара ладонью снизу, прямого удара ногой носком, прямого удара ногой пяткой, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак». Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
6.		Инь шоу гунь, 2 форма Мэйхуа дао, 2 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь. Повторение Изучение техники с мечом дао. Повторение	Беседа, практика	Текущий контроль
7.		Гунь дуй гунь 2 форма. И дуань таолу, 2 форма, нападение.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа. Повторение. Парная работа, короткая дорожка, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
8.		И дуань таолу, 2 форма, защита. Мабу, фанчжан.	0,5	1,5	Парная работа, короткая дорожка, повторение. Изучение стойки мабу, прямого удара обратной стороной ладони, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
9.		Сяо хун цюань, 7, 8, 9 формы. Инь шоу гунь, 3 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
10.		Мэйхуа дао, 3 форма Гунь дуй гунь 3 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. Повторение. Шест против шеста, парная работа, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
11.		И дуань таолу, 3 форма, нападение. И дуань таолу, 3 форма, защита.	0,5	1,5	Парная работа, короткая дорожка, повторение. Парная работа, короткая дорожка, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
12.		Баньмабу. Инь шоу гунь, 4 форма	0,5	1,5	Изучение стойки «баньмабу», повторение пройденного материала. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь. Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
13.		Мэйхуа дао, 4 форма Гунь дуй гунь 4 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. повторение Шест против шеста, парная работа. Повторение	Беседа, практика	Текущий контроль

14.		И дуань таолу, 4 форма, нападение. И дуань таолу, 4 форма, защита.	0,5	1,5	Парная работа, короткая дорожка, повторение. Парная работа, короткая дорожка, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
15.		Сюйбу, лигэчжоу, вайгэчжоу. Сяо хун цюань, 10, 11, 12 формы.	0,5	1,5	Изучение стойки сюйбу, блокирующего движения предплечьем снаружи вовнутрь, изнутри наружу, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак». Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
16.		Инь шоу гунь, 5 форма Мэйхуа дао, 5 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь. Повторение. Изучение техники с мечом дао.	Беседа, практика	Текущий контроль
17.		Гунь дуй гунь 5 форма. И дуань таолу, 5 форма, нападение.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа. Повторение. Парная работа, короткая дорожка, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
18.		И дуань таолу, 5 форма, защита. Пубу, цечжан.	0,5	1,5	Парная работа, короткая дорожка, повторение. Изучение стойки пубу, рубящего движения ладонью в нижний уровень, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
19.		Сяо хун цюань, 13, 14, 15 формы. Инь шоу гунь, 6 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
20.		Мэйхуа дао, 6 форма Гунь дуй гунь 6 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. повторение. Шест против шеста, парная работа, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
21.		И дуань таолу, 6 форма, нападение. И дуань таолу, 6 форма, защита.	0,5	1,5	Парная работа, короткая дорожка, повторение Парная работа, короткая дорожка, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

22.	Каньчжан. Чабу. Сяо хун цюань,16,17,18 формы.	0,5	1,5	Изучение горизонтального рубящего удара ладонью, стойки чабу, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак» повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
23.	Инь шоу гунь, 7 форма Мэйхуа дао, 7 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
24.	Гуень дуй гуень 7 форма. Цзяцюань.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение блока от ударов в голову, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
25.	Сяо хун цюань,19,20,21 формы. Инь шоу гунь, 8 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
26.	Мэйхуа дао, 8 форма Гуень дуй гуень 8 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. повторение. Шест против шеста, парная работа, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
27.	Пицюань. Сяо хун цюань,22,23,24 формы.	0,5	1,5	Изучение рубящего удара кулаком, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
28.	Инь шоу гунь, 9 форма Мэйхуа дао, 9 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао. Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
29.	Гуень дуй гуень 9 форма. Сяо хун цюань,25,26,27 формы.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
30.	Инь шоу гунь, 10 форма Мэйхуа дао, 10 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао. Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
31.	Гуень дуй гуень 10 форма. Лоушоу.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение техники блок-захват, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

32.		Сяо хун цюань,28,29,30 формы. Инь шоу гунь, 11 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
33.		Мэйхуа дао, 11 форма Гуень дуй гуень 11 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Шест против шеста, парная работа повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
34.		Чуньцюань-лоушоу. Инь шоу гуень, 12 форма	0,5	1,5	Изучение защиты от прямого удара рукой. Повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гуень, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
35.		Мэйхуа дао, 12 форма Гуень дуй гуень 12 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. повторение. Шест против шеста, парная работа, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
36.		Цзетуй. Сяо хун цюань,31,32,33 формы.	0,5	1,5	Изучение опережающего удара ногой, повторение Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
37.		Инь шоу гуень, 13 форма Мэйхуа дао, 13 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гуень повторение. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
38.		Гуень дуй гуень 13 форма. Хоусаотуй.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение сметающей задней ноги, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
39.		Сяо хун цюань,34,35,36 формы. Инь шоу гуень, 14 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гуень повторение	Беседа, практика	Текущий контроль
40.		Мэйхуа дао, 14 форма Гуень дуй гуень 14 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. Повторение пройденного. Шест против шеста, парная работа, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
41.		Цяньсаотуй. Сяо хун цюань,37,38,39 формы.	0,5	1,5	Изучение передней сметающей ноги, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

42.	Инь шоу гунь, 15 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
	Мэйхуа дао, 15 форма					
43.	Гунь дуй гунь 15 форма. Хоудэнтуй.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа повторение. Изучение прямого удара пяткой назад, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
44.	Сяо хун цюань,40,41,42 формы. Инь шоу гунь, 16 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
45.	Мэйхуа дао, 16 форма Гунь дуй гунь 16 форма.	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Шест против шеста, парная работа, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
46.	Хэнбайтуй. Сяо хун цюань,43,44,45 формы.	0,5	1,5	Изучение кругового удара ногой, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
47.	Инь шоу гунь, 17 форма Мэйхуа дао, 17 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение пройденного материала. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
48.	Гунь дуй гунь 17 форма. Сяо хун цюань,46,47,48 формы.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
49.	Инь шоу гунь, 18 форма Мэйхуа дао, 18 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
50.	Гунь дуй гунь 18 форма. Сяо хун цюань,49,50,51 формы.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
51.	Инь шоу гунь, 19 форма Мэйхуа дао, 19 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

52.		Гунь дуй гунь 19 форма. Сяо хун цюань,52,53,54 формы.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
53.		Инь шоу гунь, 20 форма Мэйхуа дао, 20 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао. Повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
54.		Гунь дуй гунь 20 форма. Сяо хун цюань,55,56,57 формы.	0,5	1,5	Шест против шеста, парная работа, повторение. Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
55.		Инь шоу гунь, 21 форма Мэйхуа дао, 21 форма	0,5	1,5	Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение. Изучение техники с мечом дао, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
56.		Сяо хун цюань,58,59,60 формы. Инь шоу гунь, 22 форма	0,5	1,5	Изучение техники таолу «Красный кулак», повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
57.		Мэйхуа дао, 22 форма Инь шоу гунь, 23 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
58.		Мэйхуа дао, 23 форма Инь шоу гунь, 24 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
59.		Мэйхуа дао, 24 форма Инь шоу гунь, 25 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
60.		Мэйхуа дао, 25 форма Инь шоу гунь, 26 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

61.		Мэйхуа дао, 26 форма Инь шоу гунь, 27 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. Повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
62.		Мэйхуа дао, 27 форма Инь шоу гунь, 28 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. Повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
63.		Мэйхуа дао, 28 форма Инь шоу гунь, 29 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. Повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
64.		Мэйхуа дао, 29 форма Инь шоу гунь, 30 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
65.		Мэйхуа дао, 30 форма Инь шоу гунь, 31 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом да, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
66.		Мэйхуа дао, 31 форма Инь шоу гунь, 32 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом да, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
67.		Мэйхуа дао, 32 форма Инь шоу гунь, 33 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао,. повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
68.		Мэйхуа дао, 33 форма Инь шоу гунь, 34 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
69.		Мэйхуа дао, 34 форма Инь шоу гунь, 35 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао, повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль

70.		Мэйхуа дао, 35 форма Инь шоу гунь, 36 форма	0,5	1,5	Изучение техники с мечом дао. Повторение. Изучение техники с шестом Инь шоу гунь, повторение.	Беседа, практика	Текущий контроль
71.		В мире профессий	1	1	Путешествие по Атласу будущих профессий. Знакомство с профессиями будущего: менеджер космотуризма, режиссер индивидуальных туров, проектировщик инфраструктуры умного дома, IT- медик, архитектор информационных систем, робототехник и другими.	Беседа, практика	Тематическ ая викторина
72.		Мэйхуа дао, 37 форма. Подведение итогов		2	Отработка техники с мечом дао, повторение пройденного материала. Сдача тестов по теоретической, технической и физ. подготовке.	Беседа, практика	Итоговый контроль.
		Итого: 144	36	108			

Руководитель СП ФСН

_____ Волкова М.Г

**Раздел о воспитании в дополнительной общеобразовательной
программе «Звездный Олимп. Направление Шаолиньцюань» БУ**

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>	тематика	<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 мальчишки!», «Вперед, 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.

Программа строится в соответствии с основными **принципами**:

1. Принцип лично ориентированного обучения, предполагающий планирование деятельности в соответствии с возрастными, гендерными и индивидуальными физическими и психическими особенностями обучающихся, индивидуальный подход к каждому ребенку.

2. Принцип постепенности. Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объёма и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

а) Правило «От простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретённых ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

3. Принцип цикличности (повторности). На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении месяца, недели, года и ряда лет. Главное при этом – приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

4. Принцип индивидуализации. Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

5. Принцип вариативности, вытекающий из принципа лично ориентированного обучения и предполагающий активное участие обучающихся в педагогическом процессе.

6. Принцип сообразности, определяющий распределение учебного материала в зависимости от состава учебной группы, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

7. Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

8. Принцип валеологического воспитания, характеризующийся усилением оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.