

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решение от 31.08.2023
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №232-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фаворит»

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:

Мишенков Борис Борисович,
педагог дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Обучение по программе содействует укреплению здоровья и гармоничному развитию детского организма, формированию устойчивого характера посредством приобщения детей к одному из видов единоборств. Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

Программа направлена на оздоровление организма занимающихся; обучение детей основам самозащиты и всестороннее их воспитание. Актуальность и новизна данной программы диктуется сложной окружающей социальной средой, а также условиями формирования высоконравственной личности в духе патриотизма. Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства

1.1. Программа рассчитана на 144 часа.

1.2. Условия реализации программы

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной мед группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Программа рассчитана на учащихся 11-13 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группе: 15 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 ч

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой занятий является практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными формами организации деятельности детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

Программа составлена для объединения «Фаворит» ОДОД ГБОУ Ш-И №289.

Цели и задачи

Цели: обучить начальным основам самообороны, заложить основы гармоничного физического развития детей и сформировать у них устойчивую внутреннюю мотивацию на постоянные занятия физической культурой и спортом как необходимые условия здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений

научить базовым приемам самозащиты.

Развивающие:

Развить личностные качества, необходимые для занятий спортом (целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие)
развить двигательные навыки координацию движений;

- развить физические качества; ответственность, стремление к лидерству;
- развить чувство товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;

- воспитать дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;

- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни. Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к развитию физической силы, изучению приёмов самозащиты, умению защитить себя и своих близких, формированию мужества и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению, а также к воинскому искусству. Программа направлена на начальное обучение самообороне и самозащите, на укрепление здоровья детей и рассчитана на обучающихся, не занимавшихся ранее каким-либо видом единоборств.

Средства реализации программы:

создание особой социальной развивающей среды, дисциплины, порядка, комфортности;

- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;

- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;

- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия

Язык реализации программы – русский.

Актуальность педагогическая целесообразность программы

Актуальность и новизна данной программы диктуется сложной окружающей социальной средой, а также условиями формирования высоконравственной личности в духе патриотизма. Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к развитию физической силы, изучению приёмов самозащиты, умению защитить себя и своих близких, формированию мужества и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению, а также к воинскому искусству. Программа направлена на начальное обучение

самообороне и самозащите, на укрепление здоровья детей и рассчитана на обучающихся, не занимавшихся ранее каким-либо видом единоборств.

Создание особой социальной развивающей среды, дисциплины, порядка, комфортности

И обусловлена тем, что она полностью соответствует основным положениям, направлениям развития и задачам, утвержденным в Концепции развития дополнительного образования детей - Концепция развития дополнительного образования детей до 2023 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), так как она направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся и обеспечение их духовно-нравственного, гражданского, патриотического воспитания.

Актуальность предлагаемой программы заключается и в том, что она ориентирована на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

актуальность основывается на интересе, потребностях учащихся и их родителей. В программе удачно сочетаются взаимодействие школы с семьей, творчество и развитие, эмоциональное благополучие детей и взрослых. Она способствует ознакомлению с организацией коллективного и индивидуального исследования, обучению в действии, побуждает к наблюдениям и экспериментированию, опирается на собственный жизненный опыт, позволяет чередовать коллективную и индивидуальную деятельность.

Методы, используемые в процессе обучения. Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

1. Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
2. Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
3. Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
4. Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
5. Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных

знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

6. Анкетирование, опрос учащихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся, и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

7. Работа с родителями.

Родительские собрания, родительский комитет, индивидуальный подход: дают возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

Выездные мероприятия. Выездные мероприятия являются логическим продолжением образовательного процесса и проводятся в каникулярное время.

Методы контроля:

Итоговый контроль осуществляется в конце полугодия и учебного года и проводится в форме: контрольных занятий, соревнований, зачетов, собеседований, показательных выступлений. Тестирование О.Ф.П.

Педагогическая целесообразность программы заключается в модульной организации её содержания, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. Таким образом, программа «Юный исследователь» актуальна и целесообразна, она удовлетворяет потребности детей в решении актуальных для них задач – развитии интеллектуальных способностей, воспитании творческой личности, подготовленной к решению нестандартных задач, готовой к самостоятельному и творческому решению проблем.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Особенности программы.

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у школьников умения учиться – самостоятельно добывать и систематизировать новые знания. В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

Непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;

Развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения в системе внеурочной деятельности;

Системность организации учебно-воспитательного процесса

Нормативные документы

1.1 Настоящее Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (далее - Положение) является локальным нормативным актом ГБОУ Ш-И № 289 Санкт-Петербурга, определяет порядок разработки, утверждение и корректировку дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее - Программа).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с нормативно правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
 - Локальными актами ГБОУ Ш-И № 289;
 - Уставом ГБОУ Ш-И № 289.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Фаворит»

№ п./п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и итогового контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда.	2	2		устный опрос
2	Основы гигиены и закаливания. История единоборств.	2	2		устный опрос
4	Общеразвивающ ие упражнения, развитие гибкости, равновесия, координации.	19	1	18	
5	Развитие силы, скоростно-	18	1	117	

	СИЛОВЫХ качеств, выносливости, быстроты.				
7	Развитие скоростно- силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатика.	9	1	8	
8	Самостраховка при падение.	4	1	3	
9	Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции. Передвижение, повороты в стойках.	4	1	3	
10	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции.	4	1	3	
11	Защита от ударов.	12	1	11	
13	Итоговое занятие.	144	11	133	тестирование.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 235/1-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Фаворит»

Год обучения группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	12.09.22	30.05.23	36	73	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 289 с углубленным изучением предмета
«Физическая культура»
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ Ш-И № 289
Решение от 31.08.2023
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №235/1-од от 01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
«Фаворит»**

Возраст учащихся: 9-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор разработчик программы:
Мишенков Борис Борисович,
педагог дополнительного образования.

Рабочая программа

Цели и задачи

Цели: обучить начальным основам самообороны, заложить основы гармоничного физического развития детей и сформировать у них устойчивую внутреннюю мотивацию на постоянные занятия физической культурой и спортом как необходимые условия здорового образа жизни.

Задачи: Обучающие:

- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений
- научить базовым приемам самозащиты.

Развивающие:

Развить личностные качества, необходимые для занятий спортом (целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие) развить двигательные навыки координацию движений;

- развить физические качества; ответственность, стремление к лидерству;
- развить чувство товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;

- воспитать дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;
- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни. Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к развитию физической силы, изучению приёмов самозащиты, умению защитить себя и своих близких, формированию мужества и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению, а также к воинскому искусству. Программа направлена на начальное обучение самообороне и самозащите, на укрепление здоровья детей и рассчитана на обучающихся, не занимавшихся ранее каким-либо видом единоборств.

Содержание программы

В объединение на первый год принимаются дети в возрасте 9-13 лет, проявляющие интерес к занятиям прошедшие входное тестирование.

1. Вводное занятие. Собеседование с обучающимися и родителями. Знакомство с группой. **Инструктаж по технике безопасности.** Ознакомление с образовательной программой и перспективами занятий.
2. Основы гигиены и закаливания. Роль личной гигиены и правила закаливания.
3. Методика самоподготовки. Упражнения по технике выполнения разминочных комплексов. Методы развития силы и силовой выносливости.
4. Строевая подготовка, разминка, развитие гибкости, осанки, равновесия и координации. Практическая часть: Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.
5. Развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. Практическая часть: Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости. **РАЗДЕЛ 2. Самооборона.**
6. История развития единоборств. Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.
7. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции и ловкости, акробатика. Практическая часть: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.
8. Самостраховка при падениях. Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых поверхностях. Практическая часть: Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок. Отработка самостраховки на практике (над обучающимся проводят бросковый прием, обучающийся должен правильно применить навыки самостраховки).

9. Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции. Практическая часть: Движения и перемещения в различных стойках каратэ. Движение и перемещение в борцовской стойке. Нарботка захватов (за голову, руки, корпус, ноги, одежду, пояс). Формирование навыков уходить и освобождаться от захватов. Формирование навыка чувства дистанции и дистанции удара.

10. Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции. Практическая часть: Перемещение на площадке как против одиночного противника так и нескольких как элемент самообороны, формирование навыков взять удобный для себя захват, освобождение от простых захватов: одной руки, двумя руками и освобождение от захватов за отворот куртки одной рукой и двумя руками.

11. Защита от ударов. Практическая часть: Отработка упражнений для защиты от ударов – подставки, уклоны, нырки, блоки.

Отработка одиночных и двух ударных комбинаций разнотипных ударов руками и ногами. Отработка ударов по лапам и маке варам. Спарринг с воображаемым соперником.

действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению.

12. **Итоговое занятие.** Итоговое тестирование по всем разделам программы. Выводы и предложения по итогам. Документальное оформление результатов. Анализ и обобщение результатов. Подведение итогов. Практическая часть: Сдача нормативов по общей физической подготовке (бег на дистанцию 30м, 60 м и 100 м, прыжки в длину, подтягивания на перекладине

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 235/1-од от
01.09.2023
ГБОУ Ш-И № 289

**Календарно-тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Фаворит»**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика	примечание
1	12.09.23	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	2	2		
2	14.09.23	История развития единоборств. Основы гигиены и закаливание.	2	2		
3	19.09.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки.	2	1	1	
4	21.09.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
5	26.09.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
6	28.09.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для	2		2	

		развития гибкости, координации, равновесия, осанки				
7	03.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
8	05.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
9	10.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
10	12.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые 2упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки			2	
11	17.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
12	19.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
13	24.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	

14	26.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
15	31.10.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
16	02.11.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
17	07.11.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
18	09.11.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
19	14.11.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
20	16.11.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, осанки	2		2	
21	21.11.23	О.Ф.П. Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения для	2		2	

		развития гибкости, координации, равновесия, осанки				
22	23.11.23	Развитие силы, скоростносиловых качеств, выносливости, быстроты.	2	1	1	
23	28.11.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
24	30.11.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
25	05.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
	07.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
26	12.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
27	14.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
28	19.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
29	21.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
30	26.12.23	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
31	28.12.23	Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Развитие силы, скоростно силовых	2	1	1	

		качеств, выносливости, быстроты				
32	09.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
33	11.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
34	16.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
35	18.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
36	23.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
37	25.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
38	30.01.24	Развитие силы, скоростно силовых качеств, выносливости, быстроты	2		2	
39	01.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики.	2		2	
40	06.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2	1	1	
41	08.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2		2	

42	13.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2		2	
43	15.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2		2	
44	20.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2		2	
45	22.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2		2	
46	27.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики	2		2	
47	29.02.24	Развитие скоростно-силовых качеств ,специальной выносливости, реакции, ловкости, акробатики.	2		2	
48	05.03.24	Само страховка при падении.	2	1	1	
49	07.03.24	Само страховка при падении	2		2	
50	12.03.24	Само страховка при падении	2		2	
51	14.03.24	Само страховка при падении	2		2	
52	19.03.24	Передвижение и повороты в стойках. О.Р.У.	2	1	1	
53	21.03.24	Передвижение и повороты в стойках. О.Р.У.	2		2	
54	26.03.24	Передвижение и повороты в стойках. О.Р.У.	2		2	

55	28.03.24	Передвижение и повороты в стойках. О.Р.У.	2		2	
56	02.04.24	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции.	2		2	
57	04.04.24	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции	2	1	1	
58	09.04.24	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции	2		2	
59	11.04.24	Захваты, освобождение от захватов, разрыв дистанции	2		2	
60	16.04.24	Защита от ударов.	2	1	1	
61	18.04.24	Защита от ударов.	2		2	
62	23.04.24	Защита от ударов.	2		2	
63	25.04.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
64	30.04.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
65	02.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
66	07.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
67	09.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
68	14.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
69	16.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
70	21.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	

71	23.05.24	Защита от ударов. О.Р.У. С.Ф.П.	2		2	
72	30.05.24	Итоговое занятие.	2		2	
		Итого:	144	12	132	

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым учащимся индивидуально по тестовым методикам.

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

Тестовая карта по нормативам ОФП по программе

«Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)

ФИ обучающегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Контрольные упражнения	Результат		
		Начало года	Конец года	Динамика
1	Поднимание туловища за 30 сек			
2	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 сек			
3	Прыжок в длину с места, см			
4	Прыжки со скакалкой двойные за 45 сек			

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Формы:

-педагогическое наблюдение

-анкетирование

-опрос на пройденные темы (техника безопасности, здоровье человека, физическая активность, основы здорового питания)

-выполнение тестовых заданий

-анализ педагогом и учащимися качества выполнения упражнений

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке по
дополнительной программе «Фаворит»
(Самооборона)**

Контрольные упражнения	Пол.	9лет	10лет	11лет	12лет	13 лет
Челночный бег, 3*10 м, с	М.					7.2
	Д.					12.4
Прыжок в длину с места, см	м	100	110	120	130	140
	Д.			100	110	120
Отжимания из упора на полу, раз	М.			8	10	12
	Д.			6	8	10

Промежуточный контроль – предусмотрен для первого года обучения по программе; в декабре, мае.

Итоговый в мае.

Формы:

- устный опрос
- анкетирование по пройденным темам
- выполнение тестовых заданий
- Результаты тестовых заданий заносятся в тестовые карты.

**Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни" для учащихся
по программе «Фаворит» (Атлетическая гимнастика)**

Дорогой друг!

Просим ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный ответ прямой линией. Можно подчеркнуть два и более ответов.

Пол: мужской, женский

Возраст?лет

1. Интересно ли ты живешь?

- Да
- Нет
- Посредственно
- Другое.....

2. Твои увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли ты закаливанием своего организма?

- Да, занимаюсь
- Нет
- Не считаю нужным

7. По твоему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни правильное питание?

- Да
- Нет
- Не знаю

8. Согласен ли ты, что правильное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

9. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это...?

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом - все выше перечисленное

Итоговый контроль.

Проводится в конце обучения по программе.

Формы.

открытое занятие (в разной форме)

-выставление учащимся оценок в итоговые ведомости («отлично», «хорошо», «удовлетворительно») по результатам всех промежуточных аттестаций.

Критерии оценки знаний и умений первого года обучения:

- получат теоретические сведения о атлетической гимнастике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- научатся правильно соблюдать дыхание во время выполнения упражнений;
- научатся технично правильно выполнять упражнения, со штангой, с гантелями, на тренажёрах;
- научатся соблюдать режим дня;
- получат сведения о правильном питании для занимающихся атлетизмом;
- в результате посещения занятий первого года обучения дети приобщаются к занятиям физической культуре, узнают специфику единоборств, улучшат свой уровень физической подготовки, научатся упражнениям для улучшения осанки, разучат основные приемы;
- освоят технику выполнения базовых приёмов

Методические материалы

№	Тема программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Водное занятие. Инструктаж по охране труда. Теоретические знания.	Беседа, лекция, демонстрация, инструктаж, опрос,	Презентация «Безопасность»	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по самообороне
2	Общефизическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Итоговое занятие	Открытое занятие	Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Перечень учебно-методического комплекса для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фаворит» (Самооборона)

Педагог дополнительного образования – Мишенкова Бориса Борисовича

Нормативно-правовой блок:

- Дополнительная общеразвивающая программа «Фаворит» (самооборона)
- Инструкция по пожарной безопасности в учреждении.
- Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий (соревнований, фестивалей и т.д.)
- Инструкция по охране труда при использовании технических средств обучения.

Инструкция по охране труда учащихся ГБОУ школа-интернат №289
вводный инструктаж.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом,
- на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Реализация данной программы включает обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;

- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами культуры поведения;
- трудолюбия, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности;
- физической культуры, готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни.

Все вышеизложенное и определяет концепцию данной программы, основные положения которой включают:

- духовно-нравственное становление – осознание высших ценностей, идеалов и ориентиров;
развитие общей культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству;
- профессионально-деятельностное становление – ответственное отношение к труду, стремление к профессионально-трудовой самореализации и выполнению служебных обязанностей;
- психологическая устойчивость – готовность к выполнению сложных и ответственных задач в нестандартных ситуациях, умение снять психологическую напряженность, стресс;

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Дидактические принципы построения образовательного процесса.

1. Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.
2. Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.
3. Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.
4. Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающимися, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

5. Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся. Для каждой группы и подгруппы (звена) должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

6. Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие обучающихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

7. Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения. Методы, используемые в процессе обучения. Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;

- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Работа с родителями. Родительские собрания, индивидуальный подход: дают возможность для согласованного воздействия на обучающегося педагогов и родителей.

Выездные мероприятия. Как показывает опыт работы с подростками и юношами, одной из наиболее эффективных форм их подготовки к соревнованиям являются учебно-тренировочные сборы:

Выездные мероприятия являются логическим продолжением образовательного процесса и проводятся в каникулярное время

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- спортзал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
- открытую, специально оборудованную спортивную площадку;
- спортивный инвентарь.

Материально-техническое обеспечение программы.

- борцовский ковер – татами,
- гимнастические маты,
- атлетические тренажеры,
- боксерские груши, лапы,
- защитное снаряжение для рукопашного боя,
- секундомеры,
- таймеры,
- скакалки

Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации "Об образовании" в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ (извлечения).
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Концепция модернизации российского образования

Каталог электронных образовательных ресурсов в сети Интернет:

<http://www.mon.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru/> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.ed.gov.ru/> - Федеральное агентство по образованию .

Инструкции по технике безопасности:

Перечень инструкций по технике безопасности для учащихся объединения «Стальные мышцы» (Атлетическая гимнастика)

1. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении учебно-тренировочных занятий
2. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении занятий в тренажерном зале
3. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований
4. Инструкция по технике безопасности для учащихся при проведении поездок
5. Инструкция по пожарной безопасности для учащихся
6. Инструкция по действиям по предупреждению и пресечению преступлений террористического характера
7. Инструкция по мерам безопасности учащихся в помещениях, на улице, в толпе.

8. Инструкция по оказанию первой медицинской помощи при несчастных случаях

Электронные образовательные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
3. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
4. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
5. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.pscatalog.ru>
6. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowww.narod.ru/>
7. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
8. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
9. Программа развития воспитания в системе образования России на 2001 - 2003 гг. – (Минобразования РФ).
10. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 гг. (Приказ Минобразования РФ № 193 от 25.01.2002 г.).
11. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы».
12. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе (2001–2005 годы)».
13. Письмо Минобразования РФ от 03.06.2002 г. №30-51-395/16. «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования».
14. Проект Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации. – М.: ЦРСДДОД Минобразования РФ. Литература к разделам программы "Общефизическая подготовка" и "Самозащита"
15. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
16. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
17. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997. 4. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.
18. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.
19. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов-на Дону, 1996.

20. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М. Лаговского. – М., 1995.
21. **Путин В.В.**, Шестаков В.Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
22. Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках. Под общей редакцией Татаринова О.В. - Рязань, 1992.
23. Селиверстов С.А. Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы. - М., 1997.
24. Харитонов И.В. Рукопашный бой правоохранительных органов. - М., 1994. 12. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. - М., 1994.
25. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П. Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до», выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1999