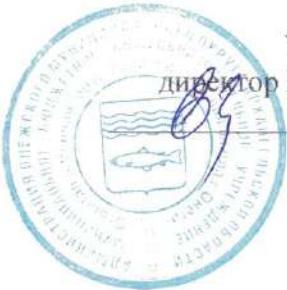


Управление образования администрации  
Онежского муниципального округа Архангельской области  
Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»  
Муниципальный центр дополнительного образования

Принята решением  
методического совета  
Протокол № 6 от 30.04.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ ОСОШ  
Е.Е.Горбачева

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Береги здоровье с детства!»**

Возраст обучающихся: 10-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Коптева Лариса Владимировна,  
педагог дополнительного образования

г. Онега  
2025 г.

## **Содержание**

Пояснительная записка.....	3
Модуль I .....	8
Пояснительная записка.....	8
Содержание модуля .....	8
Учебно-тематический план .....	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	12
Календарный учебный график.....	12
Планируемые результаты.....	13
Система оценки достижения планируемых результатов.....	14
Условия реализации модуля.....	16
Модуль II .....	18
Пояснительная записка.....	18
Содержание модуля.....	18
Учебно-тематический план .....	20
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение .....	21
Календарный учебный график.....	21
Планируемые результаты.....	23
Система оценки достижения планируемых результатов.....	24
Условия реализации модуля.....	26
Воспитательная деятельность .....	28
Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей .....	28
Формы и методы воспитания .....	28
Условия воспитания, анализ результатов .....	29
Календарный план воспитательной работы .....	30
Список информационных источников.....	33

## **1. Пояснительная записка**

«Здоровье это еще не все, но без здоровья все – ничто»  
Сократ

Здоровье - важнейший фактор работоспособности и гармонического развития детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается как состояние полного социального, физического и психического благополучия. Необходима устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, специальные знания и навыки для реализации потребности в двигательной активности.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся в физкультурно-спортивной направленности и предусматривает обучение различным способам выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания, выполнения комплексов упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексов для формирования и укрепления осанки, развития гибкости, координации движений, быстроты, выносливости, общеразвивающим упражнениям со спортивными снарядами. Важной особенностью содержания программы является обучение подвижным играм и навыкам их самостоятельной организации и проведения.

**Актуальность программы.** Программа разработана с учетом задач, поставленных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: необходимостью обеспечения роста физической подготовленности детей, формирования мотивации к здоровому образу жизни; к регулярным занятиям спортом. На основании анализа реализации программы «Береги здоровье с детства!» за 2024-2025 учебный год выявлен высокий интерес к занятиям физической культурой и спортом. Максимальный уровень усвоения программного материала имеют 90% обучающихся, 100% вовлечены в конкурсную деятельность, имеют высокий уровень результативности участия на муниципальном и региональном уровнях. Преимущество программного содержания заключается в интеграции обучения основам боевого спортивного единоборства кобудо и занятиям физической культурой. Обучение основам базовой техники боевых искусств способствует улучшению физических и нравственно-волевых качеств, комплексному укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации, ловкости, знакомит с эстетикой движения каратэ, формирует интерес к двигательной, интеллектуальной активности и желание заниматься спортом.

**Педагогическая целесообразность программы.** Занятия по программе формируют универсальные компетенции обучающихся: умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств обучающихся посредством обучения

двигательной, игровой деятельности, восточному боевому единоборству кобудо.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать умениям, навыкам двигательной, игровой деятельности, техническим действиям из базовых видов спорта и боевого спортивного единоборства кобудо;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Развивающие:**

- развивать физические качества и функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;
- формировать стремление к занятиям физической культурой;
- развивать интерес к восточным боевым единоборствам.

**Воспитательные:**

- содействовать формированию знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, сознанию ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья;
- формировать и развивать личностное отношение, нравственную позицию, культуру самоконтроля своего физического состояния;
- формировать опыт межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения двигательной, игровой деятельности, восточному боевому единоборству кобудо.

**Отличительной особенностью программы** является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему двух модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к целям, задачам и ожидаемым результатам освоения программы. Решение образовательных задач 1 модуля направлено на развитие физических способностей обучающихся посредством обучения физкультурной, игровой деятельности. Содержание 2 модуля предусматривает развитие физических способностей, расширение и углубление знаний, умений, навыков физической активности, изучение базовых знаний и умений выполнения технических действий с боевым спортивным оружием нунчаку. Каждый модуль включает занятия, направленные на формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Раздел программы «Воспитательная деятельность» включает цель, задачи, целевые ориентиры воспитания, формы, методы, условия, анализ результатов воспитательной деятельности и реализуется во взаимосвязи с каждым модулем программы.

Методики обучения, используемые в процессе реализации модулей, основаны на индивидуальном подходе в дифференцировании тренировочных нагрузок и игровой практике с учетом уровня физической подготовленности обучающихся. Сочетание физкультурно-оздоровительной деятельности с изучением основ боевого спортивного единоборства кобудо способствует формированию мотивации, потребности в двигательной активности, установке на здоровый образ жизни.

Применяемые педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Программа реализуется в рамках учреждения дополнительного образования. При наличии запроса реализация программы возможна в общеобразовательных организациях.

**Возраст и краткая характеристика обучающихся.** Программа предназначена для обучающихся общеобразовательных организаций в возрасте 10-11 лет. В этом возрасте у детей получает развитие саморегуляция и произвольность воли и поведения. Начало занятия спортом с такого возраста является важным моментом для формирования успешной личности в будущем. Данный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. У детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Программой не определяются требования к одаренности, способностям, уровню физического развития и подготовленности. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группе регламентируется Уставом образовательного учреждения.

**Объём программы:** продолжительность образовательного процесса – 1 учебный год: 1 модуль - 1 полугодие, 32 часа. 2 модуль - 2 полугодие, 40 часов. Всего количество учебных часов по программе - 72. Количество учебных недель – 36.

Режим занятий – 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Формы и методы обучения.** Форма обучения - очная. Форма организации образовательной деятельности: групповая, индивидуальная. Формы проведения занятий: практические, комбинированные.

Методы и приемы обучения:

- словесные (объяснение, инструкция, беседа);

- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (игра, строго регламентированное упражнение и т.д.).

Структура занятия:

1.Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

2.Основная часть. Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа.

3.Заключительная часть. Подведение итогов занятия.

**Планируемые результаты.** В результате освоения программы обучающиеся овладеют основами физкультурной деятельности, будут иметь представление об основах здорового образа жизни, овладеют навыками двигательной, игровой деятельности, восточного боевого единоборства кобудо.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Контроль знаний, умений и навыков обеспечивается в соответствии с «Положением о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ ОСОШ. Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов по программе осуществляется в процессе обучения по программе на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный компонент. Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.** Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижений планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждом модуле.

### Учебный план программы

Модуль	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
<b>1</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	2	3
	Спортивно-оздоровительная деятельность	13	1,5	11,5
	Физическое совершенствование	13	3	10
	Итоговое занятие	1		1
	<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>6,5</b>	<b>25,5</b>
<b>2</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0,5	3,5
	Спортивно-оздоровительная	7	1	6

	<b>деятельность</b>			
	<b>Физическое совершенствование</b>	10	2	8
	<b>Основы кобудо</b>	17	2	15
	<b>Итоговое занятие</b>	2		2
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>5,5</b>	<b>34,5</b>
	<b>Всего по программе</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

## **2. Модуль 1**

### **2.1. Пояснительная записка**

1 модуль программы рассчитан на 32 часа. Реализуется в первом полугодии учебного года. Количество учебных недель - 16. Режим занятий - 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Цель:** развитие физических способностей обучающихся, формирование интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни посредством обучения физкультурной и игровой деятельности.

#### **Задачи:**

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать умениям, навыкам двигательной, игровой деятельности;
- формировать знания о соблюдении правильного режима дня;
- развивать физические способности обучающихся;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- формировать навыки межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения.

## **2.2. Содержание модуля**

### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (5 ч.)**

1. Вводное занятие. Комплексы физических упражнений для разминки.

*Теория.* Знакомство с костно-мышечным аппаратом человека. Необходимость разминки.

*Практика.* Комплексы упражнений для разминки. Подвижные игры.

2. Подвижные игры во время прогулок.

*Теория.* Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. *Практика.* Подвижные игры на улице.

3. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

*Теория.* Оздоровительные занятия в режиме дня. Вид физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание. Режим дня и его планирование.

*Практика.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

4. Комплексы физических упражнений для физкультминуток.

*Теория.* Виды физических упражнений.

*Практика.* Физические упражнения для физкультминуток.

5. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Теория.* Роль правильной осанки. Важность формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Практика.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

## **2. Спортивно-оздоровительная деятельность (13 ч.)**

### **1.Акробатические упражнения.**

*Теория.* Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

*Мышцы, участвующие в выполнении упражнений.*

*Практика.* Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Эстафеты с использованием акробатических упражнений.

### **2.Акробатические комбинации:**

*Теория.* Правила и последовательность выполнения комбинаций.

*Практика.* Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.

### **3.Беговые упражнения.**

*Теория.* Виды бега. Техника безопасности во время бега. Техника выполнения.

*Практика.* Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег.

Игры «У медведя во бору», «Совушка-сова», «Салки-догонялки» «Кто быстрее». Эстафеты с использованием беговых упражнений.

### **4.Прыжковые упражнения.**

*Теория.* Виды прыжков. Техника безопасности во время выполнения прыжков.

Техника выполнения.

*Практика.* Прыжки: на месте(на одной ноге, на двух ногах, с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, 360°), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; запрыгивание на предметы, прыжок в длину с места.

Игры: «Бой петухов», «Рыбки», эстафеты с использованием прыжковых упражнений.

### **5.Подвижные игры.**

*Теория.* Правила игр. Считалки.

*Практика.* Игры с использованием строевых упражнений: «Становись-разойдись», «Смена мест», «Быстро по местам», упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры. «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка-сова», «Салки-догонялки», «Квадрат», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно»,

«Через холодный ручей» «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «К своим флажкам».

### **3. Физическое совершенствование (13 ч.)**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*Теория.* Упор лежа. Положение тела. Дыхание.

*Практика.* Отжимание от скамейки, от пола, с опорой на колени.

2. Поднимание туловища.

*Теория.* Значение мышц пресса. Положение тела. Дыхание. Варианты упражнений.

*Практика.* Упражнения для мышц пресса.

3. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

*Теория.* Техника безопасности. Техника прыжков со скакалкой.

*Практика.* ОРУ со скакалкой. Прыжки на одной и двух ногах, перескоки.

Эстафеты со скакалкой.

4. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* ОРУ с набивным мячом индивидуально, в паре.

5. Общеразвивающие упражнения с гантелями.

*Теория.* Техника безопасности. Виды силовых тренировок.

*Практика.* ОРУ с гантелями.

6. Комплексы упражнения на растягивания.

*Теория.* Основы строения тела ( позвоночник, суставы, мышцы). Значение растяжки.

*Практика.* Упражнения для растяжки трицепсов и мышц плеча, верхней части тела, бедра, ягодиц и бедра, тазобедренной части, всего тела.

7. Круговая тренировка.

*Теория.* Правила круговых тренировок. Объяснение заданий на каждой станции.

*Практика.* Выполнение заданий на 10 станциях. ОРУ со спортивным инвентарем, без него.

### **4. Итоговое занятие (1 ч.)**

1. Оценка физической подготовленности.

*Теория.* Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

*Практика.* Контрольное упражнение: челночный бег, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседание за 1 минуту, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 1 минуту.

2. Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток.

*Теория.* Викторина «Что я знаю о физкультуре?»

*Практика.* Игра-соревнование. «Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток»

### 2.3. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Формы, средства контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Вводное занятие. Комплексы физических упражнений для разминки	1	0,5	0,5	Входной контроль: наблюдение, опрос
	Подвижные игры во время прогулок	1		1	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1	0,5	0,5	
	Комплексы физических упражнений для физкультминуток	1	0,5	0,5	
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1	0,5	0,5	
<b>2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Акробатические упражнения	3	0,5	2,5	
	Акробатические комбинации	1		1	
	Беговые упражнения	3	0,5	2,5	
	Прыжковые упражнения	3	0,5	2,5	
	Подвижные игры	3		3	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>				
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	0,5	1,5	
	Поднимание туловища	2	0,5	1,5	
	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	2	0,5	1,5	
	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	2	0,5	1,5	
	Общеразвивающие	1	0,5	0,5	

	упражнения с гантелями				
	Комплексы упражнения на растягивания	2	0,5	1,5	
	Круговая тренировка	2	0,5	1,5	
<b>4</b>	<b>Итоговое занятие</b>				
	Оценка физической подготовленности	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
	<b>Всего</b>	<b>32</b>	<b>6,5</b>	<b>25,5</b>	

## 2.4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### 2.4.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма, средства контроля
1	1 неделя	1	Вводное занятие. Комплексы физических упражнений для разминки	Наблюдение, опрос
2	1 неделя	1	Подвижные игры во время прогулок	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	2 неделя	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	2 неделя	1	Комплексы физических упражнений для физкультминуток	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	3 неделя	1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	3 неделя	1	Акробатические упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	4 неделя	2	Акробатические упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	5 неделя	1	Акробатические комбинации	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	5 неделя	1	Беговые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	6 неделя	2	Беговые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	7 неделя	2	Прыжковые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

12	8 неделя	1	Прыжковые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	8 неделя	1	Подвижные игры	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	9 неделя	2	Подвижные игры	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	10 неделя	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	11 неделя	2	Поднимание туловища	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	12 неделя	2	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
18	13 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	14 неделя	1	Общеразвивающие упражнения с гантелями	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	14 неделя	1	Комплексы упражнения на растягивания	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
21	15 неделя	1	Комплексы упражнения на растягивания	Контрольное упражнение
22	15 неделя	1	Круговая тренировка	Наблюдение
23	16 неделя	1	Круговая тренировка	Анализ деятельности
24	16 неделя	1	Оценка физической подготовленности	Анализ деятельности
<b>Всего</b>		<b>32</b>		

#### 2.4.2. Планируемые результаты

Обучающие будут:

- знать о необходимости правильного режима дня, выполнения утренней зарядки и разминки;
- иметь представление о необходимых умениях и навыках для развития физических способностей;
- знать и применять навыки физкультурно-оздоровительной деятельности и совершенствования двигательных умений и навыков;
- знать и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с различным спортивным инвентарем;
- знать и применять правила техники безопасности при выполнении различных физических действий со спортивным оборудованием,
- иметь представление о простейших способах контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности;

- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представление о видах самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.
- иметь представление о способах укрепления здоровья;
- развивать интерес к дальнейшему занятию физической культурой.

#### **2.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

##### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

##### **2.Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

##### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

## 2. Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица  
Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения					
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познава- тельная мотивация			Социальные компетенции		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

3. Оценка физической подготовленности (в начале и в конце обучения по модулю). Тест. Контрольное упражнение: челночный бег, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседание за 1 минуту, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 1 минуту.

	Контрольные упражнения	Единицы измерения	Высокий Уровень	Средний Уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3 х10м	секунда	9,1 (мал) 9,7 (дев)	10,4(мал) 11,2(дев)	<10,4(мал) <11,2(дев)
2	Подтягивания На перекладине (мал)	Кол-во раз	4	2	0
3	Отжимания от пола	Кол-во раз	10 и >	4	0
4	Приседания за 1 минуту	Кол-во раз	38(дев) 40 (мал)	34(дев) 36(мал)	< 34(дев) <36(мал)
5	Упражнения на гибкость	см	18см	10см	<10см
6	Прыжок в длину с места	см	140(дев) 150(мал)	105(дев) 110(мал)	<105(дев) <110(мал)
7	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Кол-во раз	70 80(дев)	50 60	<50 <60

#### **2.4.4. Условия реализации**

##### **Форма реализации программы – очная.**

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

##### **Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».

4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение.** Спортивный зал, соответствующий требованиям СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Оборудование: татами (маты), зеркала, шведская стенка, гимнастические скамейки, мячи набивные малые, мячи, гантели 0,5кг, аудиоаппаратура, фитболы, скакалки, цифровой фотоаппарат.

**Требования к подготовке педагога.** Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

### **3. Модуль 2**

#### **3.1. Пояснительная записка**

2 модуль программы рассчитан на 40 часов. Реализуется во втором полугодии учебного года. Количество учебных недель - 20. Режим занятий - 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

**Цель:** совершенствование физических способностей, формирование навыков здорового образа жизни через обучение физкультурной и игровой деятельности, практике восточного боевого единоборства кобудо.

#### **Задачи:**

- обучать двигательным, игровым умениям и навыкам, технике боевого спортивного единоборства кобудо;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- развивать физические качества и функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;
- формировать интерес к занятиям физической культурой и восточным боевым единоборством кобудо;
- формировать навыки взаимодействия в коллективе, команде.

### **3.2. Содержание**

#### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч.)**

1. Комплексы физических упражнений для разминки.

*Теория.* Необходимость разминки.

*Практика.* Комплексы упражнений для разминки. Самостоятельное проведение. Подвижные игры.

2. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Теория.* Роль правильной осанки. Важность формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

*Практика.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **3. Спортивно-оздоровительная деятельность (7 ч.)**

1.Акробатические комбинации.

*Теория.* Правила и последовательность выполнения комбинаций.

*Практика.* Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе.

2.Беговые упражнения.

*Теория.* Виды бега. Техника безопасности во время бега. Техника выполнения.

*Практика.* Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег. Игры «У медведя во бору», «Салки-догонялки», «Кто быстрее». Эстафеты с использованием беговых упражнений.

### 3. Прыжковые упражнения.

*Теория.* Виды прыжков. Техника безопасности во время выполнения прыжков. Техника выполнения.

*Практика.* Прыжки: на месте(на одной ноге, на двух ногах, с поворотами вправо и влево на 90°, 180°, 360°), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; запрыгивание на предметы, прыжок в длину с места.

Игры: «Бой петухов», «Рыбки», эстафеты с использованием прыжковых упражнений.

### 4. Подвижные игры.

*Теория.* Правила игр.

*Практика.* Игры с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Быстро по местам», упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Подвижные игры. «Бой петухов», «Салки-догонялки», «Квадрат», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «К своим флагкам»

## 4. Физическое совершенствование (10 ч.)

### 1. Общеразвивающие упражнения со скамейкой.

*Теория.* Техника безопасности. Объяснение выполнения упражнений.

*Практика.* ОРУ на скамейке. Эстафеты.

### 2. Общеразвивающие упражнения с обручем.

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* ОРУ с обручем индивидуально, в паре.

### 3. Комплексы упражнения на растягивания.

*Теория.* Основы строения тела ( позвоночник, суставы, мышцы). Значение растяжки.

*Практика.* Упражнения для растяжки трицепсов и мышц плеча, верхней части тела, бедра, ягодиц и бедра, тазобедренной части, всего тела.

### 2. Круговая тренировка.

*Теория.* Правила круговых тренировок. Объяснение заданий на каждой станции.

*Практика.* Выполнение заданий на 10 станциях. ОРУ со спортивным инвентарем, без него.

## 4. Основы кобудо (17 ч.)

### 1. Боевое спортивное оружие - нунчаку.

*Теория.* История. Виды нунчаку. Особенности техники владения нунчаку. Кодекс чести самурая «Бусидо».

*Практика.* Разминка с нунчаку.

2.Перехваты нунчаку

*Теория.* Виды перехватов.

*Практика.* Перехват под рукой. Перехват за спиной. Восходящий перехват под рукой.

3.Вращения (перекруты) нунчаку.

*Теория.* Вращения нунчаку.

*Практика.* Круговой перекрут. «Восьмерка». Вращение«восьмеркой»

4.Связки.

*Теория.* Просмотр обучающих видеороликов.

*Практика.* Круговой перекрут правой рукой, перехват под левой рукой, круговой перекрут левой рукой, перехват под правой рукой.

Круговой перекрут правой рукой, перехват за спиной, круговой перекрут левой рукой, перехват за спиной.

Перекрут «восьмеркой» правой рукой, восходящий перехват под левой рукой, перекрут «восьмеркой» левой рукой, восходящий перехват под правой рукой.

5.Фристайл с нунчаку.

*Теория.* Просмотры видеороликов с выступлениями мастеров фристайла.

*Практика.* Выполнение связок в движении с музыкальным сопровождением.

## 5. Итоговое занятие (2 ч.)

1.Оценка физической подготовленности.

*Теория.* Оценка физической подготовленности. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.

*Практика.* Контрольные упражнения: челночный бег, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседание за 1 минуту, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 1 минуту.

2.Кобудо-восточное боевое единоборство.

*Теория.* Игра «Что мы знаем о боевых искусствах?»

*Практика.* Техника работы с нунчаку.

### 3.3. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов			Форма, средства контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	Комплексы физических упражнений для разминки	2		2	Входной контроль: наблюдение, опрос
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц	2	0,5	1,5	

	туловища				
<b>2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
	Акробатические комбинации	1		1	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
	Беговые упражнения	2	0,5	1,5	
	Прыжковые упражнения	2	0,5	1,5	
	Подвижные игры	2		2	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>				
	Общеразвивающие упражнения со скамейками	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
	Общеразвивающие упражнения с обручами	2	0,5	1,5	
	Комплексы упражнений на растягивание	2	0,5	1,5	
	Круговая тренировка	4	0,5	3,5	
<b>4</b>	<b>Основы кобудо</b>				
	Боевое спортивное оружие -нунчаку	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль: наблюдение, опрос, анализ деятельности
	Перехваты нунчаку	4	0,5	3,5	
	Вращения (перекруты) нунчаку	3	0,5	2,5	
	Связки	4		4	
	Фристайл с нунчаку	5	0,5	4,5	
<b>5</b>	<b>Итоговое занятие</b>				
	Оценка физической подготовленности	1		1	Итоговый контроль: анализ деятельности
	Боевое спортивное единоборство	1		1	
	<b>Всего</b>	<b>40</b>	<b>5,5</b>	<b>34,5</b>	

### 3.4. Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение

#### 3.4.1. Календарный учебный график

№	Дата	Колич	Тема занятия	Форма, средства
---	------	-------	--------------	-----------------

		ество часов		контроля
1	1 неделя	2	Комплексы физических упражнений для разминки	Наблюдение, опрос
2	2 неделя	2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
3	3 неделя	1	Акробатические комбинации	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
4	3 неделя	1	Беговые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
5	4 неделя	1	Беговые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
6	4 неделя	1	Прыжковые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
7	5 неделя	1	Прыжковые упражнения	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
8	5 неделя	1	Подвижные игры	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
9	6 неделя	1	Подвижные игры	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
10	6 неделя	1	Общеразвивающие упражнения со скамейками	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
11	7 неделя	1	Общеразвивающие упражнения со скамейками	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
12	7 неделя	1	Общеразвивающие упражнения с обручами	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
13	8 неделя	1	Общеразвивающие упражнения с обручами	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
14	8 неделя	1	Комплексы упражнений на растягивание	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
15	9 неделя	1	Комплексы упражнений на растягивание	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
16	9 неделя	1	Круговая тренировка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
17	10 неделя	2	Круговая тренировка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
18	11 неделя	1	Круговая тренировка	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
19	11 неделя	1	Боевое спортивное оружие - нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
20	12 неделя	2	Перехваты нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности

21	13 неделя	2	Перехваты нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
22	14 неделя	2	Вращения (перекруты) нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
23	15 неделя	1	Вращения (перекруты) нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
24	15 неделя	1	Связки	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
25	16 неделя	2	Связки	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
26	17 неделя	1	Связки	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
27	17 неделя	1	Фристайл с нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
28	18 неделя	2	Фристайл с нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
29	19 неделя	2	Фристайл с нунчаку	Наблюдение, опрос, анализ деятельности
30	20 неделя	1	Оценка физической подготовленности	Анализ деятельности
31	20 неделя	1	Боевое спортивное единоборство	Анализ деятельности
<b>Всего</b>		<b>40</b>		

### 3.4.2. Планируемые результаты

Обучающие будут:

- иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- знать и применять способы физкультурно-оздоровительной деятельности, двигательные умения и навыки, техники боевого спортивного единоборства кобудо;
- знать и выполнять правила техники безопасности при выполнении различных физических действий;
- знать и применять простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- знать и применять способы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований и уметь взаимодействовать с окружающими при выполнении различных заданий;
- иметь представление о самодисциплине;
- иметь представление о Японии и некоторых традициях этой страны, уметь сравнивать с российскими традициями, находить отличия и одинаковые черты;

- знать виды боевого оружия кобудо, его первоначальное предназначение, кодекс чести самурая «Бусидо»;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **3.4.3. Система оценки достижения планируемых результатов**

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа» Муниципальный центр дополнительного образования.

Показатели и содержание мониторинга:

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Теоретическая подготовка: теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы). Владение специальной терминологией.

Практическая подготовка: соответствие практических умений и навыков программным требованиям. Творческие навыки.

Общеучебные умения и навыки: умение слушать и слышать педагога, выступать перед группой. Умение организовать рабочее место, соблюдение правил безопасности, ответственность в работе.

#### **2.Воспитательный компонент.**

Личностные компетенции: организационно-волевые качества. Навыки самоконтроля.

Познавательная мотивация: осознанное участие обучающегося в освоении образовательной программы, интерес к занятиям.

Социальные компетенции: выполнение правил, норм поведения. Навыки сотрудничества.

Уровни освоения программы:

#### **1.Общеучебные умения и навыки.**

Низкий уровень (1балл) – обучающийся овладел менее, чем  $\frac{1}{2}$  объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при работе, выполняет простейшие практические задания. Затрудняется в выполнении инструкций педагога, организации рабочего места, соблюдении правил безопасности.

Средний уровень (3балла) - объём усвоенных знаний, умений, навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ , сочетает специальную терминологию с бытовой. Выполняет задания на основе образца. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности под контролем педагога.

Высокий уровень (5баллов) - освоил практически весь объём знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно. Работает самостоятельно, выполняет практические

задания с элементами творчества. Выполняет инструкции, организует рабочее место, соблюдает правила безопасности.

## 2. Воспитательный компонент.

Низкий уровень (1балл) – волевые качества, умения контролировать действия сформированы не в соответствии с возрастом. Требуется контроль педагога. Участие в освоении программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям не проявляет. Нормы поведения сформированы не в соответствии с возрастом. Периодически провоцирует конфликты. Избегает коллективной деятельности.

Средний уровень (3балла) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Периодически требуется контроль педагога. Участие в освоении образовательной программы продиктовано извне, сам обучающийся интерес к занятиям проявляет периодически. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом. В коллективную деятельность включается под руководством педагога.

Высокий уровень (5баллов) - волевые качества, умения контролировать действия сформированы в соответствии с возрастом. Участие в освоении образовательной программы принято обучающимся самостоятельно, активно проявляет интерес к занятиям. Нормы поведения сформированы в соответствии с возрастом, может самостоятельно разрешить конфликтную ситуацию. Активный, инициативный в коллективной деятельности.

Сведения мониторинга оформляются в таблицу, рекомендованную методическим советом учреждения.

Таблица  
Результаты освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ФИО обучающегося	Общеучебные умения и навыки						Воспитательный компонент						Предметные достижения						OУ	Мун.	Рег.	Фед.	Межд.
	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки			Личностные компетенции			Познава- тельная мотивация			Социальные компетенции							
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в					

Диагностический инструментарий для изучения степени удовлетворенности обучающихся и родителей:

1. Методика изучения удовлетворенности родителей (модифицированная методика, разработанная А.А.Андреевым «Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения»).

2. Методика изучения удовлетворенности обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (разработана на основе методики «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью», авт. А.А. Андреев).

3.Оценка физической подготовленности (в начале и в конце модуля). Тест. Контрольное упражнение: челночный бег, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, приседание за 1 минуту, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 1 минуту.

	Контрольные упражнения	Единицы измерения	Высокий Уровень	Средний Уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3 х10м	секунда	9,1 (мал) 9,7 (дев)	10,4(мал) 11,2(дев)	<10,4(мал) <11,2(дев)
2	Подтягивания На перекладине (мал)	Кол-во раз	4	2	0
3	Отжимания от пола	Кол-во раз	10 и >	4	0
4	Приседания за 1 минуту	Кол-во раз	38(дев) 40 (мал)	34(дев) 36(мал)	< 34(дев) <36(мал)
5	Упражнения на гибкость	см	18см	10см	<10см
6	Прыжок в длину с места	см	140(дев) 150(мал)	105(дев) 110(мал)	<105(дев) <110(мал)
7	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Кол-во раз	70 80(дев0	50 60	<50 <60

### **3.4.4. Условия реализации**

#### **Форма реализации программы – очная.**

С целью реализации личностного потенциала обучающихся возможно обучение по индивидуальному образовательному маршруту.

#### **Способы реализации индивидуального образовательного маршрута:**

1. Углубленное изучение одной из тем модуля программы.
2. Групповое консультирование по отдельному вопросу или теме модуля программы.
3. Самостоятельное изучение отдельного вопроса или темы модуля программы с консультацией педагога в процессе выполнения заданий, через наставничество «ученик-ученик».
4. Практическая деятельность, обеспечивающая выработку навыков самостоятельной творческой работы.

**Структура индивидуального образовательного маршрута (ИОМ):**

1. Название ИОМ
2. ФИО обучающегося, возраст, личностная характеристика
3. Целевой компонент: цель, задачи
4. Содержательный компонент
5. Технологический компонент
6. Диагностический компонент: ожидаемый результат, формы его отслеживания
7. Контролирующий компонент

**Материально-техническое обеспечение.** Спортивный зал, соответствующий требованиям СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Оборудование: татами (маты), зеркала, шведская стенка, гимнастические скамейки, мячи набивные малые, мячи, гантели 0,5 кг., аудиоаппаратура, фитболы, скакалки, цифровой фотоаппарат.

**Требования к подготовке педагога.** Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

## **4. Воспитательная деятельность**

### **4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**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:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья.
2. Формирование и развитие личностного отношения, нравственной позиции, культуры самоконтроля своего физического состояния.
- 3.Приобретение опыта межличностных и социальных отношений, творческого самовыражения в процессе обучения двигательной, игровой деятельности, восточному боевому единоборству кобудо.

**Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

- 1.Понимание и принятие норм, духовно-нравственных ценностей, осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья.
2. Формирование личностного отношения, нравственной позиции, культуры самоконтроля своего физического состояния.
- 3.Освоение опыта межличностных и социальных отношений, развитие творческого самовыражения в процессе обучения двигательной, игровой деятельности, восточному боевому единоборству кобудо.

### **4.2. Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и

метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

**Практические занятия:** тренировки, подготовка к соревнованиям - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**Итоговые мероприятия:** соревнования, показательные выступления - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в открытых первенствах, фестивалях, профилактических мероприятиях.

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 младшего возраста) 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.

#### **4.3. Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

**Анализ результатов воспитания** детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется:

- **методом педагогического наблюдения** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.)

- **оценкой спортивных достижений** (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта).

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём **опроса родителей** в процессе реализации программы (отзывы родителей, беседы с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» Филиала муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г. Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования.

#### **4.4. Календарный план воспитательной работы**

	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«День открытых	сентябрь	Показательное выступление	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в

	дверей»		на уровне творческого объединения	социальной официальной объединения сети, группе https://vk.com/)
2	«Что полезно для спортсмена»	октябрь	Викторина на уровне творческого объединения	Информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/)
3	«Развитие физических качеств спортсмена	ноябрь	Встреча со спортивным врачом на уровне творческого объединения	Фотоматериалы, информация в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе https://vk.com/)
4	«#PROспорт»	ноябрь	Конкурс видеороликов и фотоколлажей на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, в официальной группе объединения https://vk.com/)
5	«Новый год из года в год»	декабрь	Праздник	Фотоматериалы, информация в официальной группе https://vk.com/)
6	«Интересные встречи»	февраль	Встреча с выпускниками ТО МЦДО	Информация на сайте ОУ
7	«Мальчишкам посвящается!»	март	Веселые старты на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
8	Открытый фестиваль боевых единоборств им. И.Совершаева	март	Соревнования на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения https://vk.com/)
9	Спортивные	март	Игра-	Информация на сайте

	состязания между творческими объединениями «Вместе весело шагать»		соревнование на уровне ОУ	ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
10	«Все краски о спорте»	апрель	Конкурс рисунков на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
11	«Окна Победы»	май	Акция на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
12	«Подтянись за Победу»	май	Акция-соревнование на уровне ОУ	Информация на сайте ОУ, в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )
13	«Летние каникулы»	май	Выставка рисунков на уровне ОУ	Фотоматериалы в сообществе МЦДО в социальной сети, официальной группе объединения <a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a> )

## **5. Список информационных источников**

### **Нормативно-правовые документы:**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629);

4.Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242);

6.Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный распоряжением министерства образования Архангельской области от 02 ноября 2023г. №1913;

7.Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги»;

8.Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах филиала Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Открытая (сменная) общеобразовательная школа г.Онеги» Муниципальный центр дополнительного образования, принято решением педагогического совета, протокол №8 от 20.11.2023г.;

9.Положение о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, принято решением педагогического совета, протокол №8 от 20.11.2023г.

### **Литература для педагога:**

1.Примерная основная образовательная программа образовательных учреждений Начальная школа (составитель Е.С.Савинов) – 2-е издание переработанное- М. Просвещение, 2010;

2.Требования аттестационных комиссий Международной федерации Кобудо

3.Болонов Г.П.Физкультура в начальной школе / Г.П.Болонов.- М.: ТЦ Сфера,2005.

- 4.Дереклеева Н.И.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева.- М.: ВАКО,2007.
- 5.Киселев П.А.Справочник учителя физической культуры/ П.А.Киселев С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель,2008.
- 6.Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. / В.А.Крутецкий.- М.: Просвещение. 1972.
- 7.Лапшин С.А.Карате-до. Основная техника и методика преподавания./ С.А. Лапшин.- Донецк: Литера, 1991
8. Матвеев А. П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев.-М.: Просвещение,2008.
- 9.Попова Г.П.Дружить со спортом и игройГ.П.Попова. Волгоград: Учитель,2008.
- 10.Тарнопольская Р.И. Методические рекомендации к урокам физической культуры. 1 класс / Р.И Тарнопольская, Б.И.Мишин. - М.: Яхонт, 2010.
- 11.Тарнопольская Р.И. Физическая культура./Р.И.Тарнопольская .- М.: Яхонт, 2010;
- 12.Примерные программы начального общего образования. В 2ч. Ч.1. – М.: Просвещение, 2009.

### **Литература для родителей:**

- 1.Дереклеева Н.И.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы/ Н.И.Дереклеева.- М.: ВАКО,2007.
- 2.Каштанов Н. Каноны карате./Н.Каштанов.-Р-н/Д.2007.
- 3.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой/ Г.П.Попова.-Волгоград: Учитель, 2008.

### **Литература для обучающихся:**

- 1.Андерсон Б.Растяжка для каждого./Б.Андерсон.- Поппурин 2002г.
- 2.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б.Ингерлейб-Р-н/Д.Феникс.2002.

### **Электронные образовательные ресурсы:**

- 1.[www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
- 2.[www.karate.ru](http://www.karate.ru)
- 3.[www.kidsport.narod.ru](http://www.kidsport.narod.ru)
- 4.<https://nsportal.ru/>
5. <https://sport.wikireading.ru/644>
- 6.<http://netnado.ru/programma-dlya-sistemi-dopolnitelenogo-obrazovaniya-detej-dyuk/page-1.html>
- 8.<https://vk.com/bullterros>