



Департамент по спорту и молодежной политике
Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества «ГРАНТ»
города Тюмени

Рассмотрена и одобрена на
заседании педагогического совета
№ протокола 42
От « 23 » марта 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО

ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени

Ю.В. Малинина

« 23 » марта 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Общезащитная подготовка (ОФП)
с элементами рукопашного боя»
(ознакомительный курс)

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 8 часов

Составитель:

Айвазянц Армен Сергеевич,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени

Тюмень
2020 г.

Содержание

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел №2 «Комплекс организационно - педагогических условий»	14
2.1. Условия реализации программы	14
2.2. Формы аттестации	14
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	15
2.5. Список литературы	17
Приложения	19

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя» (ознакомительный курс) разработана и реализуется на основе действующих **нормативно-правовых документов**:

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

– Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196;

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ в МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени».

Актуальность и практическая значимость программы. В современном мире предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к

его здоровью и знаниям. Постоянно усиливающееся влияние на организм ребенка разнообразных отрицательных факторов окружающей среды (интернета, телевидения и т.п.) приводит к снижению двигательной активности. Это отрицательно влияет на полноценное развитие ребенка, приводит к ухудшению состояния его здоровья, к снижению его умственного и физического потенциала. Кроме того, в современном мире появляется угроза дефицита живого непосредственного общения.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Ведь от состояния здоровья человека зависит качество и продолжительность его жизни. Хорошее здоровье, полученное в детстве, служит фундаментом для общего развития человека.

Общая физическая подготовка - обязательный и неотъемлемый элемент практически во всех видах спорта. Она позволяет не только добиться высоких результатов в спорте, но и укрепить физическое здоровье, стать сильнее и увереннее в себе.

Однако, всестороннее физическое развитие без приобретения морально нравственных и воспитательных норм является опасным явлением для общества, выражающееся в опасности применения силы, сопряжённое с неправомерным применением насилия в экстремальных ситуациях. Данная программа предполагает занятия по общей физической подготовке с применением элементов рукопашного боя и направлена на воспитание волевых качеств, взаимопонимания и взаимного уважения обучающихся, формирование у них чувства коллективизма и товарищества.

Основополагающими принципами реализации дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя» (ознакомительный курс) являются:

- **принцип гуманистической направленности** – последовательное отношение педагога к воспитаннику как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, стратегия его взаимодействия с личностью и коллективом в воспитательном процессе на основе гуманных отношений;

- **принцип диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия воспитателей и воспитуемых, содержанием которого являются обмен ценностями, искренность и взаимное уважение, принятие друг друга;

- **принцип культуросообразности** – воспитание должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строиться в соответствии с общечеловеческими ценностями и нормами национальных культур;

- **принцип непрерывности** – всестороннее развитие личности на всех этапах ее жизнедеятельности, обогащение ее творческого потенциала и возможностей во все более полной реализации ее сил и способностей, ее профессионального и общекультурного роста;

- **принцип природосообразности** – приоритет общих законов развития природы; взаимосвязь естественных и социальных процессов; учет пола и возраста в воспитательной работе;

- **принцип целостности** предполагает формирование у обучающихся обобщенного системного представления о мире (природе, обществе, самом себе, социокультурном мире).

Программа является «зоной ближайшего развития» личности ребенка, которую он выбирает сам или с помощью взрослого в соответствии со своими желаниями, потребностями и возможностями.

Педагогическая целесообразность программы:

Педагогическая целесообразность программы заключена в эффективной организации образовательных, воспитательных и творческих процессов, основывающихся на единстве формирования сознания, восприятия и поведения детей и подростков в условиях социума. В основе реализации программы лежит активный процесс взаимодействия педагога и обучающихся: в совместном общении выстраивается система жизненных отношений и ценностей в единстве с практической деятельностью. Занятия общефизической подготовкой способствуют развитию мотивации к данному виду деятельности, развитию быстроты реакции, силы, внимания, воспитанию учебного сотрудничества и сотрудничества в жизни, трудолюбия. При взаимодействии всех параметров программы формируется благоприятная среда для индивидуального развития детей, происходит самообучение, саморазвитие и самореализация, формируется творчески активная личность.

Практическая значимость программы обуславливается обучением рациональным приемам применения полученных знаний на практике, переносу своих знаний и умений, как в аналогичные, так и в измененные жизненные ситуации.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, к занятиям рукопашным боем.

Задачи программы:

Образовательные:

1. учить планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

2. формировать представление о рукопашном бое как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Развивающие:

1. формировать потребность в укреплении здоровья путем систематических и регулярных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

1. воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Адресат программы

Возрастной диапазон, в котором реализуется программа «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя» (ознакомительный курс) – дети школьного возраста (6-7 лет).

Объем реализации программы – 8 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа или 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа - 30 минут. Между занятиями предполагается 10 – минутный перерыв.

Форма реализации программы – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

В необходимых случаях (при объявлении карантинных мероприятий, наступлении активированных дней, заболевания обучающегося и иных чрезвычайных ситуациях) учреждение вправе осуществлять реализацию образовательной программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя различные виды учебных занятий, самостоятельную работу обучающихся, индивидуальные и групповые консультации, текущий контроль успеваемости в виде онлайн-курсов, онлайн – консультаций и др.

При очной форме обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий занятия, консультации, самостоятельная работа обучающихся, контроль и оценивание результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы педагогом организуются в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформ Скайп или ZOOM. Учебный материал и задания к занятиям обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений по заявлению родителей (законных представителей),

достигшие 6 -7 - летнего возраста, желающие заниматься общефизической подготовкой с элементами рукопашного боя.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей (законных представителей), заключение договора на оказание дополнительных образовательных услуг и справка о медицинском заключении, подтверждающая отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество учебных часов			Форма аттестации/ контроля
		теоретические	практические	всего	
1.	Введение. Что такое «Рукопашный бой»? История появления как вида спорта. Техника безопасности во время занятий	1	1	2	Устный опрос
2.	Знакомство с основными упражнениями ОФП в виде спорта «Рукопашный бой». Отжимания, подтягивания, приседания с выпрыгиванием, планка	1	1	2	Педагогическое наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятия
3.	Знакомство с основными стойками в рукопашном бою. Фронтальная стойка, боевая стойка. Шаги-перемещения: вперед, назад, влево, вправо	1	1	2	Педагогическое наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятия
4.	Знакомство с основными видами ударов (джэб-кросс). Защитные действия во время ударов (уклоны,	1	1	2	Педагогическое наблюдение за деятельностью ребенка в

	блоки, оттяжки)				процессе занятия
Итого:		4	4	8	

* При очной форме обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий тематика занятий не изменяется. Изменяются лишь формы проведения занятий. Занятия педагогом организуются в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформ Скайп или ZOOM. Учебный материал и задания к занятиям обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

1.3.2 Содержание учебно – тематического плана

Тема №1: Введение. Что такое «Рукопашный бой»? История появления как вида спорта. Техника безопасности во время занятий.

Теория: знакомство с историей появления вида спорта «Рукопашный бой», с правилами соревнований. Техника безопасности во время занятий рукопашным боем.

Практика: отработка безопасных приемов проведения занятия.

Тема №2: Знакомство с основными упражнениями ОФП в виде спорта «Рукопашный бой». Отжимания, подтягивания, приседания с выпрыгиванием, планка.

Теория: техника выполнения упражнений комплекса ОФП. Метод наглядности.

Практика: выполнение упражнений под контролем преподавателя. Исправление ошибок.

Тема №3: Знакомство с основными стойками в рукопашном бою. Фронтальная стойка, боевая стойка.

Теория: ознакомление с основными стойками рукопашного боя. Ознакомление с видами перемещений. Метод наглядности.

Практика: выполнение перемещений из стойки. Исправление ошибок.

Тема №4: Знакомство с основными видами ударов (джэб-кросс). Защитные действия во время ударов (уклоны, блоки, оттяжки).

Теория: область применения ударов, способы нанесения, актуальность использования в бою. Изучение защитных действий.

Практика: отработка в воздухе изученных ударов. Отработка защиты .

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы и методы для оценивания достижения этих результатов:

Планируемые результаты	Методы определения результативности
<p>Формирование метапредметных результатов:</p> <p>1. у обучающихся будет формироваться потребность в укреплении здоровья путем систематических и регулярных занятий рукопашным боем.</p> <p>Формирование предметных результатов:</p> <p>2. у обучающихся будет формироваться умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p>3. у обучающихся будет сформировано представление о рукопашном бое как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.</p> <p>Формирование личностных результатов:</p> <p>4. у обучающихся будет сформирована дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>1, 2, 3. Педагогическое наблюдение</p>

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов		Форма занятия		Форма аттестация/контроля	
			теория	практика	очное обучение	обучение с использованием дистанционных образовательных технологий	очное обучение	обучение с использованием дистанционных образовательных технологий
1		Введение. Что такое «Рукопашный бой»? История появления как вида спорта. Техника безопасности во время занятий	1	1	Беседа, игра	Видеоролик (пошаговая инструкция)	Устный опрос	Фотоотчет о выполнении задания
2		Знакомство с основными упражнениями ОФП в виде спорта «Рукопашный бой». Отжимания, подтягивания, приседания с выпрыгиванием, планка	1	1	Тренировка	Видеоролик (пошаговая инструкция)	Педагогическое наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятия	Фотоотчет о выполнении задания
3		Знакомство с основными стойками в рукопашном бою. Фронтальная стойка, боевая стойка. Шаги-перемещения: вперед, назад, влево, вправо	1	1	Тренировка	Видеоролик (пошаговая инструкция)	Педагогическое наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятия	Фотоотчет о выполнении задания

4		Знакомство с основными видами ударов (джэб-кросс). Защитные действия во время ударов (уклоны, блоки, оттяжки)	1	1	Тренировка	Видеоурок (пошаговая инструкция)	Педагогическое наблюдение за деятельностью ребенка в процессе занятия	Фотоотчет о выполнении задания
		Итого:	4	4	8			

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудование спортзала, маты;
- дополнительное снаряжение (мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики);
- компьютерная техника и периферийное оборудование для педагога (1 компьютер, видеопроектор, экран).

Каждый обучающийся обеспечивается доступом к методическим пособиям, видеоурокам и др. необходимым материалам. Во время самостоятельной работы обучающиеся могут пользоваться Интернетом с целью изучения дополнительного материала по учебным заданиям.

Место, где будет заниматься ребёнок при освоении программы с использованием дистанционных технологий, должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении 5 к Программе.

2.2.2. Методическое и информационное обеспечение:

1. Вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся на занятиях по предмету «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя». (Приложение № 4).

2. Инструкции по охране труда обучающихся МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант». (Приложение № 5).

3. Рекомендации по организации домашнего обучения. (Приложение № 6).

4. Приложение Viber для общения с обучающимися и получения выполненных заданий. Так же используется электронная почта.

5. Платформы Скайп и ZOOM для проведения занятий с обучающимися в режиме видеоконференцсвязи.

6. План воспитательной работы для обучающихся творческого коллектива. (Приложение № 8).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» города Тюмени Айвазянц Армен Сергеевич.

2.3. Формы аттестации

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности «Общездоровьесберегающая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя» (ознакомительный курс), реализуемой в очной форме, предусмотрены следующие формы аттестации обучающихся: устный опрос.

При освоении программы с использованием дистанционных образовательных технологий обучающиеся выполняют задания педагога самостоятельно и направляют фото или видеотчет через приложение Viber. Правильность выполнения заданий оценивается педагогом, который дает обучающимся пошаговую инструкцию либо ссылку на видеоурок и при необходимости повторно объясняет материал. Программой предусмотрено собеседование с родителями после каждого занятия относительно трудностей выполнения задания ребенком.

Виды контроля: для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

при очной форме освоения программы:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – анализ и самоанализ выполнения упражнений и элементов рукопашного боя.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в формах беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня мотивированности, уровня воспитанности, социализированности обучающихся и уровня удовлетворенности потребителей услуг используется педагогический мониторинг с применением следующих методов и форм диагностики: наблюдение, анкетирование, опрос (устный, письменный). (Приложения №1 - №3).

Для оценивания предметного результата реализации дополнительной общеобразовательной программы применяется устный опрос обучающихся. Примерный перечень вопросов для проведения устного опроса обучающихся приведен в приложении № 7.

При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий оценивание освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы осуществляется путем опроса обучающихся, организуемого в группе Viber, собеседования с родителями, анализом аудиосообщений детей.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Педагогические технологии:

- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дистанционного обучения.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в кабинете при проведении занятий, физкультминуток. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий.

Методические материалы по каждой теме занятия готовятся педагогом в форме видеоуроков, фотографий с изображениями пошагового выполнения задания.

2.5.2. Особенности организации образовательного процесса:

Для результативности обучения задания подобраны так, чтобы процесс обучения осуществлялся непрерывно от простого к более сложному. Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

2.5.3. Методы обучения и воспитания

Методы обучения: При изучении теории с учетом возрастных особенностей целесообразно использовать методы рассказа с элементами показа, беседы, мультимедийные презентации.

Для младшего школьного возраста целесообразны такие формы учебной деятельности, как игра, в том числе сюжетные занятия.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

2.5.4. Структура занятия:

Занятие проводится один раз в неделю продолжительностью два академических часа или 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час. Общее количество часов - 8. Продолжительность академического часа – 30 минут. Между занятиями проводится 10 минутный перерыв.

Состав группы постоянный. Группа – 5-15 человек.

Организационно каждое занятие делится на три фазы:

- первая фаза – разминка (подготовка детей к занятиям с физическими нагрузками, разогрев мышц и связок), повторение ранее пройденного материала.
- вторая фаза - основная часть (отработка с детьми технических навыков, основная физическая нагрузка).
- третья фаза - заминка (дыхательная гимнастика, выведение из тонуса мышечной системы, переход на более спокойную деятельность).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки педагогом организуются в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформ Скайп или ZOOM. Видеоуроки

могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения Viber или на платформе Скайп или ZOOM. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, обсудить прошедшее занятие, выполняемые задания.

Формы организации учебного занятия:

- вводный инструктаж по мерам безопасности для обучающихся на занятиях по предмету «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя» (ознакомительный курс). (Приложение № 4);

- беседа;

- игра;

- тренировка.

2.6. Список литературы

Нормативные документы:

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

2. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 «Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Минпросвещения РФ №196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

6. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

Учебно-методическая литература:

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007. – 271 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. – М.: ФиС, 2001. – 542с.
3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: СААМ, 2005. – 445с.

Интернет ресурсы:

1. <http://eidos.ru/>
2. <http://fsu.edu.ru/p1.html>
3. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. <http://school-collection.edu.ru/>
5. http://uren-dush.ucoz.ru/load/metodicheskaja_literatura/2-2-2
6. http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.1.30
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
8. <http://www.proshkolu.ru/club/sports/file2/3393091>
9. <http://www.proshkolu.ru/club/sports/file2/3393091>

Для детей:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Анкета «Мотивы для занятий в детском объединении»

Руководитель _____
 Детское объединение _____
 Возраст обучающихся _____
 Количество детей, принявших участие в анкетировании _____

№ п/п	Образовательные потребности и мотивы для занятий	Степень удовлетворённости		
		полностью	частично	нет
1.	Развить свои творческие способности			
2.	Развить свою индивидуальность, неповторимость			
3.	Заниматься с интересным человеком – педагогом			
4.	С пользой провести свободное время			
5.	Получить знания, умения, которые помогут в приобретении будущей профессии			
6.	Повысить свой общекультурный уровень, расширить кругозор			
7.	Найти новых друзей и общаться с ними			
8.	Научиться самостоятельно приобретать новые знания			
9.	Получить умения и знания для решения своих жизненных проблем			
10.	Исправить свои недостатки			
11.	Узнать то, что не изучают в школе			
12.	Участвовать в выставках, конкурсах, выступать на концертах			
13.	Научиться делать что-то новое, интересное самому (петь, танцевать, рисовать, лепить, шить и т.п.)			

Анкета «Интерес к совместной деятельности»

Руководитель _____
 Детское объединение _____
 Возраст обучающихся _____
 Количество детей, принявших участие в анкетировании _____

№ п/п	Что привлекает в деятельности	Степень удовлетворённости		
		полностью	частично	нет
1.	Интересное дело			
2.	Общение с разными людьми			
3.	Помощь товарищам			
4.	Возможность передать свои знания			
5.	Творчество			
6.	Приобретение новых знаний и умений			
7.	Возможность руководить другими			
8.	Участие в делах своего коллектива			

9.	Вероятность заслужить уважение товарищей			
10.	Сделать доброе дело для других			
11.	Выделиться среди других			
12.	Выработать у себя определённые черты характера			

Приложение № 2

Диагностическая карта

«Уровень воспитанности обучающихся»

Критерий	Возраст обучающихся	Показатели воспитанности
Отношение к обществу		1. Отношение к родной природе.
		2. Гордость за свою страну.
		3. Забота о коллективе.
		4. Политическая культура.
		5. Правовая культура.
Отношение к учебному труду и делу		1. Познавательная активность.
		2. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности.
		3. Саморазвитие.
		4. Организованность в учении.
		5. Настойчивость в достижении успеха в учении.
		6. Творческое отношение и успешность во внеурочных делах.
		7. Успешность в учении и самообразовании.
		8. Деловитость.
		9. Осознание значимости труда.
Отношение к людям		1. Уважительное отношение к старшим.
		2. Дружелюбное отношение к сверстникам.
		3. Милосердие.
		4. Честность в отношении с товарищами и взрослыми.
		5. Товарищество, верность дружбе.
		6. Доброжелательность.
		7. Вежливость и культура поведения.
		8. Готовность прийти на помощь.
		9. Тактичность и культура поведения.
Отношение к себе		1. Развитая добрая воля.
		2. Самоуважение, соблюдение правил культурного поведения.
		3. Организованность и пунктуальность.
		4. Требовательность к себе.
		5. Забота о своем здоровье.
		6. Самообладание и сила воли.
		7. Стремление к самосовершенствованию.
		8. Здоровый образ жизни.
		9. Целеустремленность в самоопределении.
		10. Чувство собственного достоинства.

Все показатели оцениваются по 4 уровням формирующихся качеств (соответственно 3, 2, 1, 0)

Приложение № 3

Анкета «Удовлетворённость обучающихся образовательным процессом»

Руководитель _____

Детское объединение _____

Возраст обучающихся _____

Количество детей, принявших участие в анкетировании _____

№ п/п	Образовательные потребности и мотивы для занятий	Степень удовлетворённости	
		Да	Нет
1.	Интересно ли тебе на занятиях?		
2.	Активен ли ты на занятиях?		
3.	Всё ли тебе доступно и понятно в процессе обучения?		
4.	Удовлетворён ли ты разнообразием детских объединений Центра?		
5.	Чувствуешь ли ты себя желанным обучающимся на занятиях?		

Анкета «Удовлетворённость родителей образовательным процессом»

Руководитель _____

Детское объединение _____

Возраст обучающихся _____

Количество родителей, принявших участие в анкетировании _____

№ п/п	Образовательные потребности и мотивы для занятий	Степень удовлетворённости	
		Да	Нет
1.	Нравится ли Вам наш Центр?		
2.	Доверяете ли Вы педагогу детского объединения, которое посещает Ваш ребёнок?		
3.	Есть ли единство педагогических требований у Вас и педагогов к Вашему ребёнку?		
4.	Посещаете ли Вы родительские собрания Центра?		
5.	Помогают ли Вам родительские собрания Центра в воспитании Вашего ребёнка?		

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
по мерам безопасности для обучающихся
на занятиях по предмету «Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами
рукопашного боя»

I. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятия;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном полу (грунте).

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

ИНСТРУКЦИЯ № 1
по охране труда обучающихся МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант»
(вводный инструктаж)

1. МАУ ДО ЦРТДиЮ «Грант» расположен в районе, имеющем ряд опасных для жизни и здоровья факторов: вблизи Центра проходит автодорога, расположены сложные перекрестки. Поэтому по дороге в Центр и обратно необходимо:

- переходить дорогу только в установленных местах;
- осуществлять движение через перекресток только на зеленый цвет;
- предварительно убедиться, что движущегося транспорта в опасной близости нет.

3. В Центре имеются учебные кабинеты повышенной степени опасности: спортивный зал, хореографический зал, кабинет декоративно-прикладного творчества. Во время занятий в этих кабинетах необходимо строго соблюдать инструкции по охране труда и требования педагога.

4. Во избежание травмоопасных ситуаций в Центре нельзя:

- бегать и толкаться во время перемен или в ожидании занятия;
- прыгать через ступеньки лестницы, кататься на перилах, перешагивать или опасно перегибаться через них;
- оставлять в коридорах разлитую на полу воду.

5. В случае любых происшествий и травм необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу, директору Центра, вахтёру. Аптечки имеются в каждом учебном кабинете, в кабинете директора (каб. № 306) и заместителя директора (каб. № 306).

6. В случае возникновения пожара, короткого замыкания в электросети, засорения канализации необходимо немедленно сообщить об этом ближайшему педагогу или администратору. При пожаре звонить по телефону 01 , вызов милиции 02 , вызов скорой помощи 03 . Телефоны находятся в кабинетах администрации и на вахте первого этажа.

7. В случае возникновения чрезвычайной ситуации все сотрудники и обучающиеся Центра должны быть немедленно эвакуированы. Сигнал тревоги подается голосовым сообщением и срабатыванием звуковой сигнализации. Обучающиеся покидают

помещение кабинета и организованно выходят из Центра вместе с педагогом в соответствии с планом эвакуации (кабинеты I-III этажей - через центральный или запасный выход).

8. При появлении в Центре посторонних людей, ведущих себя подозрительно или агрессивно, необходимо немедленно сообщить об этом охраннику или ближайшему педагогу.

9. Не допускается нахождение в Центре бродячих кошек и собак.

10. Недопустимо курить в помещениях Центра и на прилегаемой к нему территории, бросать зажженные спички в мусорные баки, засорять канализацию посторонними предметами, оставлять открытыми водопроводные краны.

11. В Центре не допускается применение психического и физического насилия в отношении обучающихся, все споры должны разрешаться только мирным путем.

ИНСТРУКЦИЯ № 2

по правилам пожарной безопасности

1. На территории образовательного учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.

2. Запрещается курить в здании образовательного учреждения и на его территории.

3. Запрещается приносить в образовательное учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

4. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью (у электроплиток).

5. Не пользоваться неисправными электроприборами. При пользовании электроутюгом необходимо ставить его на надёжную подставку.

6. Не оставлять без присмотра включенные электроприборы.

7. В случае возгорания и появления пламени:

* сообщить педагогу о пожаре;

- * вызвать пожарных по телефону 01;
- * покинуть помещение, если огонь не удалось потушить.

ИНСТРУКЦИЯ № 3
по правилам электробезопасности

1. Не включать без разрешения педагогов или воспитателей электроприборы.
2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.
3. Не открывать электрошкафы, не включать электрорубильники.
4. Не вывинчивать электролампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.
5. Не касаться никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.
6. Не открывать розетки и выключатели для ремонта.
7. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
8. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходите к нему ближе 5 м.
9. При обнаружении любых неисправностей сразу же сообщите об этом педагогу.

Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий <https://edu.gov.ru/distance>

ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ: ПРОСТО И ЭФФЕКТИВНО!

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



КАК ПЕРЕЙТИ НА ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ? ВСЁ ОЧЕНЬ ПРОСТО!

- 01 ШАГ** **ОБСУДИТЬ И СОГЛАСОВАТЬ ФОРМАТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ С РУКОВОДСТВОМ ШКОЛЫ И УЧИТЕЛЯМИ**
Формат дистанционного обучения определяется школой и может отличаться в зависимости от региона РФ.
- 02 ШАГ** **СОЗДАЙТЕ ЧАТ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ**
Для того чтобы процесс дистанционного обучения был эффективным, необходимо получать обратную связь от учителей. Самый удобный вариант – создать чаты с преподавателями в популярных мессенджерах или социальных сетях.
- 03 ШАГ** **ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**
Минпросвещения России рекомендует использовать следующие бесплатные ресурсы:
 - ▶ «Российская электронная школа»
 - ▶ «Московская электронная школа»
 - ▶ Портал «Билет в будущее»
 - ▶ «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)»
 - ▶ Образовательный центр «Сириус»
 - ▶ Всероссийский открытый урок – проект по ранней профориентации школьников «ПроектОрикс»
 - ▶ Всероссийский образовательный проект «Урок цифры»
- 04 ШАГ** **ПОВОНИТЕ ПО ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ**
При возникновении вопросов или проблем, связанных с переходом на дистанционное обучение, Вы всегда можете позвонить на горячую линию для родителей и учителей.

+7 800 200 91 85

ВАЖНО! Эффективно выстроить дистанционный учебный процесс возможно с помощью **Цифровой образовательной среды (www.dob.ru)**, созданной Сбербанком. Обсудите этот вопрос с руководством школы.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДОМАШНЕЙ ОБСТАНОВКЕ: КОМФОРТНО И ПРОСТО!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Создайте комфортную среду во время уроков. Например, работающий телевизор будет мешать занятиям.
- Наблюдайте за работой ребенка на компьютере.
- Обязательно контролируйте время работы ребенка на компьютере. Перерывы необходимо устраивать через каждые 15-20 минут.
- Старайтесь снижать зрительную нагрузку ребенка при работе с компьютером.

ГЛАВНОЕ – РАБОЧЕЕ МЕСТО!

- Проветривайте помещение, где занимается ребенок. Устраивайте физкультминутки.
- Достаточное пространство для письменной работы и занятий за компьютером.
- Оборудование должно быть недоступно домашним животным.
- Спина должна быть ровной!

ВАЖНО! Небольшой вес и размер компьютерного оборудования

20 см

1,5 кг





Правильное освещение: свет должен падать на клавиатуру сверху (люминесцентные лампы использовать нежелательно).

Рабочий стол рядом с окном. Естественное освещение важно для здоровья!

Технические средства на расстоянии вытянутой руки.

Примерные вопросы для организации устного опроса обучающихся

1. Чем является рукопашный бой?
2. В каком году прошли первые соревнования по армейскому рукопашному бою?
3. Из – за чего могут дисквалифицировать спортсмена?
4. Что нужно для занятий рукопашным боем?
5. Какой вид боевого искусства использует только удары руками?
6. В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства?
7. Из сколько туров состоят соревнования по рукопашному бою?
8. Сколько минут чистого времени составляет продолжительность боя у мужчин на соревнованиях?
9. Какие удары разрешается проводить в поединке по рукопашному бою?
10. Как называется действие бойца, в результате которого противник теряет равновесие и падает, касаясь поверхности ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног?

**План воспитательной работы творческого коллектива по программе
«Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами рукопашного боя»**

Работа с обучающимися

№ п/п	Сроки реализации	Мероприятие
1.	сентябрь	Организационное собрание, анкетирование, знакомство с коллективом (игры на знакомства)
2.	сентябрь	Тренинги на сплочение коллектива
3.	октябрь	Беседа «Гигиена человека»
4.	ноябрь	Беседа: «Что такое здоровье и здоровый образ жизни»
5.	ноябрь	Беседа «Что нас объединяет?»
6.	декабрь	Тренинги на сплочение коллектива
7.	сентябрь - декабрь	Подвижные игры, игры на знакомства, тренинги, целью которых является сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, командообразование и создание ситуации успеха для обучающихся
8.	сентябрь - декабрь	Индивидуальные и групповые консультации обучающихся по интересующим темам в сфере физической культуры и спорта
9.	сентябрь - декабрь	Помощь обучающимся, желающим принять участие в творческих онлайн-конкурсах

Работа с родителями

№ п/п	Сроки реализации	Мероприятие
1.	сентябрь - декабрь	Родительское собрание, анкетирование. Организация общения подростков, обучающихся по программе, их родителей и педагога в рамках закрытой группы в социальной сети Viber «ОФП с элементами рукопашного боя»
2.	сентябрь - декабрь	Привлечение родителей к участию в подготовке реквизита и костюмов для выступлений коллектива
3.	сентябрь - декабрь	Участие коллектива в спортивных мероприятиях (Дни здоровья) совместно с родителями
4.	сентябрь - декабрь	Индивидуальное общение с родителями, профилактические беседы, разрешение конфликтных ситуаций (по мере необходимости)