

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

Военно-патриотический отдел

Одобрено
Методическим советом
МБОУ ДОД ДТДМ
Протокол № 10 от 18.06.2015 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД ДТДМ

В.В. Абраухова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа выживания»**

(для детей дошкольного и младшего школьного возраста)
срок реализации 2 года

Разработчик программы
Цыганков Сергей Иванович
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2015 г

Пояснительная записка

Актуальность

Наш мир непредсказуем. Ни один человек на Земле не застрахован от чрезвычайных ситуаций. Статистика утверждает, что подавляющее большинство людей (около 70%), оказавшись в экстремальной ситуации, впадают в ступор, около 20% устраивают истерику и лишь 10% сохраняют самообладание и способны решительно, быстро, а главное, эффективно реагировать на происходящее. Именно эти 10% способны выжить, оказавшись даже в самом безвыходном положении, и, разумеется, любой хотел бы оказаться в их числе.

Социально-педагогическое обоснование программы.

Каждому человеку хочется быть здоровым психически и физически, жить, радоваться жизни, а не думать постоянно об опасностях, угрожающих его здоровью, подстерегающих его буквально на каждом шагу.

Беда не спрашивает, готовы вы к ней или нет. Она приходит в тот момент, когда её не ждут. Наводнения и землетрясения, ураганы и пожары, террористические акты и авиакатастрофы. Взрывы и обрушения домов – какие только опасности не подстерегают человека в современном мире. Выживание бывает не только в дикой природе, но и в коллективе, и просто на улице, скажем, в гололед. Выживание – это умение выйти из критической ситуации с минимально возможными потерями.

Так как же уберечь, сохранить здоровье себя и своих близких? Как правильно действовать в экстремальной ситуации? Как помочь попавшим в беду людям, требующим медицинской и психологической помощи? Как сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье окружающих? Как научиться вести здоровый образ жизни?

Для решения подобных вопросов необходим новый подход, определенная перестройка сознания каждого человека. Решительные и грамотные действия в случае реальной угрозы, знание алгоритмов поведения в экстремальной ситуации, умение мгновенно ориентироваться и выйти из сложного положения с минимальными потерями – таковы принципы нового сознания, активно пропагандируемого Министерством РФ по чрезвычайным ситуациям и Министерством здравоохранения.

Наиболее уязвимыми в вопросах сохранения физического и психического здоровья перед катастрофами и стихийными бедствиями всегда были и остаются дети. Именно поэтому встал вопрос обучения детей основам действий в чрезвычайных ситуациях различного характера во время работы оздоровительного центра дневного пребывания на базе школы. Тем более, что в последние годы очевидно возрастание внимания к организации центров дневного пребывания. Они выполняют очень важную миссию оздоровления и воспитания детей, когда многие семьи находятся в сложных экономических и социальных условиях. Реальность такова, что система образования по-прежнему остается главным организатором отдыха и оздоровления детей. Кроме того, центры дневного пребывания способствуют формированию у

ребят не подавляющего личность коллективизма, коммуникативных навыков. Они создают условия для формирования личности, обладающей валеологической культурой: здоровой психически и физически, духовно и социально, испытывающей потребность в здоровом образе жизни. Отдых детей это не только социальная защита, это еще и полигон для творческого развития, обогащения духовного мира и интеллекта ребят.

Тренировки «Школы выживания» должны включать и физическое воспитание детей, так как физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активное деятельным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современной школе и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Учитывая это «Школа выживания» не может не уделять внимание укреплению здоровья, закаливанию, повышению работоспособности; воспитанию высоких нравственных качеств, потребности в систематических физкультурных упражнениях; понимание необходимости физической культуры и заботы о здоровье; стремление к физическому совершенствованию; готовность к труду и защите Отечества; приобретение минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта, военно-прикладной деятельности; обучение двигательным навыкам и умениям, их применению в сложных ситуациях; развитие двигательных качеств.

Тренировки в «Школе выживания» должны быть насыщенными и интересными, полными событий и встреч. Надо использовать все возможности для интересного и полезного общения ребят со взрослыми и между собой. Досуг, игры должны не только развлекать детей, но и побуждать к приобретению новых знаний в сфере культуры здоровья и безопасности.

Организация «Школы выживания» это не только хорошая возможность дать детям отдохнуть, оздоровить свой организм, но и дать детям следующие возможности:

научиться предвидеть и по возможности предотвратить опасную ситуацию в повседневной жизни;

владеть навыками защиты в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

знать принципы здорового образа жизни, применять их с учетом индивидуальных особенностей, иметь представление о взаимосвязи духовного здоровья и безопасности жизни жизнедеятельности;

изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты;

пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты; знать правила, владеть основными навыками и проявлять готовность к оказанию

первой медицинской помощи, знать принципы предотвращения заболеваний и травм.

Цель данной программы: научить выживанию в чрезвычайных ситуациях и способствовать формированию у детей моделей безопасного поведения, здорового образа жизни

Задачи программы:

обучение и закрепление практических навыков организации безопасной жизнедеятельности;

совершенствование новых форм и методов подготовки к безопасному поведению в экстремальных ситуациях, развитие заинтересованности в предотвращении возможных чрезвычайных ситуаций;

укрепление и восстановления здоровья, психофизического состояния детей;

пропаганда здорового и безопасного образа жизни;

развитие творческих способностей;

формирования навыков общения и толерантности;

формирование экологически безопасного поведения в природе;

формирование единого информационного поля, банка методических разработок, системы обмена детскими делегациями для проведения совместной работы;

развитие и укрепление связей школы, семьи, общественности, учреждений дополнительного образования детей, культуры, здравоохранения, таких ведомств как Главного Управления по делам ГО и ЧС, Управления государственной противопожарной службы МЧС, Управления ГИБДД ГУВД.

Участники программы: учащиеся школы, а так же школ района.

К работе в «Школе выживания» привлекаются помимо начальника и воспитателей педагоги дополнительного образования, медицинская сестра, преподаватели по БЖ, сотрудники пожарной части, центра пропаганды, врачи детских поликлиник, сотрудники МЧС, ГИБДД, народные целители, инструктора рукопашного боя.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для работы с детьми в возрасте, примерно, 6 – 9 лет.

Именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения ребёнка. Данный период отличается выходом ребёнка на первичную социальную позицию, в которой формируется его отношение к себе как к члену общества.

В этот период детского возраста начинается формирование фундамента личности, закладывается фундамент под ее верхние – мировоззренческие – этажи. Именно в период младшего школьного возраста формируются нравственные ценности, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются

общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее. Иными словами – формируются личностные смыслы жизни. Важно знать, что общение ребёнка со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития.

Дошкольный и младший школьный возраст – этап духовного развития, который характеризуется открытием «Я», расширением круга общения. Сложность любого возрастного этапа как раз и состоит в том, что он содержит в себе психологические реалии сегодняшнего дня, ценностный смысл которых во многом определяется потребностями дня завтрашнего.

Именно желание выделиться из круга сверстников, попытка удивить семью своими навыками и умениями идеально подходят для раскрытия личных творческих способностей. Все это требует от ребенка значительных усилий, приводит к развитию его психики и наиболее явно проявляется в учебной деятельности.

В 6-9 лет у ребенка происходит переход от игры, ведущей деятельности дошкольного возраста к освоению новой для младших школьников деятельности — учебной. Именно тот факт, что он становится учеником, человеком учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребенок не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребенка, его внимание и память.

Школа выживания предоставляет ребёнку уникальную возможность общения со сверстниками и взрослыми, возможность научиться предвидеть и по возможности предотвратить опасную ситуацию в повседневной жизни; владеть навыками защиты в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера; знать принципы здорового образа жизни, применять их с учетом индивидуальных особенностей, иметь представление о взаимосвязи духовного здоровья и безопасности жизни жизнедеятельности; изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты; пользоваться индивидуальными и коллективными средствами защиты; знать правила, владеть основными навыками и проявлять готовность к оказанию первой медицинской помощи, знать принципы предотвращения заболеваний и травм.

Ожидаемые результаты работы :

приобретение теоретических и практических навыков выживания в чрезвычайных ситуациях;

развитие у школьников интереса к занятиям ОБЖ;

укрепление здоровья;

умение оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим;

приобщение к здоровому образу жизни;

выработка рекомендаций для детей, родителей и педагогов по проблеме формирования здорового образа жизни, безопасной жизнедеятельности детей.

Режим работы “Школы Выживания”

Школа функционирует как физкультурно-оздоровительная спортивная секция

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на двухгодичный цикл занятий (теоретических и практических), будет реализована в течение учебного года, 39 недель:

- первый год обучения - 144 часа (4 часа в неделю);
- второй - 144 часа (4 часа в неделю);

Программа “Школы выживания” включает следующие блоки:

«Экстремальные ситуации», «Безопасность на дорогах», «Противопожарная безопасность», «Терроризм», «ЧС природного характера», «Здоровый образ жизни», «Туризм и экстремальная ситуация», состоящие из мероприятий, направленных на гармоничное разностороннее развитие личности – духовное, интеллектуальное, физическое. В программу Школы включаются мероприятия по выявлению лидерских качеств детей, обучению потенциальных лидеров детских коллективов, развитию здорового, активного подхода к жизни. Для формирования единого информационного поля в программу включаются проведение круглого стола, выпуск газет, листовок и сборника методических материалов, памяток для детей и взрослых.

Условия набора в учебные группы.

Набор детей в учебные группы осуществляется на добровольной основе без предварительного отбора при наличии справки от врача.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники

будут знать:

- теоретические основы деятельности по направлениям программы;
- типы и виды туристического и поисково-спасательного оборудования и снаряжения;
- характер основных чрезвычайных ситуаций и алгоритмы деятельности в случае их возникновения.

будут уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь
- разбирать и собирать автомат Калашникова;
- стрелять из пневматической винтовки;
- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты, пожаротушения;
- вязать узлы, применяемые в туризме и альпинизме;
- оказывать помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов 1 год обучения			Количество часов 2 год обучения		
		всего	теор	практ	всего	теори	прак

I	Экстремальные ситуации	10	5	5	12	5	7
1	Основные понятия и определения. Виды экстремальных ситуаций.	2	1	1	2	1	1
2	Поведение в различных экстремальных ситуациях.	2	1	1	4	1	3
3	Первые действия в экстремальных ситуациях.	2	1	1	2	1	1
4	Психологическая подготовка к поведению в экстремальных ситуациях.	2	1	1	2	1	1
5	Взаимодействие внутри коллектива.	2	1	1	2	1	1
II	Безопасность на дорогах	10	5	5	8	4	4
1	Характеристика видов транспорта. Опасности, подстерегающие пассажира при посадке и высадке из транспорта, в процессе передвижения, в аварийных ситуациях. Правила поведения пешехода.	4	2	2	2	1	1
2	Транспортные аварии и поведение людей.	6	3	3	6	3	3
III	Противопожарная безопасность	16	8	8	16	8	8
1	Знакомство с ЧС аварийного характера в жилище	2	1	1	2	1	1
2	Безопасное обращение с электроприборами.	2	1	1	2	1	1
3	Средства простейшей защиты органов дыхания и пользование ими.	2	1	1	2	1	1
4	Состав и предназначение средств индивидуальной защиты	2	1	1	2	1	1
5	Защитные костюмы и противогазы	2	1	1	2	1	1
6	Правила эвакуации при пожаре.	2	1	1	2	1	1
7	Оказание первой медпомощи при ожогах, переломах, ушибах, стрессовых ситуациях.	4	2	2	4	2	2
IV	Терроризм	30	15	15	30	15	15
1	История происхождения терроризма. Террористический акт.	2	1	1	2	2	-
2	Ребенок один дома (правила поведения).	2	1	1	2	1	1
3	Дети на улице (правила поведения).	2	1	1	2	1	1
4	Психология поведения толпы.	2	1	1	2	1	1
5	Выживание в уличной толпе при совершении теракта.	2	1	1	2	1	1
6	Защита в случае нападения на человека.	2	1	1	2	1	1
7	Принцип работы стрелкового оружия. Места укрытия от стрелкового оружия.	4	2	2	2	1	1
8	Правила безопасного поведения при захвате террористами.	2	1	1	2	1	1

9	Правила поведения заложников. Стратегия выживания при похищении и обращении в рабство.	2	1	1	2	1	1
10	Телефонный терроризм. Правовой аспект.	2	1	1	2	1	1
11	Правила оказания первой мед. помощи при обмороке, обморожение, переломах, огнестрельных ранениях, кровотечениях, искусственное дыхание.	8	4	4	10	4	6
V	ЧС природного характера	14	7	7	14	7	7
1	Предметы первой необходимости в экстремальных ситуациях.	2	1	1	2	1	1
2	Наводнение. Опасности и порядок действия при наводнении	2	1	1	2	1	1
3	Опасные водоемы.	2	1	1	2	1	1
4	Возможные последствия при ураганах, бурях. Правила действий во время ураганов, бурь.	2	1	1	2	1	1
5	Снежный занос.	2	1	1	2	1	1
6	Гололед. Опасный лед.	2	1	1	2	1	1
7	Оказание первой мед. помощи утопающему, при переохлаждении.	2	1	1	2	1	1
VI	Здоровый образ жизни	30	15	15	30	11	19
1	Оптимальная двигательная активность.	8	4	4	8	4	4
2	Полезное питание.	4	2	2	4	2	2
3	Личная гигиена. Режим дня.	2	1	1	2	1	1
4	Закаливание. Важность умения плавать.	12	6	6	12	2	10
5	Психологический климат в семье и в школе.	2	1	1	2	1	1
6	Я и здоровый образ жизни.	2	1	1	2	1	1
VII	Туризм и экстремальная ситуация	28	14	14	28	12	16
1	Виды туризма.	4	2	2	4	2	2
2	Уроки туртехники. Ориентирование.	2	1	1	2	1	1
3	Ориентирование по карте, компасу, по местности.	2	1	1	2	1	1
4	Приготовление пищи в походных условиях. Походы в Ботанический сад и Соловьиную рощу.	4	2	2	4	-	4
5	Взаимопомощь как основной принцип выживания в спелеотуризме	2	1	1	2	1	1
6	Техника безопасности при обращении с туристическим ножом.	2	1	1	2	1	1
7	Выживание в экстремальных условиях.	2	1	1	2	1	1
8	Простейшие укрытия.	2	1	1	2	1	1
9	Молния. Правила поведения при	2	1	1	2	1	1

	грозе.						
10	Техника безопасности при скалолазании.	2	1	1	2	1	1
11	Первая помощь при укусах, порезах, отравлениях.	2	1	1	2	1	1
12	Средства народной медицины.	2	1	1	2	1	1
	Психолого-педагогическая диагностика	6	0	6	6	0	6
	ИТОГО	144	69	75	144	62	82

Библиография

1. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы
Постановление правительства Российской Федерации от 07.02.2011г. № 6
2. Выгодский Л.С. Педагогическая психология. М., 1999.
3. Гузеев. Планирование результатов образования и образовательная технология. М., 2000.
4. Квак А.А. Физическая подготовка. Библиотека журнала «Военные знания».
«Военные знания» 2002 г.
5. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе.
Москва «Физкультура и спорт» 1994 г.
6. Косарин Н.Я. и Швидченко К.Е. Строевая и физическая подготовка.
Пособие по обучению молодого солдата. Москва 1970 г.
7. Кудряшов Б.Г. Выживание в зоне вооружённых конфликтов.
Краснодар «Советская Кубань» 1999 г.
8. Курцев П.А. Медико-санитарная подготовка учащихся.
Москва «Просвещение» 1988 г.
9. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Один на один с природой.
Краснодар «Советская Кубань» 1996 г.
- 10. Громов В.И. Васильев Г.А. Энциклопедия безопасности
Москва, 1998г.**
11. Методическое пособие. Способы поддержания жизнедеятельности и безопасности разведчиков в различных климатических условиях
ВИФК, кафедра Военно-Специальной Подготовки и Выживания, 2013г.
- 12. Ходос А.В. Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата
движений человека с элементами возрастной морфологии. Краснодар 1996г.**
13. «Физическая культура в школе» - научно методический журнал.
№5,7- 1997г. №4- 2000г. №6-2002г. №1,3-2003г. №4-2004г.
14. «Основы безопасности жизни» - научно-методический журнал.
№2,7 -2004г. №5 -2005г. №3 -2007г.
15. Багдасаров Л.В. Основы безопасности жизнедеятельности и военной службы. Авторский лекционный курс 10-11 классы. Краснодар «Экоинвест», 2002 г.

16. Винников Л.А. Почему возникают пожары. Издательство Ярославль 1978 г.
17. Правила пожарной безопасности в Российской Федерации. ППБ 01 – 98 г.
18. Сгибнев А.К. Выживание. Памятка экипажу воздушного судна. Москва «Воздушный транспорт» 1988 г.
19. Шойгу С.К. Чрезвычайные ситуации. Энциклопедия школьника. Краснодар, 2005 г.
20. Познай себя. Диагностические методики самопознания. Ставрополь, Изд-во СКИУУ, 1995г.
21. Петровский А.В. Практические занятия по психологии. М., 1972г.
22. Рогов Е. И.
Настольная книга практического психолога в образовании. М..
"ВЛАДОС",
1995г.
23. Ильин А. Школа выживания в природных условиях. М. ЭКСМО 2003
24. Ильин А. Первые действия в экстремальной ситуации. М. ЭКСМО 2003
25. Ильин А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях.
ЭКСМО 2003г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

Военно-патриотический отдел

Одобрено
Методическим советом
МБОУ ДОД ДТДМ
Протокол № 2 от 23.10.2014 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД ДТДМ

В.В. Абраухова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
детского объединения каратэ
«Здоровье. Спорт. Духовность.»

для детей 5-11 лет
срок реализации - 3 года

Разработчик программы:
Олейникова Виолетта Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2014 г.

Пояснительная записка

*Прекрасная техника порождает
Еще более, прекрасную.
Удивительная сила призывает
К жизни еще более удивительную.
(философия Шаолиня)*

В современных социально-экономических условиях, геополитических и образовательных условиях вопросы, связанные с сохранением здоровья детского населения, становятся приоритетными в деятельности государства и общества. В настоящее время на федеральном уровне принят ряд документов, в которых подчеркивается роль физической культуры в оздоровлении нации (Закон о физической культуре и спорте; Концепция охраны здоровья населения; Национальная доктрина образования; Концепция развития физической культуры и спорта). В «Национальной доктрине образования Российской Федерации» в качестве одной из основных целей физического образования определено воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта. В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г. отмечается приоритетность воспитания, интегрированного в общий процесс обучения, развития и образования. Важнейшей задачей является воспитание здорового поколения, способного активно, самостоятельно, успешно участвовать в разнообразных сферах жизни общества. В Законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» 29.04.99г. №80-ФЗ физическая культура и спорт рассматриваются как средства профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами. В «Концепции развития физической культуры и спорта Российской Федерации» подчеркивается необходимость улучшения качества процесса физического воспитания и образования населения, особенно детей и молодежи.

Образование является одним из решающих факторов, определяющих обновление и прогресс общества. Задачи, стоящие перед современным образованием, связаны с осознанием серьезных проблем современной цивилизации, одной из которых является сохранение генофонда. Развитие современного гуманистического образования культурообразного типа обуславливает необходимость поиска новых путей модернизации содержания физкультурного образования, переосмысление его целей, задач, методов и форм на основе ценностного, междисциплинарного, поликультурного, пространственного подходов, оптимизирующих новые возможности процесса физического развития личности.

Учебная программа по физической культуре современной общеобразовательной школы ограничена всего двумя часами занятий в

неделю, что недостаточно для обеспечения полноценной двигательной активности детей школьного возраста.

Образовательная программа детского объединения карате «Здоровье. Спорт. Духовность» - призвана компенсировать этот недостаток.

Боевые искусства, одним из видов которых является каратэ, обладают высоким оздоровительным потенциалом, огромными возможностями для гармоничного развития ребёнка, творческого проявления его сил и способностей.

Одним из важнейших принципов боевых искусств является стремление к совершенству. Спортсмены не просто стремятся быть здоровыми, но хотят, чтобы их жизнь была содержательной и радостной. Боевые искусства обеспечивают спортсмену жизненную энергию, жизнестойкость и способность в любой момент защитить себя и близких от опасности. Обучающиеся обретают еще большую уверенность в собственных силах и не отдают свою жизнь на волю случая. Боевые искусства не только эффективны как искусства самообороны, но и являются системой развития таких качеств как непоколебимость, терпимость, смелость, дисциплинированность, способность принимать быстрые и правильные решения. Импровизация и мгновенное принятие верного решения сближают реакции спортсмена с психическими и физическими действиями в области художественного творчества. Качества опытного бойца – такие как отвага, уравновешенность, ясность мышления, умение хорошо и плавно двигаться – вполне способны украсить как собственное существование спортсмена, так и жизнь окружающих.

Наблюдать за выступлением единоборцев – значит любоваться поэзией движения. Это поэзия артистизма, отваги, силы, стремительности, точности и грациозности комбинационных движений.

Эстетическое воспитание занимает исключительно важное место в системе подготовки юных спортсменов по каратэ. Дети очень восприимчивы к проявлению красоты в двигательной деятельности и обладают необходимыми для эстетического восприятия качествами

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе её реализации происходит физическое и психологическое развитие личности ребенка, способствующее успешной социализации в обществе.

Отличительной особенностью программы является то, что основу ее составляет усвоение определенных эстетических знаний о красоте движения, внешнего вида спортсмена, его поведения и воспитание сознательной потребности в их проявлении.

Цель: Создание условий для спортивно-эстетического развития детей посредством единоборств.

Задачи

Обучающие:

- овладение знаниями и навыками техникой и тактикой каратэ;
- овладение навыками комплексов формальных упражнений;
- усвоение правил соревнований по каратэ;

- формирование у детей потребности к занятиям единоборствами, участию в соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитание духовности;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание специальных качеств (воля, терпение, толерантность, мужественность, дисциплинированность);
- воспитание нравственных качеств личности;

Развивающие:

- развитие и совершенствование общих физических качеств, необходимых для успешного освоения техники каратэ;
- развитие мотивации к достижению высоких результатов;
- эстетическое развитие в процессе занятий каратэ;
- развитие коммуникативных качеств личности ребенка.

Программа рассчитана на возрастную категорию детей 5-11 лет, на 3-года обучения. Численный состав занимающихся от 8 до 10 человек.

На начальном этапе обучения зачисляются дошкольники 5-6 лет и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. Спортсмены 2 и 3 года обучения проходят ежегодную медицинскую комиссию во Дворце Здоровья.

1-й год обучения – 4 часов в неделю

2-й год обучения – 6 часов

3-й год обучения – 9 часов

Формы проведения занятий:

1-й год обучения- групповые

2-й год обучения – групповые

3-й год обучения – групповые

В структуре программы можно условно выделить три компонента:

- *Регламентирующий*– включающий рекомендации по количественному составу групп и объемам почасовой нагрузки, необходимой для освоения общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической составляющих программы.

- *методический* – раскрывающий структуру учебно-тренировочного процесса. Содержатся методические разработки по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к медицинскому и педагогическому контролю.

- *нормативный* - включает перечень нормативных требований по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке юных спортсменов.

Предполагаемые результаты.

В процессе реализации программы у ребенка:

- совершенствуются физические качества;
- развивается интерес к занятиям каратэ;

- развиваются коммуникативные навыки, уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- формируется эстетическое отношение к окружающему миру.

У ребенка расширяются представления:

- о физической культуре, здоровье;
- о многообразии видов боевых искусств,
- о взаимосвязи здорового образа жизни и занятий спортом.

Ребенок должен приобрести следующие умения и навыки:

- выполнять стойки, удары, блоки;
- комплекс формальных упражнений;
- владеть техникой спарринга,
- владеть тактикой спарринга;
- выполнять упражнения по ОФП;
- владеть техникой дыхания, соблюдать ритм при выполнении КАТА;
- применять полученные знания умения и навыки в соревнованиях и показательных программах.

Диагностика результативности программы осуществляется с использованием следующих методов:

- наблюдение;
- контрольно-переводные экзамены;
- диагностика уровня личностного развития ребенка;
- анкетирование родителей и учащихся.

В процессе реализации программы используются следующие формы подведения итогов:

- участие детей в контрольно-переводных экзаменах;
- участие детей в показательных выступлениях;
- участие детей в соревнованиях.

Учебно–тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Организация и структура спортивного сектора в военно-патриотическом отделе	1	1	-
II.	Общая физическая подготовка бег, прыжки, отжимание, подтягивание, пресс, упражнение на тренажерах, подвижные игры	79	19	60
III.	Специальная физическая	28	8	20

	подготовка			
IV.	Техническая подготовка: блоки, стойки, удары, уровень	20	7	13
V	Тактическая подготовка: передвижение в спаррингах, дистанция	8	4	4
VI.	Теоретическая подготовка: Инструкция по безопасности проведения учебно-тренировочных занятий в спортивном зале ДТДиМ,	1	1	
VII	Контрольно-переводные нормативы: стойки, удары, блоки, ката Хейан шодан	2		2
VIII	Контрольные соревнования	1		1
IX.	Медицинское обследование: Ежегодное комплексное медицинское обследование, определяющее возможность заниматься каратэ	1		1
X.	Воспитательные дела: Проведение тематических праздников	2		2
XI.	Диагностика	1	1	-
	Всего:	144	41	103

2 год обучения.

Усложнение содержания образовательных разделов программы происходит посредством увеличения количества выполняемых упражнений, времени исполнения упражнения, темпа и ритма КАТА, а также усложнения координационных требований при выполнении упражнений.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Организация и структура спортивного сектора в военно-патриотическом отделе	1	1	-
II.	Общая физическая подготовка бег, отжимание, подтягивание, шпагаты, «складки», подвижные игры,	158	10	148

	упражнения общеразвивающие			
III.	Специальная физическая подготовка: Упражнение на « лапах», Упражнение на реакцию, на координацию, на формирование осанки	58	8	50
IV.	Техническая подготовка: отработка стоек, ударов, блоков, ката, ритма в ката, связок для спаррингов, бункай в ката	39	10	29
V	Тактическая подготовка передвижение в спаррингах, дистанция, уход с линии атаки	19	4	15
VI.	Теоретическая подготовка: Инструкция по технике безопасности при выезде для участия в соревнованиях	1	1	
VII	Контрольно-переводные нормативы: стойки, блоки, удары, ката Хейян нидан	4	1	3
VIII	Контрольные соревнования: по физической подготовке, по кумитэ, по ката	2		2
IX.	Медицинское обследование: Медицинское обследование перед соревнованиями	2		2
X.	Воспитательные дела: Проведение тематических праздников, трудовые сборы	2		2
XI.	Диагностика	2	2	-
	Всего:	288	37	251

3 год обучения

Усложнение содержания образовательных разделов программы происходит посредством новых технических и тактических элементов, нового КАТА и т.д.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I.	Организация и структура Российского союза боевых	1	1	-

	искусств филиала	Ростовского			
II.	Общая физическая подготовка бег, отжимание, подтягивание, шпагаты, «складки», пресс, приседание, подвижные игры	146	10	136	
III.	Специальная физическая подготовка: Упражнение на « лапах», на реакцию, на координацию, на формирование осанки, на скорость, на гибкость	65	8	57	
IV.	Техническая подготовка: совершенствование стоек, ударов, блоков, ката, ритма в ката, бункай в ката, связок в спаррингах	55	15	40	
V	Тактическая подготовка передвижение в спаррингах, дистанция, уход с линии атаки	26	6	20	
VI.	Теоретическая подготовка: Инструкция по технике безопасности при выезде для участия в соревнованиях	13	13		
VII	Контрольно-переводные нормативы: стойки, блоки, удары, ката Хейан сандан, связки	4		4	
VIII	Контрольные соревнования: по физической подготовке , по кумитэ, по ката	5		5	
IX.	Медицинское обследование: санитарно-гигиенический контроль за режимом тренировок и отдыха.	2		2	
X.	Воспитательные дела: Проведение тематических праздников, трудовые сборы	5		5	
XI.	Диагностика	2	2		
	Всего:	324	55	272	

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются методы:

- игровые;
- соревновательные;
- эстетического воспитания;

Творческое применение разнообразных приемов в соответствии с поставленными задачами обогащает процесс занятий, индивидуализирует его, позволяет избежать штампов.

Основные методы занятий можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Наряду с данными методами применяются методы контроля, методы прогнозирования, методы отбора.

Методы использования слова. С помощью этих методов сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение детей к выполнению заданий. Эти методы используются при руководстве деятельностью, анализе и оценке достигнутых результатов, допущенных ошибок, воспитании нравственных, волевых и других личностных качеств юных спортсменов.

Основными методами слова, являются: лекция, рассказ, описание, указания, объяснения, беседа, задания, разбор и др. Для руководства юными спортсменами в процессе занятий применяются: распоряжения, приказание, команды, подсчет, словесная сигнализация. Для оценки и стимулирования деятельности детей используют оценочное суждение, оценку, одобрение, самоуправление, самопроговаривание, самоприказы.

Необходимо подчеркнуть, что многие из методов слова (лекция, самоприказы и др.) при работе с детьми 5-7 лет применяются меньше, чем при работе с детьми более, старшего возраста, так как способность к аналитическому отвлеченному мышлению у детей 5-7 лет мало развита. Поэтому, к примеру, объяснять им технику физических упражнений надо предельно конкретно и выразительно. Чаще следует сообщать детям 5-7 лет о результатах выполнения учебных заданий и оценивать их.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на 2 группы:

- 1) методы непосредственной наглядности;
- 2) методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы натуральной демонстрации: показ техники физических упражнений (в целом или по элементам, замедленно или в обычном темпе).

К методам опосредованной наглядности относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий; фото- видео демонстрация (демонстрация фотографий, видеозаписей, воссоздающих технико-тактические действия отдельных спортсменов или команды в целом); звуковая демонстрация – воссоздание звуковой картины какого-либо движения с помощью голоса, хлопков и специальных технических устройств (метронома, магнитола).

Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении техники движения детей 5-7 лет. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенная роль показа. Для создания полных и точных, двигательных, зрительных, слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

Методы упражнения. Методы занятий, основанные на двигательной деятельности юных спортсменов, подразделяются условно на 2 группы:

- 1) методы строго регламентированного упражнения.
- 2) относительно нерегламентированного упражнения.

К 1-й относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; методы равномерного упражнения и др.

Ко 2-й группе, прежде всего, относятся игровой и соревновательный. Для детей 5-7 лет используются более простые (игровые, равномерные) и соревновательный.

Равномерный метод характеризуется тем, что дети выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость, постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движения.

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная в соответствии образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой метод является одним из важных методов в процессе подготовки детей 5-7 лет. Это метод, комплексного совершенствования физических качеств: развитие быстроты, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Для него характерна взаимная обусловленность поведения занимающихся, эмоциональность, что безусловно, содействует воспитанию нравственных черт личности, чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т. д.

Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод – один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижения высокого результата, в каком – либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Соревновательные метод

применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, а также тактических способностей.

Соревновательный метод используется либо в элементарных формах (например, состязания в процессе занятий на лучшее исполнение элементов техники движений), либо в виде соревнований в основном подготовительного характера.

Наиболее яркая черта соревновательного метода – постоянная борьба за превосходство в определенных упражнениях.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение и т.д.) мобилизуют все силы юных спортсменов и создают благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий, а следовательно для развития соответствующих качеств. Сознательное выполнение правил и требований, которые предъявляются к детям в ходе состязаний, приучает их к самообладанию, умение сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированными и т. д.

Однако соперничество и связанные с ними межличностные отношения в ходе борьбы за первенство могут содействовать формированию у детей не только положительных (взаимопомощи, уважение к противнику, зрителям и т.д.), но и отрицательных нравственных качеств (эгоизма, тщеславия, чрезмерного честолюбия, грубости). Мало того, частые максимальные физические и психические усилия, особенно у недостаточно подготовленных юных спортсменов, при применении соревновательного метода могут оказать отрицательное влияние на их здоровье, отношение к занятиям, дальнейший рост физических качеств, совершенствование техники движения. Поэтому эффективность соревновательного метода зависит от умелого использования его. Обычно целесообразность этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента юного спортсмена.

Методы эстетического воспитания - связаны с планомерным, целенаправленным и систематическим воздействием на ребенка, наилучшим образом, развивающим эстетическое сознание, чувства, а также способности юных каратистов к эстетической деятельности.

К основным методам эстетического воспитания относятся следующие:

- Методы организации воспитывающей эстетической ситуации (постановка эстетической цели, установка на восприятие путем наблюдения и демонстрации, создание эмоционально-эстетического фона);
- Методы убеждения (объяснения, рассказ, указания, внушение, личный пример);
- Методы вовлечения в эстетическую деятельность (тренировка, упражнение, показ, эстетический анализ, беседа – диалог)
- Методы стимулирования (одобрение, поощрение, награждение)

- Методы обеспечения контроля за эстетической деятельностью детей (контроль со стороны педагога, взаимоконтроль, самоконтроль, оценка, подведение итогов, соревнования).

Эстетическое воспитание юных каратистов обеспечивается методами, связанными с организацией восприятия и анализом эстетического материала в процессе обучения. Учитывая, что физическое воспитание и каратэ в частности преследуют решение образовательных задач, которые состоят, прежде всего, в том, чтобы сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания, основное внимание уделяется освоению движений в каратэ.

Эстетическое воспитание начинается в организации восприятия эстетического объекта (упражнения), т.е. уже на первом этапе обучения. Предпосылками к достижению оптимального эстетического восприятия у детей являются два основных момента:

1. установка на восприятие, заключающаяся в предварительном ознакомлении с объектом восприятия, а также в создании определенного эмоционального настроения, пробуждении в ребенке личных переживаний.
2. создание соответствующего фона, который обеспечивается образцовыми условиями места занятия.

Непосредственному выполнению двигательному действию предшествует предварительная подготовка, включающая в себя первоначальное знакомство с объектом действия (упражнением), постановку цели и эстетический анализ образца.

Первоначальное знакомство с действием осуществляется посредством предварительных наблюдений, направленных на выявление эстетических особенностей упражнения, которые играют существенную роль в общей системе эстетического воздействия на юных каратистов, обогащая их опытом эстетических переживаний, способствуя формированию представлений о красоте движения.

Следующим важным этапом в подготовке детей к выполнению задания (двигательного действия) является постановка цели работы. Педагогическая задача постановки эстетической цели заключается в пробуждении у детей стремлению к красивому выполнению упражнений. Реализация этой задачи начинается с демонстрации упражнения (натуральный показ, средства наглядности) и создание эмоционально-эстетического фона. Это обусловлено тем, что эстетическая оценка основывается на конкретно-чувственном восприятии. Всестороннее и яркое раскрытие цели задания вызывает у детей глубокий интерес и способствует возникновению у них эстетического стимула к занятиям.

Наиболее эффективным методом эстетического воспитания является метод эстетического анализа наглядного материала. Его применения позволяют не только раскрыть перед юными каратистами эстетические достоинства демонстрируемого упражнения, вооружить их яркими представлениями о красоте движения, но и сделать цель работы более

ощутимой, осмысленной и доступной. В ходе анализа педагог получает возможность руководить эстетическим восприятием юного каратиста, фиксировать внимание на тех моментах, которые способствуют многогранному восприятию красоты движений, вносить необходимые коррективы в детские восприятия и представления, побуждать учащихся идти от эстетических представлений к активному выражению эстетических суждений, систематически и неуклонно формировать вкусы у детей.

К числу наиболее эффективных методов обучения эстетического анализа относится беседа-диалог с юными каратистами, в котором ведущая роль отводится педагогу. При условии максимальной активности детей беседа дает возможность легко разобрать все эстетические компоненты рассматриваемого упражнения. Кроме того, в ходе беседы создается атмосфера заинтересованности в предмете разговора и непосредственности в проявлении чувств и мыслей. Направляя, корректируя и развивая мысли юных каратистов, педагог достигает при этом необходимой глубины анализа.

Достижение эффективности эстетического воспитания невозможно без эстетического требования. Конкретной формой требования является – контроль, направленный на предупреждение различного рода отклонений от образца при выполнении упражнений. Формы контроля разнообразны: контроль со стороны педагога, взаимоконтроль, самоконтроль. Эстетическое требование осуществляется посредством оценки результатов работы педагога, самооценкой учеников, подведением итогов и соревнованием. Данные формы контроля и эстетического требования активно способствуют углублению эстетических представлений у детей и достижению эстетических результатов в практической деятельности.

Решение задач эстетического воспитания юных каратистов может быть плодотворным и действенным только при условии, если оно будет рассматриваться как система целенаправленных действий, ориентированных на изменение характера эстетических переживаний детей и формирование у них устойчивых эстетических знаний и потребностей в занятиях спортом.

Систематическое применение средств и методов эстетического воздействия, направленных на формирование у детей эстетических чувств, представлений и суждений о красоте упражнений в каратэ, а также приобретение навыков и умений их выразительного исполнения способствуют тесной связи физического воспитания с эстетическим в процессе учебно-тренировочных занятий и эффективно воздействуют на рост и совершенствование спортивного мастерства юных спортсменов.

Список литературы:

1. Щербо А.Б. Джола Д.Н. Красота воспитывает человека. Киев: «Радянская школа», 1980 г. 104с.
2. Гончаров И.Ф. Действительность и искусство в эстетическом воспитании школьников. М.: «Просвещение», 1978 г. 160с.
3. Зазуля Ю.С. Средства и методы эстетического воспитания юных гимнастов на начальном этапе спортивной подготовки. Автореф. дис. канд.пед.наук. – Москва,

4. Энциклопедия для детей «Спорт». Т. 20. М.: Аванта +, 2001 г. 624с.
5. Расин М.С. Педагогические основы подготовки юных спортсменов. Учебное пособие.- Омск:ОГИФК.1987.С.32
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта :учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование)
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание». –М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
8. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю.Ф. и др. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ, - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
9. Расин М.С. Педагогические основы подготовки юных спортсменов. Учебное пособие. Омск: ОГИФК. 1987. 32 с.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств дошкольного возраста и школьного возраста. /Методическое пособие. – М.Айрс пресс. 2004.- 112с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2002.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: «Просвещение», 1977
13. Накаяма М. Динамика каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И. – М.Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997
14. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978.- 422с.
15. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
16. Ходос А.Б., Ермоленко Е. К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии /Учеб. пособ. Для студентов физической культуры и слушателей колледжей.- Краснодар: КГАФК, 1997.- 192 с.6 ил.
17. УСТАВ (новая редакция 2010г.) муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Дворец творчества детей и молодежи города Ростова-на-Дону. Глава № 3
18. Правила соревнований «Всемирный союз организаций каратэ WUKF», 2010.
19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-6-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 480с.
20. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. Заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Марьянов, - 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.

Рекомендуемая литература для детей и родителей

1. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. Изд. Слово, Эксмо, 2004, 144 с.

2. Штейнбах В. Большая олимпийская энциклопедия. Том 1.Изд. Олимпия-Пресс, 2006, 784 с.
3. Штейнбах В. Большая олимпийская энциклопедия. Том 2.Изд. Олимпия-Пресс, 2007г.,784 с.
4. Парсон Д. Большая энциклопедия спорта. Изд. АСТ, Астрель, 2008г., 224 с.
5. Осипов К. Звезды Олимпийской сборной России. Серия: Амфора-спорт. Изд. Амфора, 2008г., 128 с.
6. Мусаси М. серия: Японская коллекция. Книга пяти колец. Изд. Феникс, Неоглоги, 2008г., 208 с.
7. Цзю К.,Эндрюс М., Иванов-Смоленский Г. Костя и вечный бой. Изд. Воскресенье, Перемены, 2009г., 204 с.
8. Хацуя Р. На пути к постижению мастерства (каратэ). Книга 1. Изд. Городец-издат. 2008г., 232 с.
9. Рудман Д. серия: Боевые искусства. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов. Изд. Детская литература, 2007г., 173 с.
10. Артюхова Т.В., Гик Е.Я., Голубев В.Л.серия: Большой мир, Спорт. Мировые достижения. Изд. ОЛМА Медиа Групп, 2007г., 640 с.
- 11.Путин В., Шестаков В., Левицкий А., Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. Изд. ОЛМА Медиа Групп 2009г., 160 с.
- 12.Хунцзюнь Л., Лэй Т. Шаолинь. Дух и боевые искусства Древнего Китая. Изд. Наука, 2007г., 212 с.
- 13.Токарев Г.Г. Энциклопедия Олимпа. Зима. Изд. Феникс, Априори, 2008г., 84 с.
- 14.Токарев Г.Г., Лившиц Л.В. Энциклопедия Олимпа. Лето. Изд. Феникс, Априори, 2009г., 144 с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

Военно-патриотический отдел

Одобрено
Методическим советом
МБОУ ДОД ДТДМ
Протокол № 10 от 18.06.2015 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД ДТДМ

В.В. Абраухова

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Тело. Техника. Разум.»**

возраст детей 9 - 14 лет
срок реализации — 5 лет.

Разработчик программы:
Конарева Ирина Михайловна,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону
2015 г.

Пояснительная записка

После Октябрьской революции, в первые годы советской власти, перед народной милицией стояла важная задача: защитить народ и государство от разного рода бандитских элементов. Передовые советские борцы и тренеры, изучив разные виды единоборств, джиу-джитсу, дзюдо, вольно-американскую борьбу и многочисленные национальные виды борьбы народов СССР, выбрали лучшие приемы и создали новый вид борьбы - самбо.

Сейчас самбо (САМооборона Без Оружия) — интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским. Борьбой самбо занимается более 400000 россиян и около 10 млн. человек в мире. Спорт, рожденный в СССР, смог получить широкую популярность более чем в 60 странах.

23 апреля 2003г. на заседании коллегии Госкомспорта России самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в РФ.

В 2008 году утверждена «Программа обучения элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательных учреждениях города Москвы».

Такое внимание и признание самбо получило вполне заслуженно. Занимаясь самбо, ребенок значительно улучшает физическое здоровье, у него повышается жизненный тонус, возрастает сопротивляемость к различным заболеваниям, улучшается работоспособность, появляется уверенность в своих силах и возможностях, снижается агрессивность. Занятия самбо развивают такие качества как настойчивость, трудолюбие, смелость, решительность, выдержка, самостоятельность, самодисциплина, творческое мышление, целеустремленность, умение терпеть боль. Изучая самбо, ее истоки возникновения и развития, обучающиеся знакомятся с историей нашей Родины, с историей национальных видов борьбы народов СССР, с подвигами самбистов, с историей других единоборств, что способствует формированию чувства гордости за свою страну и толерантного отношения к другим народам. Юные самбисты получают хорошую подготовку для службы в Вооруженных Силах РФ.

В жизни иногда ситуация складывается так, что единственный выход из нее — суметь достойно защитить себя и своих близких. Естественно, что это может сделать только тот, кто уверенно владеет искусством самозащиты.

В «Национальной доктрине образования Российской Федерации» в качестве одной из основных целей физического образования определено воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта. В Законе РФ «Об образовании» редакция от 03.12.2011г. в разделе о модернизации российского образования, отмечается приоритетность воспитания, интегрированного в общий процесс обучения, развития и образования. Важнейшей задачей является воспитание здорового поколения, способного активно, самостоятельно, успешно участвовать в разнообразных сферах жизни общества. В Законе «О физической культуре и спорте Российской Федерации» 29.04.99г. №80-ФЗ физическая культура и спорт рассматриваются как средства профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития

и укрепления дружбы между народами.

Направленность программы — физкультурно-спортивная.

Программа модифицированная, переработанная и дополненная, создана на основе программы «Тело. Техника. Разум.», утвержденной в 2007 году.

Актуальность программы состоит в том, что в процессе ее реализации происходит физическое, морально-волевое и творческое развитие обучающегося.

Педагогическая целесообразность программы состоит в содействии разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке обучающихся к трудовой деятельности, воспитанию патриотизма и готовности к защите Отечества.

Отличие программы состоит в следующем:

- в первый год обучения основное внимание уделяется улучшению физического здоровья детей, формированию морально-волевых качеств, дисциплинированности. Для профилактики травматизма в первый год обучения много времени уделяется изучению и выполнению страховки и само страховки (умению правильно падать), броски изучаются обзорно;
- для улучшения качества борьбы увеличено время отработки технических и тактических действий;
- программа дополнена ударной техникой и защитными действиями при захвате туловища.

Цель программы

Создание условий для физического, интеллектуального и духовного развития личности путем постижения нравственных основ единоборств и раскрытие творческого потенциала ребенка посредством освоения техники и тактики борьбы самбо.

Задачи

Обучающие:

- изучить приемы борьбы самбо, дзюдо, боевого самбо;
- познакомить с историей создания и развития единоборств;
- обучить умению анализировать и исправлять ошибки;
- обучить правилам проведения соревнований по борьбе самбо, дзюдо;
- обучить принципам здорового образа жизни;
- изучить удары и защиту от ударов.

Развивающие:

- развить навыки дисциплины, самодисциплины, этики общения;
- расширить кругозор;
- реализовать биологическую потребность ребенка в двигательной активности и физической нагрузке, необходимой для оздоровления детей;
- развить способность к самозащите;
- подготовить к службе в армии.

Воспитательные:

- сформировать идеалы смелых, сильных, справедливых героев;
- воспитать благородство, мужество, отвагу, самообладание, трудолюбие;
- воспитать толерантное отношение к традициям других народов;

- воспитать гражданские чувства, чувства гордости за свою команду, клуб, город, страну;
- сформировать спокойное отношение к проигранной схватке.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа предназначена для работы с обучающимися 9 - 14 лет.

При реализации программы важно учитывать возрастные особенности занимающихся.

В младшем школьном возрасте (7-10 лет) возникает новая социальная ситуация развития: ребенок получает новые права и обязанности. Ведущий тип деятельности – учебная деятельность, которая носит обязательный, целенаправленный, общественно значимый и систематический характер. Учебная деятельность – особая форма активности ученика, направленная на изменение самого себя как субъекта учения. Ребенок не просто овладевает определенным кругом знаний, он учится учиться. Ведущим психическим процессом, обеспечивающим развитие в этом возрасте является мышление – это процесс опосредованного и обобщенного отражения в сознании человека существенных свойств предметов и явлений объективного мира, нахождения закономерных связей отношений между ними. В младшем школьном возрасте совершается переход от мышления наглядно-образного к словесно – логическому, понятийному мышлению. Ребенок усваивает нравственные требования и формы поведения, которые предъявляют к нему педагоги и сверстники.

Подростковый возраст (11-14 лет) переход от детства к взрослости (подросток одновременно еще ребенок, но уже и становящийся взрослый). Данный период отличается выходом подростка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его отношение к себе как к члену общества. Важнейшим психологическим условием личностного развития подростка является общение со сверстниками и взрослыми. Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствует их чуткое внимание к форме общения, его тональности, доверительности, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Заметное влияние в этот период приобретают волевые черты характера: настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Важная особенность данного возраста – формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Ведущим мотивом поведения в этом возрасте выступает желание утвердиться в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение и внимание товарищей.

Юношеский возраст (15-18 лет). Старшеклассник вступает в новую *ситуацию социального развития* сразу же при переходе из средней школы в старшие классы или новые учебные учреждения (гимназии, колледжи, училища). Они занимают промежуточное положение между ребенком и взрослым. Эта их промежуточность общественного положения определяет особенности их психики: юношу еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа (самостоятельность, право на

автономию), но их волнует не столько автономия от взрослых, сколько четкая ориентировка и определение своего места во взрослом мире.

Сроки реализации программы – 5 лет

- первый год обучения - 144ч. (2 раза в неделю по 2 часа);
- второй год обучения - 216ч. (3 раза в неделю по 2 часа);
- третий год обучения - 324ч. (3 раза в неделю по 3 часа)
- четвертый год обучения - 324ч. (3 раза в неделю по 3 часа)
- пятый год обучения - 324ч. (3 раза в неделю по 3 часа)

Уровень освоения

- первый год обучения — ознакомительный;
- второй, третий, четвертый, пятый год обучения — углубленный.

Формы освоения

- первый, второй, третий, четвертый, пятый год обучения - групповая

Основные формы занятий:

- теоретические и практические занятия;
- тренировки;
- соревнования.

Ожидаемые результаты.

В итоге реализации данной программы обучающиеся

будут знать:

- историю создания самбо, дзюдо;
- принципы здорового образа жизни;
- правила борьбы самбо и дзюдо;

будут уметь:

- выполнять броски, болевые приемы, удары и защиту, в полной мере и в нужном объеме;
- проводить поединки, используя для этого броски, болевые приемы, удары, а также защищаться от них;
- выполнять обязательный минимум физической подготовки;
- сохранять стабильное психическое состояние в стрессовой ситуации соревновательных поединков;

будут выработаны следующие качества:

- волевые качества (смелость, выдержка, целеустремленность и т.д.);
- способность к самосовершенствованию;
- коммуникабельность;
- толерантность;
- умение жить в коллективе;
- дисциплина и самодисциплина;
- ответственность;
- инициативность;

Форма подведения итогов

- участие в соревнованиях по борьбе самбо, дзюдо;
- выполнение контрольных упражнений;
- соревнование по офп;
- зачетные занятия по техническим и тактическим действиям;

Диагностика результативности

Контроль за ходом подготовки обучающихся осуществляется в следующих направлениях:

- оценка успешности участия воспитанников в соревнованиях различного уровня;
- ежедневное определение состояния обучающегося, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления настроения, желание тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путём опроса учеников и на основе данных самоконтроля обучающегося, а также наблюдений педагога за ходом тренировки и её результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни;
- измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, меткости и многих других) путём оценки выполнения контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям борьбы самбо.

Основные показатели для контроля результатов:

Спортивно-оздоровительный этап:

- систематичность посещения тренировочных занятий;
- положительная динамика уровня физической подготовленности;
- знание основ гигиены и самоконтроля.

Этап начальной подготовки:

- положительная динамика уровня общефизической и специальной физической подготовленности;
- освоение страховки и самостраховки;
- изучение технических действий борьбы самбо.
- освоение навыков гигиены и самоконтроля.

Учебно-тренировочный этап:

- выполнение контрольных нормативов по офп;
- правильное выполнение технических и тактических действий;
- положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.

Психолого-педагогическая диагностика ценностных ориентаций, мотивационной сферы воспитанников, социально-психологического климата в детских объединениях, успешности освоения ведущей деятельности на данном возрастном этапе, проводится сотрудниками психологической службы ДТДМ с использованием соответствующих методик.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Теория (час.)	Практика (час.)
1	Организационное собрание	2	2	
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2	

3	Возникновение и развитие самбо	2	2	
4	Основные приемы и запрещенные действия в самбо	4	3	1
5	Оценка приемов в борьбе самбо	2	2	
6	Гигиена и самоконтроль борца	2	2	
7	Общая физическая подготовка	30	2	28
8	Специальная физическая подготовка	24	3	21
9	Стойки, перемещения, дистанция, захваты, освобождения от захватов в борьбе самбо	4	1	3
10	Удержания в борьбе самбо	12	2	10
11	Выведение из равновесия в партере	6	1	5
12	Переворот соперника на спину	10	2	8
13	Болевые на руку	10	2	8
14	Болевые на ногу	10	2	8
15	Выведение из равновесия в стойке	6	1	5
16	Броски в борьбе самбо	12	4	8
17	Диагностика	6	3	3
	Всего	144	36	108

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория (час.)	Практика (час.)
1	Организационное собрание	2	2	
2	Инструктаж по технике безопасности	2	2	
3	История самбо, дзюдо, подвиги самбистов	2	1	1
4	Основные приемы и запрещенные действия в самбо	2	1	1
5	Оценка технических действий в борьбе самбо	2	1	1
6	Гигиена и самоконтроль борца	2	1	1
7	Общая физическая подготовка	36	2	34
8	Специальная физическая подготовка	30	2	28
9	Выведение соперника из равновесия в партере в сопротивлении	8	1	7
10	Переворот соперника на спину в сопротивлении	6	1	5

11	Удержания и уходы от удержания	16	5	11
12	Удержания и уходы в сопротивлении	8		8
13	Болевые на руку и уходы от болевых на руку	20	4	16
14	Болевые на ногу и уходы от болевых на ногу	12	2	10
15	Переход с одного болевого на другой	6	2	4
16	Борьба в партере	8	1	7
17	Выведение из равновесия в стойке в сопротивлении	8	1	7
18	Броски	32	6	26
19	Борьба в стойке	8	1	7
20	Диагностика	6	3	3
	Всего	216	39	177

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория (час.)	Практика (час.)
1	Организационное собрание	3	3	
2	Инструктаж по ТБ	3	3	
3	Гигиена и самоконтроль борца	3	1	2
4	Общая физическая подготовка	36	2	34
5	Специальная физическая подготовка	33	3	30
6	Захваты и освобождения от захватов в сопротивлении	6	1	5
7	Выведение из равновесия в сопротивлении	6	1	5
8	Удержания и уходы от удержания	27	3	24
9	Болевые приемы	30	6	24
10	Уходы от болевых	27	6	21
11	Комбинации удержаний и болевых приемов	15	3	12
12	Борьба в партере	12	1	11
13	Броски стоящего партнера и в движении	36	6	30
14	Контрброски	9	2	7
15	Комбинации бросков	12	3	9
16	Борьба в стойке	12	1	11
17	Переход на удержание или болевой после броска	12	2	10

18	Борьба самбо	15	3	12
19	Тактика ведения схватки	12	2	10
20	Соревновательная подготовка	9		9
21	Диагностика	6	3	3
	Всего	324	55	269

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория (час.)	Практика (час.)
1	Организационное собрание	3	3	
2	Инструктаж по ТБ	3	3	
3	Общая физическая подготовка	39	2	37
4	Специальная физическая подготовка	39	3	36
5	Совершенствование и расширение технических действий в партере	24	6	18
6	Индивидуальная отработка в партере	12	1	11
7	Борьба в партере по правилам самбо, дзюдо	12	1	11
8	Совершенствование и расширение арсенала бросков и контрбросков.	33	3	30
9	Совершенствование и расширение арсенала комбинаций бросков	21	3	18
10	Индивидуальная отработка бросков, контрбросков, комбинаций бросков	18	2	16
11	Борьба в стойке по правилам самбо, дзюдо	12	1	11
12	Совершенствование и расширение арсенала преследований в партере после броска.	18	2	16
13	Индивидуальная отработка перехода на удержание, болевой после броска	12	1	11
14	Борьба по правилам борьбы самбо или дзюдо	18	3	15
15	Тактика борьбы в зависимости от физических данных соперника	15	3	12
16	Тактика борьбы в зависимости от стиля борьбы соперника	9	2	7
17	Тактика борьбы в зависимости от счета схватки и времени до окончания схватки	12	1	11
18	Тактика борьбы в зависимости от местонахождения борцов на ковре	6	1	5

19	Соревновательная подготовка	9		9
20	Гигиена и самоконтроль борца	3	1	2
21	Диагностика	6	3	3
	Всего	324	45	279

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№	Наименование разделов	Всего часов	Теория (час.)	Практика (час.)
1	Организационное собрание	3	3	
2	Инструктаж по ТБ	3	1	2
3	Общая физическая подготовка	39	1	38
4	Специальная физическая подготовка	39	1	38
5	Отработка в партере	30	3	27
6	Борьба в партере	15	1	14
7	Отработка в стойке	39	3	36
8	Борьба в стойке	27	2	25
9	Преследование в партере после броска	15	2	13
10	Борьба	39	2	37
11	Отработка ударов руками	6	1	5
12	Защита от ударов руками	15	2	13
13	Отработка ударов ногами	9	2	7
14	Защита от ударов ногами	15	2	13
15	Защитные действия при захвате туловища, шеи	6	1	5
16	Поединки по правилам боевого самбо	9	1	8
17	Соревновательная подготовка	9		9
18	Гигиена и самоконтроль борца	3	1	2
19	Диагностика	3	1	2
	Всего	324	30	294

Методическое обеспечение программы

В клуб «Самбо» зачисляются учащиеся СОШ достигшие 9 лет, желающие систематически заниматься самбо и имеющие медицинскую справку от врача с допуском к занятиям по самбо и заявление от родителей.

Разработанная программа учитывает возраст обучающихся и, ставшую в последнее время, слабую физическую подготовку детей. В первый год обучения улучшается физическая и психологическая подготовка, дисциплина,

большое внимание уделяется изучению страховки и самостраховки. Как показал опыт работы, при изучении приемов необходимо учитывать возрастные, умственные и физические данные обучающихся; при выполнении силовых упражнений, упражнений на выносливость, отработке приемов не допускать переутомления. В первый и второй года обучения следить за правильностью выполнения упражнений и приемов, изучать простые по координации приемы, не требующие больших усилий. В третий и последующие года обучения постепенно увеличивать скорость, время и взрывную силу при отработке приемов, изучать более силовые и сложные по координации приемы и комбинации приемов.

В клубе «Самбо» используются различные формы организации занятий по самбо — урочные, проводимые под руководством педагога и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или по личной инициативе обучающихся.

Обучение спортивной борьбе — педагогический процесс, направленный на физическое, умственное и духовное совершенствование обучающегося. Обучение самбо носит воспитывающий характер. Воспитание и обучение тесно связаны между собой и взаимосвязаны. В воспитании самбиста ведущая роль принадлежит тренеру, который развивает у обучающихся морально-волевые качества, трудолюбие, чувство патриотизма. Основным средством воспитания борца является здоровый и сильный коллектив, в котором он тренируется, и который является мощным средством воспитания и формирования личности спортсмена, его характера и привычек.

Клуб «Самбо» работает более 30 лет. Многие воспитанники клуба «Самбо» становились призерами городских, областных, Всероссийских соревнований; отслужив в Вооруженных Силах РФ они приходят в клуб и рассказывают ребятам о службе в армии, о пользе тренировок, показывают интересные приемы. Часто обучающиеся в клубе «Самбо» приводят заниматься самбо своих друзей, младших братьев, а став взрослыми приводят на тренировки своих детей.

Для более успешного выполнения программы в работу клуба «Самбо» привлекаются родители обучающихся, создан родительский комитет. Родители наблюдают за физическим и психологическим развитием ребенка и обсуждают с тренером способы улучшения развития ребенка, присутствуют на открытых занятиях и культурно-спортивных мероприятиях, помогают найти ребенку нужную информацию, выполнить задание.

Основные методы, используемые для реализации программы, можно разделить на две группы: словесные и наглядные. Наряду с данными методами применяются методы контроля, методы прогнозирования.

Основными методами слова являются: лекция, рассказ, объяснения, описание, указания, беседа. На этапе начальной подготовке учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в борцовском зале. Большое внимание уделяется рассказам о истории возникновения и развития самбо, о подвигах самбистов, что способствует привития детям толерантного отношения к другим видам

единоборств, гордости за выбранный вид спорта, желанию добиться высоких спортивных результатов.

Для четкого выполнения упражнений и технических действий в процессе тренировок применяются: подсчет, словесная сигнализация, команды, распоряжения, приказание. С помощью словесного изложения сообщаются теоретические сведения, ставятся задачи, анализируются ошибки и достигнутые результаты, объясняется техническое и тактическое действие. В группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед является история физической культуры, история возникновения и развития самбо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке групп большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Методы обеспечения наглядности применяются для создания зрительных, слуховых, двигательных образов, представлений в процессе физической, технической, тактической подготовки. Их можно разделить на:

- методы опосредованной наглядности;
- методы непосредственной наглядности.

К методам опосредованной наглядности относятся: демонстрация плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, демонстрация фотографий, видеозаписей, воссоздающих технико-тактические действия борцов.

К методам непосредственной наглядности относится демонстрация непосредственно тренером технико-тактических действий.

В процессе изучения технических и тактических действий тренер показывает и объясняет действие, которое должно быть воспроизведено; занимающиеся повторяют это действие, а тренер следит за правильностью выполнения и, при необходимости, исправляет ошибки.

В зависимости от сложности изучаемых действий и подготовленности занимающихся тренер применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода: целостный и по частям. Метод целостного разучивания применяют для изучения простых приемов и упражнений, а метод по частям - для изучения сложных. Разучивание можно считать законченным, когда борец научится выполнять прием в учебной схватке.

Тренировка как метод обучения делится на два метода: метод повторяющихся условий и метод варьирования условий. Метод повторяющихся условий имеет целью закрепить навык и автоматизировать его. Метод варьирования условий имеет цель изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях. Оба метода тренировки применяются в сочетании. Правильное их сочетание позволяет обеспечить как становление, так и совершенствование техники борца.

Для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и

совершенствования знаний, умений и навыков применяется метод проверки знаний, умений и навыков. Проверка может быть текущей и периодической. При текущей тренер проверяет знания в беседе или наблюдая действия борца. Периодическая проверка проводится в виде зачетов, соревнований. Соревновательный метод — один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности юных спортсменов с установкой на победу или достижения высокого результата, при соблюдении правил соревнования. Для того, чтобы при участии в соревновании у ребенка не формировались отрицательные качества (эгоизм, грубость, пренебрежительное отношение к слабому сопернику, боязнь сильного соперника) нужно подготовить его к соревнованию не только физически, но и психологически. Юный самбист не должен трагически относиться к проигранной схватке, а должен находить причины проигрыша, исправлять ошибки, стремиться к улучшению своей борьбы. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых, нравственных качеств, совершенствование технических и тактических способностей.

В клубе «Самбо» периодическая проверка физической подготовки проводится в начале и конце учебного года в форме соревнований по офп, проверка усвоения технико-тактических действий проводится во время борьбы в клубе, в товарищеских встречах и соревнованиях по самбо и дзюдо.

Для раскрепощения детей, психологической разрядке, получение положительных эмоций применяется, особенно в младшем школьном возрасте, игровой метод. Юные самбисты часто играют в игры с использованием простейших приемов борьбы, захватов, передвижений, уходов от захватов, то есть периодически вступают в единоборство не выявляя победителя.

В итоге реализации данной программы обучающиеся

будут знать:

- историю создания и правила самбо, дзюдо;
- принципы здорового образа жизни;

будут уметь:

- выполнять броски, болевые приемы, удары и защиту от захватов и ударов;
- проводить поединки, используя для этого броски, болевые приемы, удары, а также защищаться от них;
- выполнять обязательный минимум физической подготовки;
- сохранять стабильное психическое состояние в стрессовой ситуации соревновательных поединков;

будут выработаны следующие качества:

- волевые качества (смелость, выдержка, целеустремленность и т.д.);
- способность к самосовершенствованию;
- коммуникабельность, умение жить в коллективе.

Принципы обучения.

Для эффективного обучения самбо необходимо соблюдать основные принципы обучения: сознательность, активность, систематичность,

последовательность, наглядность, доступность, прочность.

Сознательность требует такого построения обучения, в результате которого занимающиеся получают исчерпывающие знания, которые являются руководством к правильным действиям.

Активность требует такого построения обучения, при котором занимающийся ставится в условия, побуждающие его применять полученные знания на практике. Если борец понял задачу и если ему нужно решить ее, то он начинает действовать. Когда стоящая перед занимающимся задача успешно выполняется, то это повышает его активность.

Систематичность и последовательность требует построения определенной системы занятий и последовательности в изложении материала. Материал изучается в такой последовательности, которая обеспечивает лучшее усвоение и совершенствование знаний, умений и навыков.

Наглядность требует такого построения обучения, в результате которого у занимающихся складывается правильное и наиболее полное представление об изучаемом техническом и тактическом действии. Наиболее полное представление о действии складывается в том случае, если тренер образцово показывает его.

Доступность требует такого построения обучения, при котором занимающиеся усваивают материал в установленный срок. Это возможно только в том случае, если они будут готовы к его изучению.

Прочность требует такого построения обучения, при котором занимающиеся целенаправленно работают по закреплению изученного материала, особенно техники и тактики.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в зале оборудованном борцовским ковром. Для занятий используются спортивные снаряды и инвентарь: турник, канат, мешки, мячи, резиновые эспандеры, скакалки, лапы, боксерские перчатки, утяжелители для рук и ног, гантели, штанга, тренажеры, гири, веса.

Список литературы.

1. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2011-2015 годы»; Постановление правительства РФ №795 от 05.10.2010г.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (редакция от 03.12.2011г.);
3. Конституция Российской Федерации 12.12.1993г. ;
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы;
5. Постановление правительства Российской Федерации №6 от 07.02.2011г.
6. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн.1. ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
7. Ого Махито. Дзюдо (Основы. Методика.) - Ростов-на-Дону. Изд-во «Феникс», 1998.
8. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое

пособие для тренеров и спортсменов.- Пермь: «Урал-Пресс», 1993.

9. Педагогика творчества. Творческая лаборатория педагога дополнительного образования детей: пилотные образовательные программы дополнительного образования детей.- Ростов-на-Дону, DSM, 2010.

10. Рудман Д. Л. Самбо — 2е изд. Перераб. - М.: «Физкультура и спорт», 1985.

11. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа, Нападение, - М.: «Физкультура и спорт», 1982.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

Военно-патриотический отдел

Одобрено
Методическим советом
МБОУ ДОД ДТДМ
Протокол № 2 от 23.10.2014 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ ДОД ДТДМ



В.В. Абраухова

**Образовательная программа
Клуба "Белая ладья"
"От пешки до ферзя"
Возраст детей 5-12 лет
Срок реализации - 3 года**

Разработчики программы
Педагог дополнительного образования
Надзор Э.Н.,
Педагог дополнительного образования
Томилова Е.Г.

г. Ростов-на-Дону
2014 г.

Пояснительная записка

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Образовательная программа «От пешки до ферзя» разработана в соответствии с Концепцией модернизации российского образования до 2010 г., где качество образования определяется как:

- «соответствие целей и результатов общего образования современным социальным требованиям, это предполагает ориентацию на усвоение учащимися

заданного объёма учебного материала, на развитие у них способности к самостоятельному решению проблем в различных сферах деятельности на основе использования освоенного социального опыта;

- повышение уровня востребованности обществом результатов школьного образования во «внешкольной» и «школьной» деятельности учащихся;

- соответствие условий образовательной деятельности требованиям сохранения здоровья учащихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса».

Не так давно все образовательные программы были рассчитаны на детей от 7 лет. На сегодняшний день шахматы заметно помолодели - в клубе "Белая ладья" занимаются дети с 5 лет.

Актуальность данной программы заключается в том, что она рассчитана на детей от 5 до 12 лет, и дошкольникам (5-7 лет) уделяется особое внимание.

Игра в шахматы развивает не только интеллект и творческие способности, но и способствует расширению кругозора ребенка, что наиболее актуально для детей 5-тилетнего возраста, когда у ребенка появляется интерес к причинам и следствиям возникновения каких-либо явлений (а не просто появление их как таковых).

В 5-летнем возрасте ребенок становится более вынослив физически, что стимулирует развитие и психологической выносливости. Этому хорошо способствует именно игра в шахматы, ведь именно с помощью этого вида спорта дети могут развить у себя навыки самореализации и самообладания.

Программа предназначена для обучения детей игре в шахматы, которые способствуют развитию таких жизненно необходимых умений и навыков, как логичность, комбинаторика, умение предвидеть и прогнозировать результат.

Новизна данной образовательной программы заключается в новом подходе к обучению игры в шахматы детей 5-6 лет. Ранее методические пособия для 1-го года обучения были рассчитаны на детей школьного возраста от 7- 10 лет. В них было рекомендовано создавать учебные группы 12-15 человек с занятиями 2 раза в неделю по 2 часа. С детьми же 5-6 лет такая форма обучения мало эффективна.

Цели программы

Цели: посредством занятий шахматами содействовать развитию интеллектуальных способностей и творчества детей, готовить спортсменов высокой квалификации для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

1. Образовательные

- научить играть в шахматы
- привить интерес к шахматной игре
- привить детям навыки самостоятельной работы с учебной шахматной литературой и периодической печатью, письменного анализа своих партий, - умение делать выводы и ставить задачи на будущее; - освоить в полном объеме учебную программу для повышения собственной квалификации.

2. Воспитательные

- развитие у детей с ранних лет потребности к труду, к совершенствованию своих творческих возможностей;
- развитие сильных сторон характера;
- воспитание психологической устойчивости к поражениям, умения бороться с депрессией, «звездной» болезнью и т.п.

3. Развивающие

- обучение абстрактно-логическому мышлению;
- развитие качеств настоящего спортсмена (воли к победе, уверенности и т.д.);

Формы и методы реализации программы

- 1) групповые занятия
- 2) конкурсы решения
- 3) турнирная практика
- 4) разбор партий

Средства реализации программы:

- учебно-тематические планы
- методические указания и методическое обеспечение программы
- шахматная литература
- авторские методические пособия

В предлагаемой программе обучающиеся знакомятся с начальными знаниями о шахматной игре, простыми стратегическими и тактическими приемами, продолжают развитие мастерства.

Программа подготовки рассчитана для групп 1, 2, и 3 года обучения.

В процессе формирования игровых навыков, решение тактических позиций дополняется заданиями логического характера, нацеливающими детей на анализ ситуации, логические размышления и выяснение причинно-

следственных связей, способствующих возникновению той или иной позиции или игровой ситуации. Решение комбинаций, этюдов и задач способствует усилению концентрации внимания, так как требуется быстрый и точный расчёт вариантов и важно не пропустить какой-нибудь возможный контрудар противника.

Цель данной программы состоит в развитии, прежде всего, творческой личности, способной аналитически и критически подходить к решению не только шахматных, но и жизненных проблем, а также в воспитании гармонично развитого шахматиста, владеющего широким арсеналом позиционных и тактических приёмов и навыков, способного концентрировать внимание, быстро и точно считать варианты.

Учебно-тематический план

1-ого года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	ДИАГНОСТИКА	1		1
2	ШАХМАТНАЯ ДОСКА	3		3
3	ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ	6		6
4	НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР	6		6
5	ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР	16		16
6	ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ	4		4
7	ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ	8		8
8	ПОВТОРЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	6		6
9	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТУРНИРНЫЕ ПАРТИИ		94	94
	Итого:	50	94	144

К концу учебного года дети должны знать:

- шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья;
- названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры.

К концу учебного года дети должны уметь:

- ориентироваться на шахматной доске;
- играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса;
- правильно помещать шахматную доску между партнерами;
- правильно расставлять фигуры перед игрой;
- различать горизонталь, вертикаль, диагональ;
- рокировать;

- объявлять шах;
- ставить мат;
- решать элементарные задачи на мат в один ход.

**Учебно-тематический план
2-ого года обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	ДИАГНОСТИКА	1	1	2
2.	КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ШАХМАТ	2		2
3.	ШАХМАТНАЯ НОТАЦИЯ	2	2	4
4.	ЦЕННОСТЬ ШАХМАТНЫХ ФИГУР	10	-	10
5.	ТЕХНИКА МАТОВАНИЯ ОДИНОКОГО КОРОЛЯ	4	-	4
6.	ДОСТИЖЕНИЕ МАТА БЕЗ ЖЕРТВЫ МАТЕРИАЛА	10	-	10
7.	ШАХМАТНАЯ КОМБИНАЦИЯ	20	-	20
8.	ПОВТОРЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	30	14	44
9.	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТУРНИРНЫЕ ПАРТИИ	-	120	120
	Итого:	80	136	216

К концу учебного года дети должны знать:

- обозначение горизонталей, вертикалей, полей, шахматных фигур;
- ценность шахматных фигур, сравнительную силу фигур.

К концу учебного года дети должны уметь:

- записывать шахматную партию;
- матовать одинокого короля двумя ладьями, ферзем и ладьей, королем и ферзем, королем и ладьей;
- проводить элементарные комбинации

**Учебно-тематический план
3-ого года обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	ДИАГНОСТИКА	1		1
2.	ОСНОВЫ ДЕБЮТА	12		12
3.	ОСНОВЫ МИТТЕЛЬШПИЛЯ	20	5	25
4.	ОСНОВЫ ЭНДШПИЛЯ	10	5	15
5.	РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ	50	5	55
6.	ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ШАХМАТИСТА	5		5
7.	ПОВТОРЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	2		2
8.	ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТУРНИРНЫЕ		123	123

	ПАРТИИ			
	Итого:	90	138	228

К концу учебного года дети должны знать:

- принципы игры в дебюте;
- основные тактические приемы;
- что означают термины: дебют, миттельшпиль, эндшпиль, темп, оппозиция, ключевые поля.

К концу учебного года дети должны уметь:

- грамотно располагать шахматные фигуры в дебюте; находить несложные тактические удары и проводить комбинации;
- точно разыгрывать простейшие окончания.

В конце учебного года 90% детей должны выполнить норму 3 разряда.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Знание элементарных дебютных принципов.
2. Умение реализовывать материальный перевес (лишняя ладья).
3. Умение матовать одинокого короля противника.
4. К концу учебного года выполнение 80% учащимися нормы 3 разряда.

Список литературы

1. Авербах Ю. Что надо знать об эндшпиле.- М.: Физкультура и спорт,1960.
2. Авербах Ю., Котов А., Юдович М. Шахматная школа. -М.:Физкультура и спорт, 1976.
3. Агафонов А.В. Шах и Мат. Задачи для начинающих. -Казань, Учебное издание. 1994.
4. Авербах, Бейлин Путешествие в шахматное королевство. -М.:Физкультура и спорт, 1978.
5. Авербах Шахматные окончания I-V том.-М.:Физкультура и спорт, 1981-84.
6. Блох В. Комбинаторное искусство.- М.: Изд. "Инженер", 1993.
7. Бондаренко Ф. Этюд в пешечном окончании.
8. Волчок А.С. Самоучитель тренажер шахматиста. - Николаев: Мысль, 1991.
9. Гуфельд Э., Калиниченко Н. Дебютный путеводитель. -Челябинск, 1991.
10. Давыдюк С.И. Начинаящим шахматистам. Упражнения. Партии. Комбинации. -Минск: Полымя, 1994 .
11. Журавлев Н. Шаг за шагом.-М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Иващенко С.Д. Сборник шахматных комбинаций. -Киев,1986.
13. Карпов А.Е., Гик Е.Я. Неисчерпаемые шахматы.-М.: Изд. Московского Университета, 1989.
14. Нимцович. Моя система.- М.:Физкультура и спорт, 1974.
15. Нимцович. Моя система на практике.- М.:Физкультура и спорт, 1979.
16. Панов В.П. Основы дебюта. -М.:Физкультура и спорт, 1971.
17. Панов В.П.. Эстрин. Курс дебютов.- М.:Физкультура и спорт, 1980.
18. Тарраш. Современная шахматная партия.-М.: Физкультиздат, 1926.
19. Шахматный кодекс СССР.-М.:Центральный шахматный клуб СССР, 1990
20. Шахматные окончания /Под ред. Ю.Авербаха.-М.:Физкультура и спорт, 1965.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

Центр развития детских и молодежных социальных инициатив

Одобрено
Методическим советом
МБОУ ДОД ДТДМ
Протокол № 6 от 20.02.14г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД ДТДМ

В.В. Абрахова

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Здоровье молодежи»
детского объединения «Монолит»
(Спортивная Лига Здоровья молодежи)**

*(Срок реализации – 3 года,
возрастная категория – 13 лет – 21 год)*

Разработчик - Ткач Анна Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Ростова-на-Дону
2014 г.

Пояснительная записка

В национальном проекте «Здоровье» и других федеральных и муниципальных законодательных актах определены основные приоритеты для развития современного общества. Задачей первостепенной важности на сегодняшний день является сохранение здоровья детей, формирование у подростков и молодёжи мотивации к здоровому образу жизни. Серьезной проблемой является ранний алкоголизм и табакокурение детей и подростков. По данным Всемирной Организации Здравоохранения от причин, связанных с табакокурением, ежегодно умирает около пяти миллионов человек, каждая пятая смерть происходит из-за алкоголя, а средняя продолжительность жизни наркоманов от начала употребления составляет 4-5 лет... Большая часть этих людей – подростки и молодежь. Табакокурение в детской и молодежной среде приобретает угрожающий масштаб, особое беспокойство вызывает тот факт, что становится все больше курящих девочек, широко распространено пассивное курение. Стремительно растет количество хронически больных детей.

Профилактика вредных для здоровья привычек, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, поиск альтернативы негативному влиянию некоторых факторов социальной среды на детей и молодежь, – важнейшие проблемы, которые особенно волнуют сегодня специалистов многих областей. Актуальнейшей проблемой современного общества является профилактика ВИЧ/СПИДа. Практика показывает, что в решении этих важнейших задач необходимы первичная профилактика вредных привычек и заболеваний, создание условий для повышения мотивации к сохранению и укреплению здоровья, пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде. На первый план выходит личный пример подростка и молодежного лидера, его личная заинтересованность в сохранении здоровья.

В Конвенции о правах ребенка закреплены права детей на уровень жизни, необходимый для физического, умственного, духовного, нравственного и социального развития ребенка, а также права на образование, отдых и досуг. Детское движение, так же, как и семья, школа и другие социальные институты, является действенным средством социализации и воспитания детей и подростков. При этом развитие личности в гармонии с физическим здоровьем - необходимое условие формирования устойчивого интереса к социально позитивной самореализации. Стимулирование активного самовыражения обуславливает внедрение определенной системы принципов педагогического и организационного взаимодействия, реализуемых в деятельности детско-молодежного объединения.

Согласно статье 41 Конституции Российской Федерации «поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта». Современное детско-молодежное объединение призвано способствовать социальной адаптации своих воспитанников в условиях личного добровольного выбора. Деятельность

детского объединения - своеобразный «полигон» для личностного, гражданского и профессионального самоопределения ребенка. Стремление к объединению, стремление к самореализации и самоутверждению - естественные желания растущего человека, могут (и должны!) помочь в решении проблем воспитания здорового поколения.

Программа учитывает популярность среди детей и молодежи самого массового вида спорта – футбола и его доступность и предполагает участие обучающихся в деятельности детско-молодежного объединения по развитию дворового детско-юношеского футбольного движения с целью укрепления здоровья юных ростовчан. Особое внимание уделяется развитию «модных» молодежных спортивных субкультур (футбольный фристайл, черлидинг, толерантный футбол) обретающих все большую популярность в нашей стране и признанных во всем мире, как отдельные виды спортивной деятельности. Поддержка созидательных инициатив молодежи способствует воспитанию активных и успешных лидеров. Развивается и совершенствуется конструктивная энергия растущего поколения в зависимости от интереса воспитанника к деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.

Актуальность данной программы заключается в том, что в процессе её реализации происходит личностное становление подростка, укрепление его физического и психологического здоровья, определяется доминирующий мотив к позитивной самореализации и создаются условия для стимулирования активного самовыражения в процессе коллективной деятельности по пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в выборе таких приемов деятельности, которые учитывают молодежные инициативы и своеобразие молодежных субкультур на альтернативной основе. Пилотные («Аниме-гостиная», «Рок-гостиная») и стратегически долгосрочные проекты («Мост дружбы») помогают сочетать традиционные и новые формы и методы педагогического взаимодействия и социального партнерства и выстраивать максимальный эффект образовательного и воспитательного процессов.

Учитывая специфику нашего региона (только в г.Ростове-на-Дону живут представители более полусотни национальностей) программа направлена также на развитие толерантности, как части психологического здоровья подрастающего поколения.

Цели программы:

- создавать условия для формирования у подростков и молодёжи мотивации к здоровому образу жизни и укреплению здоровья;
- вовлекать детей и молодежь в спортивно-оздоровительную, социально-профилактическую и информационно-пропагандистскую деятельность.

Задачи программы:

Воспитательные

- формировать личностную мотивацию к здоровью, воспитывать и развивать потребность в здоровом образе жизни и активном проявлении инициатив по пропаганде здорового образа жизни;
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать коллективную мотивацию к активному сотрудничеству в атмосфере взаимопонимания, доброжелательности, толерантности и соблюдения установленных социумом морально-этических норм.
- развивать общую культуру воспитанников.

Развивающие

способствовать становлению активной гражданской позиции, в том числе:

- формировать навыки безопасной жизнедеятельности;
- развивать лидерские качества, умение проявлять инициативу и находить варианты практического воплощения этой инициативы;
- развивать коммуникативные качества и организаторские способности;
- развивать морально-волевые качества и умение брать на себя ответственность;
- развивать физические способности;
- формировать компетенции в сфере здоровьесбережения и здоровьесберегающих технологий, в т.ч. в вопросах сохранения и укрепления собственного и коллективного здоровья;
- развивать прикладные компетенции в области физической культуры и спорта.

Обучающие

- обучать основам ЗОЖ;
- познакомить с комплексным пониманием здоровья (совокупность психологического и физического здоровья);
- обучать основам организаторской деятельности;
- познакомить с основами планирования и программирования деятельности;
- познакомить с основами проектной деятельности;
- формировать навыки спортивной инструкторской деятельности;
- обучать основам общефизической подготовки (на открытом воздухе и в зале, сочетание нагрузок и релакса, режим сна, режим питания, основы личной гигиены в летний и зимний период, закаливание и т.д.);
- обучать правилам поведения и технике безопасности на спортсооружениях, открытых площадках и в закрытых помещениях;

- обучать правилам игры в футбол (дворовой футбол, мини-футбол, толерантный футбол, большой футбол);
- научить анализировать результаты деятельности;
- познакомить с простейшими правилами игр других видов спорта (дать представление о других видах спорта и соответствующим правилам игры, о специфике личных и командных соревнований);
- дать представление о достижениях спортивных молодежных субкультур и современных тенденциях в области здоровьесбережения для детей и молодежи.

Образовательная программа «Здоровье молодежи» направлена на работу с воспитанниками подросткового (13 – 14 лет) и юношеского возраста (15 – 21 год) и реализуется в городском лидерском объединении «Монолит» Ростовского Союза детских и молодежных организаций на базе Дворца творчества детей и молодежи. В состав объединения входят члены детско-молодежного движения «Дворовая футбольная Лига» и активисты спортивной Лиги Здоровья Молодежи.

Ведущей деятельностью подростка является общение со сверстниками. Главная тенденция – переориентация общения с родителей и учителей на сверстников. Общение является для подростков важным информационным каналом, оно формирует навыки социального взаимодействия, умение подчиняться другим и в тоже время отстаивать свои права. Общение включает две противоречивых потребности: потребность в принадлежности к группе и в обособленности (появляется свой внутренний мир, подросток испытывает потребность остаться наедине с собой). Подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Типичной чертой подростковых групп является конформность – склонность к усвоению определенных групповых норм, привычек и ценностей, подражательность.

В подростковом возрасте утверждаются жизненные позиции и принципы, формируются социальные установки, отношение к себе, к людям, к обществу, стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, – это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

В этом возрасте основной задачей становится поиск и обретение себя, жизненное самоопределение в вопросах: каким быть и кем быть.

Старшеклассник вступает в новую ситуацию социального развития сразу же при переходе из средней школы в старшие классы. Они занимают промежуточное положение между ребенком и взрослым. Эта их промежуточность общественного положения определяет особенности их психики: юношу еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа (самостоятельность, право на автономию), но их

волнует не столько автономия от взрослых, сколько четкая ориентировка и определение своего места во взрослом мире.

Важные задачи юношеского возраста: подготовка к труду и общественной жизни, выбор профессии.

В этот период происходят существенные изменения, характеризующие переход самосознания на качественно новый уровень. Главное психическое приобретение юности – открытие своего внутреннего мира. Это проявляется в стремлении быть самим собой, в осознании жизненных планов и перспектив, уровня притязаний, в развитии личностной рефлексии, в профессиональной ориентации. Мечты о будущем занимают центральное место в переживаниях старшеклассников. Юношеская самооценка отличается повышенно оптимистическим взглядом на себя и на свои возможности. Возникает стремление к доверительности в общении со взрослыми и сверстниками референтной группы и при этом возможно даже самораскрытие. Расширение социальной среды взаимодействия, характерное для этого возраста, проявляется в стремлении юношей и девушек определить свое место в мире: выбор профессиональной деятельности, референтных групп в социуме, выбор образа жизни, осознание себя как части природы. Ведущей деятельностью в этом возрасте становится учебно-профессиональная. Формируется готовность к профессиональному и личностному самоопределению. В связи с этим возрастает авторитет родителей и авторитетных взрослых.

Старший школьный возраст – это пора выработки взглядов и убеждений, формирования мировоззрения. В связи с необходимостью самоопределения возникают потребность разобраться в окружающем и в самом себе, поиски смысла жизни вообще и своей жизни в частности.

Если подростки видят проявление своей самостоятельности в делах и поступках, то старшие школьники наиболее важной сферой проявления своей самостоятельности считают собственные взгляды, оценки, мнения. В дворовом футболе команды часто возникают стихийно на принципах добровольности, демократичности и доступности, формируются территориально (один дом, двор, улица), социально (один класс, одна школа, один район), по интересам (единое увлечение, похожее хобби, общий кратковременный мотив) и т.д. Поэтому особое внимание уделяется работе с малыми группами дифференцированно в зависимости от возраста. Все дворовые команды объединяет общий основной мотив – желание играть. В таком коллективе чаще всего сразу выделяется лидер (капитан). От позиции лидера (капитана) зависит эволюция основного мотива - не просто поиграть, а выиграть. Желание побеждать (дух победителя) и жажда стать успешным (первичный спортивный интерес) становятся стимулирующими механизмами к активным действиям по самореализации. Для групп подросткового возраста характерны активный поиск себя, своего «Я» и экспериментирование в разных ролях, поиск своей социальной роли в группе, становление мировоззрения. Первый шаг в укреплении личного статуса и статуса команды – регистрация команды в дворовой футбольной Лиге и принятие на

себя обязательств по соблюдению определенных правил (принятие Кодекса чести капитана команды автоматически означает принятие регламента соревнований Лиги и требований по соблюдению ЗОЖ на этих соревнованиях).

В старшем школьном возрасте усиливается общественная направленность личности воспитанника, его потребность принести пользу обществу, другим людям. Именно в этом возрасте воспитанники проявляют максимальную активность, смело берут на себя ответственность в выполнении индивидуальных и коллективных задач. Появляется заинтересованность в получении дополнительных умений и навыков, в укреплении здоровья и принятии новых (комфортных и перспективных) социальных ролей.

В юношеском возрасте происходит формирование собственных взглядов и отношений, поисков своего самоопределения. Растет личностная и командная мотивация, желание прогрессировать и действовать самостоятельно. Самые активные представители команд (капитаны - Совет капитанов) получают новые навыки и новый социальный опыт. Определяются явные лидеры социума, которые становятся активными представителями Лиги и пропагандистами здорового образа жизни (кодекс Чести капитана Дворовой футбольной Лиги - кодекс Чести лидера Лиги Здоровья молодежи).

Занятия проводятся в следующем режиме: 1 год обучения – 4 часа в неделю, 2-й и 3-й года обучения по 6 часов в неделю. При необходимости проводятся индивидуальные занятия для обучающихся как первого, так и последующих годов обучения, соответствующие календарной теме программы или решению какой-либо актуальной проблемы, направленной на выполнение задач программы. Индивидуальные занятия, как правило, носят ознакомительный (для 1-го года обучения) и практико-ориентированный характер (для детей 2-3 года обучения) и полностью соответствуют учебно-тематическому плану. Так, в процессе деятельности объединения осуществляется личностно-ориентированный подход, учитывающий индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Уровни освоения программы зависят от совокупности компетенций, полученных в процессе обучения в объединении. Срок реализации учебного курса программы - 3 года.

Предполагаемые результаты освоения программы «Здоровье молодежи»

В ходе реализации учебного курса программы дети осознают ценность здоровья и познают обширный мир физической культуры и спорта, могут определиться в этом мире спортивного движения согласно своим интересам и способностям, получить навыки в области физической культуры и спорта, делопроизводства и социологии.

В условиях, способствующих расширению социального опыта детей и формированию навыков эффективного общения, у воспитанников

стимулируется активное самовыражение и желание личным примером пропагандировать здоровый образ жизни.

Возможность самостоятельно осуществлять деятельность в объединении и самостоятельно проводить как отдельные блоки, так и целые массовые мероприятия, возможность анализировать результаты своей деятельности и деятельности объединения в целом способствуют воспитанию патриотических и гражданских чувств у детей и молодежи.

Во время первого года обучения дети осваивают первый – ознакомительный уровень программы и будут иметь представление об основах и ценностях здорового образа жизни, иметь опыт по общефизической подготовке и укреплению здоровья, получают первичные навыки в тренировочном процессе, подготовке и проведении мероприятий, проведении рекламных и пропагандистских акций.

После второго года обучения воспитанники усваивают опыт лидерской коммуникации, в том числе спортивной, способны проявлять инициативу в процессе подготовки и проведения мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни, и самостоятельно проводить отдельные блоки этих мероприятий; получают углубленные знания о совокупном понимании здоровья, о здоровьесберегающих технологиях, навыки в области физической культуры и спорта.

Третий год обучения предполагает профессионально-ориентированный уровень освоения программы и формирование таких компетенций, которые позволяют лидерам самостоятельно создавать атмосферу доброжелательного и комфортного содействия в коллективе единомышленников-соавторов. Могут осуществлять проектную деятельность, самостоятельно инициировать мероприятия и акции, планировать, организовывать, проводить и анализировать эти мероприятия. Кроме того, открытый формат образовательного пространства позволяет создавать условия для получения выпускниками навыков не только в области физической культуры и спорта, но и делопроизводства, медицины, журналистики, программирования, социологии и др.

По мере того, как дети включаются в процесс деятельности объединения, дифференцированность по возрастам становится более условной, так как во все массовые спортивно-оздоровительные и социально-профилактические мероприятия привлекаются в равной степени лидеры разных возрастных категорий. Растет уровень личностной мотивации к здоровью и здоровому образу жизни, активному проявлению инициатив по пропаганде здорового образа жизни. Реализация программы предполагает массовое вовлечение детей и подростков в спортивно-оздоровительное движение и воспитание у подавляющего большинства выпускников объединения устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Реализация программы осуществляется в форме лекций, бесед, круглых столов, диспутов, советов, конференций. Значительную часть программы составляют практикумы, мастер-классы, тренинги,

соревнования, тренировки, конкурсы, турниры, фестивали, экскурсии, походы, спортивные сборы и т.д.

Учебно-тренировочный процесс строится по принципу от простого к сложному, комплекс общефизической подготовки подбирается с учетом индивидуальных способностей и физической готовности к нагрузкам, учитываются половозрастные особенности подростков и, по необходимости, занятия проводятся индивидуально и дифференцированно.

Особое место отводится социальному партнерству в сфере охраны здоровья и профилактической деятельности. Как правило, это пилотные проекты, дополняющие общую стратегию реализации программы, и мероприятия организаций-партнеров, соответствующие целям и задачам программы «Здоровье молодежи».

В начале и в конце учебного года проводится мониторинг, изучаются ожидания и пожелания, коммуникативные способности и лидерские качества, прикладные навыки и умения. Применяется анкетирование, как групповое, так и индивидуальное, используется метод интервью и наблюдение. Отслеживаются результативность и эффективность проводимых мероприятий и акций, уровень адаптации воспитанников к тем или иным предложенным и выбранным ролям в социуме Лиги, уровни полученных знаний и приобретённых навыков и степень удовлетворения достигнутыми результатами. Определяются лучшие лидеры по номинациям «лучший пропагандист ЗОЖ», «лучший организатор», «Лучший капитан», «Лучший игрок» и т.д.

**Учебно-тематический план
образовательной программы «Здоровье молодежи»
1 год обучения**

	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1 раздел	Введение	12	11	1
2 раздел	Основы здорового образа жизни	26	20	6
3 раздел	«Личность и лидерство в социуме»	26	22	4
4 раздел	Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация учебно-тренировочного и соревновательного процессов	32	18	14
5 раздел	Координационная деятельность по организации спортивно-массовой работы.	50	34	16
	Итого	144	97	47

**Учебно-тематический план
образовательной программы «Здоровье молодежи»
2 год обучения**

	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1 раздел	Введение	9	9	-
2 раздел	Культура здоровья	48	30	18

3 раздел	Школа «Спортивного лидера»	51	38	13
4 раздел	«Школа спортивного арбитра»	45	38	7
5 раздел	Основы организаторской деятельности.	63	26	37
5.1.	Структура Лиги и этапы организаторской деятельности	12	9	3
5.2.	Координационная деятельность Лиги Здоровья в организации спортивно-оздоровительных мероприятий	33	9	24
5.3.	Информационно-пропагандистская деятельность Лиги Здоровья	18	8	10
	Итого	216	141	75

**Учебно-тематический план
образовательной программы «Здоровье молодежи»
3 год обучения**

	Тема занятий	Всего	Теория	Практика
1 раздел	Введение	12	8	4
2 раздел	«Школа спортивного лидера»	72	36	36
2.1.	Здоровьесберегающие технологии и профилактика заболеваний в условиях подросткового и молодежного социума.	36	3	33
2.2.	Социально-профилактическая деятельность Лиги	21	14	7
2.3.	Агитационно-пропагандистская деятельность.	15	9	6
3 раздел	«Школа футбольного арбитра»	51	37	14
4 раздел	Организация спортивно-оздоровительной деятельности и координация массовых мероприятий	69	30	39
4.1.	Организация массовых мероприятий. Теория	15	15	-
4.2.	Организация и координация массовых мероприятий. Практика	18	1	17
4.3.	Спортивные субкультуры	18	8	10
4.4.	Информационно-пропагандистская деятельность	18	6	12
5 раздел	Мониторинг результативности и эффективности деятельности Лиги	12	-	12
	Итого:	216	111	105

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на личностное становление обучающихся, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, укрепление их физического и психологического здоровья, на создание условий для их активного самовыражения в процессе коллективной деятельности и позитивной самореализации.

Личностно-ориентированный подход позволяет осуществлять оптимально демократичный выбор методов взаимодействия с воспитанниками, мобильно реагировать на динамику молодежных инициатив и своеобразие молодежных субкультур. Сочетаются традиционные и новые формы педагогического взаимодействия и социального партнерства, как в условиях детско-молодежного объединения, так и всего образовательного и воспитательного пространства.

При проведении теоретических и практических занятий широко используется иллюстративный материал, методические разработки, брошюры, листовки, видеоматериалы и др. информационные носители. В обязательном порядке используется спортивный инвентарь и соответствующая сезону и статусу лидера экипировка.

Важным звеном в формировании мотивации к здоровому образу жизни является серия профилактических тренингов (программа «Ладья»). Социализация происходит по принципу «я-коллектив», что способствует осознанию детьми и молодежью самооценности и ценности команды. Немаловажную роль играет авторитет и личный пример ровесников, друзей, но в условиях Лиги Здоровья становится значимым самовосприятие личности. Содержание программы направлено на максимальное вовлечение воспитанников в социально-значимую деятельность, расширение их компетенций и усвоение новых навыков, повышение степени удовлетворенности своими достижениями и достижениями коллектива в целом.

В условиях добровольного выбора формируется городской Совет лидеров Лиги. Перспективы личностного роста предлагает «Школа спортивного лидера», профильную направленность даёт «Школа футбольного арбитра». Участие в заявочных кампаниях, разработке регламентирующих документов, подготовке и проведении мероприятий и акций позволяет получить опыт организаторской и координационной деятельности. В рамках программы реализуются тренинги и мастер-классы, предусмотрены учебы и семинары, учебно-тренировочные сборы, тематические встречи, турниры, Фестивали, акции, походы и т.д.

При изучении темы «Заявочная кампания» учащимся предоставляется возможность поработать с регламентирующими документами: используются Положения о соревнованиях, образцы (бланки) протоколов, заявочные листы, таблицы и т.д.

И теоретические и практические занятия сопровождаются демонстрацией образцов, наглядными материалами, представленными как на стендах, так и раздаточного материала.

Во время практикумов и мастер-классов и непосредственно во время массовых мероприятий учащиеся 2-3 года обучения делятся навыками с учащимися 1-го года обучения, воспитанники 3 года обучения и выпускники-волонтеры Лиги делятся опытом с учащимися 1и 2 года обучения (подготовка и проведение заявочных кампаний малых групп - отдельно взятой команды, и больших групп - возрастные категории и все участники турнира в целом; при заполнении протоколов, формировании пакета документов на турниры, обеспечение судейства, взаимодействие с родителями и болельщиками и т.д.

Осуществляется диагностическая деятельность, производится тестирование, анкетирование учащихся объединения и социологические опросы Лиги в целом. Определяется результативность команд (кол-во забитых голов, рейтинг участия в турнирах, качественно поданные заявки, дисциплина на турнирах, активность в работе Совета капитанов). Определяется уровень воспитанности воспитанников совместно с психологической службой. Ведется досье футболистов сборной команды с рейтинговыми нормативами и тестовыми показателями. Согласно уровню обученности лидерам объединения вручаются «Свидетельства Лидера».

Ежемесячно и по итогам года определяются лауреаты по номинациям: «Лучший пропагандист ЗОЖ», «Лучший организатор Лиги», «Лучший игрок Лиги»

«Лучший помощник Лиги», «Лучший дебютант Лиги», «Открытие сезона», «Патриоты команды», «Лучший капитан ДФЛ» и др.

Широко используется дидактический и лекционный материал, в т.ч. Заявочные листы команды ДФЛ, Протоколы Дворовой футбольной Лиги Кодекс чести капитана Дворовой футбольной Лиги, Кодекс Чести Лидера Лиги Здоровья, Памятка арбитру ДФЛ, Инструкция игроку ДФЛ; Материалы программы «Ладья», Буклеты и Методические материалы ГУЗ МИАЦ «Медицинский информационно-аналитический Центр Ростовской области»

Плакаты Российского футбольного Союза, Правила игры в футбол с рекомендациями РФС 2009 года (Российский футбольный Союз); Правила игры в мини-футбол с рекомендациями РФС 2008-10 гг.

При техническом оснащении занятий используется спортивный инвентарь различных видов спорта, в том числе футбольные, волейбольные и баскетбольные мячи, свистки, секундомеры, карточки, шахматы, шашки, дартс, гири, теннисные ракетки, бадминтон и др.

Используется интерактивные доски, планшеты, стенды, флип-чарт, проектор, осуществляется тематический показ художественных и мультипликационных фильмов (кинолекторий программы «Ладья»), показ обучающих роликов и слайдов, видеоматериалов по учебно-тренировочной тематике, анализ и разбор видеосюжетов о футбольных матчах, выступлениях черлидеров и фристайлеров. Используются электронные презентации, фото и видеоматериалы о молодежных субкультурах и презентации, иллюстрирующие отдельные блоки программы.

Список используемой литературы:

1. Конституция Российской Федерации, 2008 г
2. Конвенция о правах ребёнка, 20.11.1996 г
3. Национальный проект «Здоровье», 2006 г
4. Федеральный закон «Об ограничении курения табака», 01.07.2007 г.
5. О.С.Васильева, Л.Р.Правдина, С.Н.Литвиненко, Книга о новой физкультуре. Оздоровительные возможности физической культуры, Ростов-на-Дону, 2001 г.
6. Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В., Рыдалевская Е.Е., Яцышин С.М., Микляева А.В., Кудрявцева Н.В. Программа первичной профилактики ВИЧ /СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста - «Ладья», Москва, 2009 г.
7. Астоянц М.С. Методология и методы социологических исследований. Учебно-методическое пособие на модульной основе с диагностико-квалиметрическим обеспечением. Ростов-на-Дону, 2008 г
8. В.Я.Суртаев, Ценностные ориентации молодежи в социокультурном пространстве, 2010, Санкт-Петербург;
9. Т.Барышникова, «Игры на воздухе», серия «От простого к сложному», Санкт-Петербург, «Кристалл», 1998 г.
10. Адилет-Султан Мейманалиев, Ремигиус Прохоркас, Наличие данных по Целям развития, сформулированным в Декларации тысячелетия ООН, в области здоровья в странах СНГ, ВОЗ, 2006 г
11. Материалы международного проекта «Обучение здоровью в образовательных учреждениях», 2008,
12. Материалы городского лагеря лидеров «Успех», РСДМО, 2006-2010 гг;
13. Материалы РОО «Здоровое поколение», 2009-2010 гг
14. Постановление Мэра № 999 от 16 апреля 2001 года о развитии детской Дворовой футбольной Лиги в Ростове-на-Дону;
15. Программа «Молодежь Ростова», Ростов-на-Дону, 2008 г. Администрация Ростова-на-Дону, Отдел по делам молодежи;
16. Пособие для руководителей детских и молодежных объединений и организаторов социально-профилактической работы, РСДМО, 2008 г,
17. Материалы региональной научно-практической конференции. Проблемы профилактики правонарушений среди несовершеннолетних. Краснодарский юридический институт МВД РФ, Краснодар, 2000 г.
18. Сборник нормативных документов и положений Министерства по физической культуре, спорту и туризму Ростовской области по проведению спортивных мероприятий с детьми, подростками, с учащейся молодежью и студентами под девизом «Спорт против наркотиков», 2009 г
19. Словарь-справочник «Детское движение», Москва, 2005 г
20. Справочник «Детские благотворительные организации», «Джойнт», Ростов-на-Дону, 2007 г
21. Тезисы выступлений участников научно-практической конференции «Творческая деятельность как фактор социализации ребенка в условиях

- открытого пространства учреждения дополнительного образования детей», ДТДиМ, 2009,
22. «Правила игры», ФИФА, 2000 г, с рекомендациями РФС 2009 года (Российский футбольный Союз);
 23. «Правила игры в мини-футбол», Москва, Российская Ассоциация мини-футбола, 1992 г, с рекомендациями РФС 2008-10 гг.;
 24. Информационный бюллетень программно-методических материалов для учреждений дополнительного образования детей, Москва, 2007, №3
 25. Информационный бюллетень «Региональный опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодежи», Москва, 2009, №3
 26. Информационный бюллетень «Теория, история, методика детского движения» № 9, Москва, 2009,
 27. Учебно-методические материалы для преподавателей и слушателей семинаров, посвященных профилактике экстремизма и ксенофобии в среде обучающихся и выпускников общего и профессионального образования, Москва, 2006 г.
 28. Методические материалы ГУЗ МИАЦ «Медицинский информационно-аналитический Центр Ростовской области», 2006-2010
 29. Материалы общественного Совета в поддержку позитивного развития молодежи «Твой выбор», Москва-Петербург, 2006-2009 гг.;
 30. Материалы межрегиональной конференции «Проблемы подросткового курения в современной России», Москва, 2009,
 31. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия и безопасности перевозок организованных групп детей автомобильным и железнодорожным транспортом, Ростов-на-Дону, Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области, 2007 г.
 32. «Грани-У» Сборник сценариев в помощь организаторам досуга детей и подростков, Владивосток, 2006 г
 33. «Правила игры», ФИФА, 2000 г, с рекомендациями РФС 2009 года (Российский футбольный Союз);
 34. «Правила игры в мини-футбол», Москва, Российская Ассоциация мини-футбола, 1992 г, с рекомендациями РФС 2008-10 гг.

Список литературы для детей

1. Бюллетень Федерации футбола Ростова-на-Дону, 2008-2009 гг
2. Журнал «ЮГ СПОРТ ТАЙМ. Донской триумф в Пекине», А.Митропольский, Ростов-на-Дону, 2008 г
3. Журнал «Го-о-ол», 2009 г.
4. Журнал «Профессиональный интерес», 2007 г.
5. Словарь «Молодежь», Сорочинская Е.Н., Чальцева И.С., 2008,
6. Справочник «Футбол на Дону», Федерация футбола, Ростов-на-Дону, 2007 г.
7. Материалы сайта www.vnezawisimosti.ru, 2010 г
8. Материалы сайта «В контакте»: группы – Лига Здоровья и Дворовой футбол и др.