Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:20:35 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ПАНКРАТИОН»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8 – 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:
Харин Вадим Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
Ворошилова Лариса Васильевна,
педагог-организатор

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА	ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании методического совета	на заседании педагогического совета	Директор Дворца Детского (юношеского) Творчества Им.Н.К. Крупской
Протокол № 2	Протокол № 3	Грудинина А.Е.
от 23.05.2023	от 30.05.2023	Приказ № 590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА ПАНКРАТИОН»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8 – 18 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:
Харин Вадим Сергеевич,
педагог дополнительного образования,
Ворошилова Лариса Васильевна,
педагог-организатор

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба Панкратион» (далее «Программа») реализуется в соответствии с **физкультурно-спортивной направленностью образования.**

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Программа **разноуровневая**. 1 год представляет **стартовый** уровень, 2-6 год – **базовый** уровень, 7-10 год - **продвинутый уровень** освоения программы.

Актуальность программы обусловлена запросом детей и родителей города.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. спортивные единоборства помогают развивать у подростков такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Популярность спортивной борьбы Панкратион среди детей и молодёжи обусловлена также её универсальностью, сочетанием различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки.

Актуальность программы повышается еще и тем, что для формирования представления о профессиях реального сектора экономики Кузбасса и ориентации учащихся на профессиональное самоопределение в своем регионе в нее включен модуль «Знакомство с профессиями Кузбасса» для детей 7-11 лет. Модуль реализуется с применением цифрового ресурса – профориентационного квеста «Спаси Профессариум» - развивающей компьютерной игры, которая создана опытными педагогами и методистами Дворца творчества им. Н.К. Крупской в партнерстве с центром цифрового образования детей IT-куб города Новокузнецка.

Детям старше 11 лет для самостоятельного изучения предлагается модуль «Маршрутами профориентации», который можно пройти в дистанционном формате в индивидуальном режиме и темпе на добровольной основе в соответствии с выбором маршрута. Описание двух маршрутов и их особенностей размещены в «Путеводителе по модулю». В зависимости от выбранного маршрута учащиеся пользуются разработанными карточками, маршрутными листами и другими материалами.

Отличительные особенности данной программы в том, что авторы используют методику подготовки спортсменов на базе правил спортивной борьбы, которые утверждены Госкомспортом РФ, в условиях многопрофильного учреждения дополнительного образования, реализующего дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, а также в том, что в неё включены модули для самостоятельной работы или работы с родителями «Знакомство с профессиями Кузбасса» и «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 8 до18 лет. Набор осуществляется на добровольной основе при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, что подтверждается медицинской справкой. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься.

Объём и срок освоения программы. Программа рассчитана на 10 лет обучения. Общий объём программы составляет 4212 часов. Стартовый уровень (первый - год) -216 часов. Базовый уровень (второй – третий год) – 648 часов, (четвертый-шестой) – 1296 часов. Продвинутый уровень (седьмой – десятый год) – 2592 часа.

Форма обучения – занятие – тренировка.

Режим занятий: На стартовом уровне (1 год обучения) занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На базовом уровне (второй-третий год) – 3 раза в неделю по 3 академических часа, (четвёртый – шестой год) – 4 раза в неделю по 3 академических часа. На продвинутом уровне (седьмой – десятый год) – 6 раз в неделю по 3 академических часа.

Цель стартового уровня освоения содержания программы: общая физическая подготовка детей, развитие физических и морально-волевых качеств, интереса к занятиям борьбой Панкратион.

Задачи стартового уровня программы:

- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- познакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей борьбы Панкратион, Олимпийских Игр;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами и правилами выполнения упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.

- познакомить с простейшими техническими элементами спортивных единоборств.
- познакомить учащихся с современными профессиями Новокузнецка и Кузбасса

Учебно-тематический план первого года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**57**	**4**	**53**
1	Введение в программу	2	1	1
2	Беговые упражнения	21	1	20
3	Прыжки	10	1	9
4	Упражнения со снарядами	24	1	23
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**45**	**3**	**42**
1	Акробатика	20	1	19
2	Специальные игровые комплексы	5	1	4
3	Упражнения на растяжку	20	1	19
III. Техническая подготовка (ТП)		**110**	**7**	**103**
1	Базовые стойки	10	1	9
2	Техника ударов руками	10	1	9
3	Техника блоков руками	20	1	19
4	Техника ударов ногами	20	1	19
5	Техника комбинаций	20	1	19
6	Бросковая техника	20	1	19
IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП		**4**	**1**	**3**
	Итого:	**216**	**15**	**201**

Содержание программы первого года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Введение в программу

Теория. Техника безопасности. История борьбы Панкратион, Олимпийских Игр. Этикет и правила поведения в зале. Форма одежды. Спортивные достижения, разряды.

Практика. Порядок построения в зале. Вход в зал и выход из зала. Порядок выполнения упражнений.

2. Беговые упражнения

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Бег по залу. Бег спиной вперед. Бег приставными шагами. Бег приставными прыжками. Эстафетный бег.

3. Прыжки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Прыжки с места. Прыжковые упражнения с продвижением. Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью.

4. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Акробатика.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Стойка на голове.

2. Специальные игровые комплексы.

Теория. Игровые правила. Техника безопасности.

Практика. Игры на внимание. Игры на координацию движений. Игры на развитие ловкости. Игры на взаимодействие в команде.

3. Упражнения на растяжку.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения на развитие общей гибкости и повышение эластичности мышц. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.). Упражнения на растяжку в стойке, в партере, в парах.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовые стойки.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение перемещений в стойках.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение прямого удара рукой.

3. Техника защиты руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение блоков руками.

4. Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение ударов ногами, коленом, прямого (фронт кик) и бокового маваса (кик).

5. Техника комбинаций.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинации на один счёт «удар-блок».

6. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение техники бросков. Передняя и задняя подножки. Обучение ведению поединка на одно действие.

IV. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

По итогам освоения стартового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- учащиеся познакомятся с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- у учащихся будет формироваться мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей борьбы Панкратион, Олимпийских Игр;
- у учащихся будет развиваться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами и правилами выполнения упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- у учащихся будет развиваться самостоятельность и уверенность в себе.
- учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами спортивных единоборств.
- учащиеся познакомятся с современными профессиями Новокузнецка и Кузбасса

Цель базового уровня освоения содержания программы: освоение базовых знаний, умений и навыков, включение в соревновательную деятельность по спортивным единоборствам.

Задачи базового уровня:

- привить навыки техники безопасности на занятиях;
- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить базовым приёмам техники спортивных единоборств;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по спортивным единоборствам;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в спортивных единоборствах;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности.
- предоставить возможность самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.
- способствовать формированию готовности учащихся к выбору профессионального пути.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**38**	**2**	**36**
1	Упражнения со снарядами	38	2	36
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**104**	**3**	**101**
1	Упражнения на лапах тхэквандо	45	1	44
2	Упражнения на мешке	45	1	44
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари	14	1	13
III. Техническая подготовка (ТП)		**170**	**7**	**153**
1	Базовая техника	30	1	29
2	Техника ударов руками	20	1	19
3	Техника блоков руками	25	1	24
4	Техника ударов ногами	25	1	24
5	Бросковая техника	20	1	19
6	Техника комбинаций	30	1	29
7	Техника спарринга	20	1	19
IV. Прикладной раздел		**8**	**1**	**7**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП		**4**	**1**	**3**
	Итого:	**324**	**14**	**310**

Содержание программы 2 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов ударов.

3. Техника защиты руками

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение блоков и подставок.

Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов бокового удара ногой(сайд кик).

4. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение приёмов удержания соперника в партере.

5. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из трёх технических действий в нападении и защите.

7. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Проведение спаринга без ограничений. Подготовка к официальным соревнованиям.

I. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захватов.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**38**	**2**	**36**
1	Упражнения со снарядами	38	2	36
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**104**	**3**	**101**
1	Упражнения на лапах тхэквандо	45	1	44
2	Упражнения на мешке	45	1	44
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног для тамесивари	14	1	13
III. Техническая подготовка (ТП)		**170**	**8**	**162**
1	Базовая техника	40	2	38
2	Техника ударов руками	25	1	24
3	Техника ударов ногами	25	1	24
4	Бросковая техника	40	2	38

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
5	Техника комбинаций	20	1	19
6	Техника спарринга.	20	1	18
IV. Прикладной раздел		**8**	**1**	**7**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП		**4**	**1**	**3**
	Итого:	**324**	**15**	**309**

Содержание программы 3 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов ударов руками «наотмашь» (бэкфист)Техника ударов ногами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов ударов ногами.

3. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение задней подсечки и подсечки , броска с проходом в одну и две ноги.

4. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из четырёх движений в нападении и защите.

6. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в спаринге.

II. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата за отворот одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**37**	**1**	**36**
1	Упражнения со снарядами	37	1	37
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**105**	**3**	**102**
1	Упражнения на лапах	45	1	44
2	Упражнения на мешке	45	1	44
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног	33	1	32
III. Техническая подготовка (ОТ)		**280**	**5**	**275**
1	Базовая техника	78	1	77
2	Техника ударов руками	53	1	52
3	Бросковая техника	83	1	82
4	Техника комбинаций	83	1	82
5	Техника спарринга	83	1	82
IV. Прикладной раздел.		**8**	**1**	**7**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТ		**7**	**1**	**6**
	Итого:	**432**	**11**	**421**

Содержание программы 4 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Техника ударов руками.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение удара рукой в прыжке.

3. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов болевых приёмов на руку (рычаги, узлы).

4. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка комбинаций, состоящих из пяти движений в нападении и защите.

5. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в спаринге.

III. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата за шею одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

По итогам освоения базового уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях и соревнованиях;
- учащиеся будут проявлять волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- учащиеся будут формироваться моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся научатся базовым приёмам техники спортивных единоборств;
- учащиеся изучат терминологию боевых восточных единоборств;
- учащиеся будут развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в спортивных единоборствах;
- учащиеся познакомятся с правилами официальных соревнований;
- учащихся начнут участвовать в официальных соревнованиях по спортивным единоборствам.
- учащиеся смогут самостоятельно работать с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.
- учащиеся получат представление о современном рынке труда и возможных профессиях будущего;

Цель продвинутого уровня освоения содержания программы: раскрытие и развитие спортивных способностей учащихся, достижение спортивных результатов.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах;
- воспитывать морально-волевые качества спортсмена: дисциплину, целеустремлённость, самообладание, уважение к сопернику;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**49**	**1**	**48**
1	Упражнения со снарядами	49	1	48
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**140**	**3**	**133**
1	Упражнения на лапах.	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног	20	1	19
III. Техническая подготовка (ОТ)		**230**	**4**	**226**
1	Базовая техника	70	1	69
2	Бросковая техника	30	1	29

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3	Техника комбинаций	65	1	64
4	Техника спарринга	65	1	64
IV. Прикладной раздел.		**8**	**1**	**7**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТ		**5**	**1**	**4**
	Итого:	**432**	**8**	**424**

Содержание программы 5 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног..

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов болевых приёмов на ногу (рычаги, ущемления).

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в кумитэ.

IV. Прикладной раздел.

Изучение приёмов освобождения от захвата одной рукой сзади.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 6 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**49**	**1**	**48**
3	Упражнения со снарядами	49	1	48
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**170**	**3**	**167**
1	Упражнения на лапах.	60	1	59
2	Упражнения на мешке	60	1	59

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.	20	1	19
III. Техническая подготовка (ОТ)		**230**	**4**	**226**
1	Базовая техника	40	1	39
2	Бросковая техника	40	1	39
3	Техника комбинаций	75	1	74
4	Техника спарринга (кумитэ)	75	1	74
IV. Прикладной раздел.		**8**	**1**	**7**
V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТ		**5**	**1**	**4**
	Итого:	**432**	**8**	**424**

Содержание программы 6 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног..

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов удушающих приёмов в партере.

Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

3. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в спаринге.

V. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата одной рукой.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 7 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**73**	**1**	**72**
1	Упражнения со снарядами	73	1	72
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**212**	**3**	**209**
1	Упражнения на лапах.	84	1	59
2	Упражнения на мешке	84	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.	44	1	19
III. Техническая подготовка (ОТ)		**326**	**4**	**322**
1	Базовая техника	84	1	59
2	Бросковая техника	64	1	39
3	Техника комбинаций	89	1	64
4	Техника спарринга	89	1	64
IV. Прикладной раздел.		**6**	**1**	**5**
V.Судейская практика		**26**	**10**	**16**
VI. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТ		**5**	**1**	**4**
	Итого:	**648**	**28**	**628**

Содержание программы 7 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3.Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение вариантов удушающих приёмов.

Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

3. Техника спарринга

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в спаринге.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата двумя руками.

V. Судейская практика.

Изучение и отработка действий судьи при участниках.

V. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 8 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**85**	**1**	**84**
1	Упражнения со снарядами	85	1	84
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**176**	**3**	**137**
1	Упражнения на лапах	75	1	74
2	Упражнения на мешке	75	1	74
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног	26	1	25
III. Техническая подготовка		**266**	**4**	**262**
1	Базовая техника	60	1	59
2	Бросковая техника	50	1	49
3	Техника комбинаций	108	1	107
4	Техника спарринга	118	1	117
IV. Прикладной раздел		**5**	**1**	**4**
V. Судейская практика		**36**	**18**	**18**
VI.Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.		**5**	**1**	**4**
	Итого:	**648**	**36**	**612**

Содержание программы 8 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение приёмов контроля соперника в положении Маунт.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в спарринге.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата одной или двумя руками.

V. Судейская практика.

Изучение и отработка действий судьи - информатора.

VI. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 9 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**73**	**1**	**51**
1	Упражнения со снарядами	73	1	51
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**203**	**3**	**137**
1	Упражнения на лапах	81	1	59
2	Упражнения на мешке	81	1	59
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног	41	1	19
III. Техническая подготовка		**290**	**4**	**226**
1	Базовая тезника	80	1	59
2	Бросковая техника	41	1	19
3	Техника комбинаций	91	1	69
4	Техника спарринга	98	1	69
IV. Прикладной раздел		**6**	**1**	**5**
V. Судейская практика		**26**	**10**	**16**
VI. Медицинская подготовка		**25**	**20**	**5**
VII.Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП		**5**	**1**	**4**
	Итого:	**648**	**48**	**600**

Содержание программы 9 года обучения.

I. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.Упражнения со снарядами.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гантелями. Упражнения на турнике. Упражнения с медболом.

II. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Упражнения на лапах

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных способов ударов на лапах тхэквандо.

2. Упражнения на мешке.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка ударов на мешке разными способами.

3. Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног..

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка различных методов подготовки «ударных поверхностей». Стояние на кулаках. Набивка о различные предметы.

III. Техническая подготовка (ТП)

1. Базовая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Изучение комбинаций технических действий.

2. Бросковая техника.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка приёмов бросковой техники в стойке и партере.

3. Техника комбинаций

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Отработка индивидуальных комбинаций на снарядах и в паре.

4. Техника спарринга.

Теория. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности.

Практика. Подготовка к официальным соревнованиям. Отработка элементов индивидуальной техники и тактики в спарринге.

IV. Прикладной раздел.

Отработка приёмов освобождения от любого захвата, проводимого по очереди двумя соперниками.

V.Судейская практика.

Изучение и отработка действий бокового судьи.

VI. Медицинская подготовка

Оказание первой помощи при кровотечении.

VI. Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТП.

Проверка выполнения контрольных нормативов.

Учебно-тематический план 10 года обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Общая физическая подготовка (ОФП)		**75**	**-**	**54**
1	Упражнения со снарядами	75	-	54
II. Специальная физическая подготовка (СФП)		**194**	**3**	**120**
1	Упражнения на лапах	76	1	50
2	Упражнения на мешке	76	1	50
3	Упражнения на подготовку ударных поверхностей рук и ног	42	1	20
III. Техническая подготовка		**312**	**4**	**226**
1	Базовая техника	81	1	59
2	Бросковая техника	41	1	19
3	Техника комбинаций	96	1	74
4	Техника спарринга.	94	1	74
IV. Прикладной раздел		**8**	**1**	**7**
V. Судейская практика		**27**	**10**	**17**
VI. Медицинская подготовка		**27**	**17**	**10**
VII.Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП		**5**	**1**	**4**
	Итого:	**648**	**43**	**605**

По итогам освоения продвинутого уровня программы учащимися могут быть достигнуты следующие результаты:

- учащиеся смогут самостоятельно планировать спортивные тренировки;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;

- учащиеся научатся технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах;
- учащиеся будут проявлять морально-волевые качества спортсмена: дисциплину, целеустремлённость, самообладание, уважение к сопернику;
- учащиеся будут иметь возможность реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	324	36	108	3 раза по 3 часа
3.	Третий год	324	36	108	3 раза по 3 часа
4.	Четвертый год	432	36	108	4 раза по 3 часа
5.	Пятый год	432	36	108	4 раза по 3 часа
6.	Шестой год	432	36	108	4 раза по 3 часа
7.	Седьмой год	648	36	144	6 раза по 3 часа
8.	Восьмой год	648	36	144	6 раза по 3 часа
9.	Девятый год	648	36	144	6 раза по 3 часа
10.	Десятый год	648	36	144	6 раза по 3 часа

Условия реализации программы.

№	Наименование	Количество
1. 2. 3.	Специально оборудованный зал. Борцовский ковер или татами. Спортивные снаряды и инвентарь: мячи, медболы, гантели, турник, лапы, защитное снаряжение, мешки, резиновые жгуты, защитные накладки на ноги, перчатки для панкратион 7 oz.	не менее 20 каждого наименования
4.	Для реализации модулей «Знакомство с профессиями Кузбасса» для учащихся стартового уровня и «Маршрутами профориентации» для учащихся базового уровня необходим доступ учащихся в интернет, программное обеспечение: операционная система Windows XP; Microsoft Office 2016, Microsoft Publisher 2016	

Формы аттестации:

Промежуточная**:** опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

Виды диагностики:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная		
В начале учебного года (сентябрь-октябрь)	Определение начального уровня физического развития учащихся, их способностей и склонностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов
Текущая		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, опрос, контрольное занятие.
Промежуточная		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия.	Определение степени усвоения учебного материала, предварительных результатов обучения	соревнование, опрос, контрольное занятие, зачёт, тестирование,
Итоговая		
В конце учебного года или ступени обучения (апрель-май)	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей, наличия положительной динамики Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения	Сдача нормативов, соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований, анкетирование и др.

Объект диагностики	Диагностический инструментарий
знания, умения, навыки по предмету	- проверочные задания, вопросы; - игры, викторины; - опросники; - анализ результативности участия в конкурсах, соревнованиях; - фотоотчеты;

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке.

№ пп	Показатели (тесты)	Э Т А П Ы					
		Начальной подготовки		Учебно-тренировочные			
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
	ОФП						
1	Бег на 60 м (с)	10, 8	10, 4	10, 2–9, 8	9, 6–9, 4		
	Бег на 100 м (с)					14, 4–14, 2	13, 6–13, 4
2	Бег на 1000 м (мин/с)	5, 20	5, 10–5, 0	4, 40–4, 30			
	Бег на 2000 м (мин/с)				9, 40–9, 30	9, 00–8, 20	8, 00–7, 40
3	Метание теннисного мяча (м) Метание гранаты 700 г (м)	30	32–34	36–37	38–39	39–40	26–28
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4–5	6–8	10–12	12–16	16–20
5	Плавание на 50 м (с)	Б/у	Б/у	Б/у	60–58	56–55	53–50
6	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	Б/у	7,00				
	На 3 км (мин,с)			24,0	22,0	18,0	
	На 5 км (мин,с)						27,0
7	Лазание по канату 4 м с помощью ног (с)	16	15,0–14,8	14,4–14,0			
	Без помощи ног (с)				13,6–13,2	13,0–12,6	12.4–12,0
8	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре (раз)	25	30–35	36–40	41–42	44–46	47–48
	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре (раз) За 10 сек.						9–10
9	Поднимание ног и туловища лежа на спине 10 сек. (раз)	2–3	4–5	5–6	8–9	10–11	11–12

	СФП						
1.	Забегание вокруг головы по 5 раз влево, 5 вправо (сек)	3 б/у	4 б/у	24,0–22,0	20,0–18,5	18,0–17,0	16,5–16,0
2.	Перевороты через голову на «мосту» (раз) 10 раз (сек)	3	6	44,0–42,0	39,0–36,0	33,0–30,0	29,0–27,0
3.	Переход из положения О.С. в упор лежа за 10 сек. (раз)	5	7	8	9	10	12
4.	Подъем партнера захватом туловища сзади из положения лежа (раз)	–	–	6	9	10	12
5.	Броски партнера через спину, «мельницей», за туловище (наклоном) 10 бросков (сек)			35,0–30,0			
	15 бросков (сек)				56,0–54,0	53,0–52,0	51,0–50,0

Методическое обеспечение

1. Презентации для изучения теоретического материала:
   - История и философия восточных боевых единоборств;
   - Гигиена спортсмена;
   - Режим и питание юных борцов;
   - Возрастные особенности юных борцов;
   - Техника безопасности: травмы и их профилактика;
   - Первая медицинская помощь при переломах.
2. Видеозаписи участия спортсменов клуба в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся в комбинированной форме с сочетанием теории и практики из разных разделов программы.

На стартовом уровне организуется деятельность по стимулированию интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, отработка конкретных умений для выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности изучения учебного материала и постановки личностью значимой цели.

На базовом уровне первостепенное значение приобретают элементы специальной физической и технической подготовки, направленные на подготовку к соревнованиям. Участие в соревнованиях становится важным мотивационным элементом, позволяет спортсменам проверить уровень своей спортивной подготовки, психологической устойчивости.

На продвинутом уровне ведется работа по обучению умению соотносить полученный результат с поставленной целью, по самоанализу и самооценке собственных действий. Важным элементом продвинутого уровня является участие в соревнованиях, где проявляются не только технико-тактические умения, но и морально - волевые качества. Самоанализ проведённых поединков, коллективное обсуждение результатов соревнований является продолжением аналитической работы, переходящей в обучение судейской практике.

В процессе обучения по программе применяются словесный, наглядный и практический методы. Важное значение имеет показ педагогом правильного выполнения упражнения или приёма и контроль его выполнения учащимися. Обязательным является повторение и соблюдение правил техники безопасности на каждом этапе занятия. Практикуется обучение в парах, при этом учащиеся ставятся в пары в соответствии с педагогическими задачами.

Форма организации образовательной деятельности – очная, очно-заочная, заочная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации дистанционного обучения применяются: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные+ медиа: Instagram, ВК, хостинг YouTube, электронные ресурсы https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

Модуль «Знакомство с профессиями Кузбасса».

Пояснительная записка

Целевые установки

Основное предназначение модуля – сформировать представление о современных профессиях Новокузнецка и Кузбасса в процессе прохождения квест-игры «Спаси Профессариум»

Связь с программой

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум

Объем модуля

Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. Объем модуля 16 часов.

Режим занятий

Модуль, предназначенный для совместной и самостоятельной работы родителей и учащихся.

Формы контроля и оценки результатов

Оценка образовательных результатов учащихся по программе тестирование http://professarium.tilda.ws/diploma

Содержание модуля

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Знакомство с профориентационным квестом «Профессариум	1	0,5	0,5
2	Заводская улица	2	0,5	1,5
3	Угольный переулок	1		1
4	Улица знаний	1		1
5	Театральная улица	1		1
6	Цветной переулок	1		1
7	Стильная улица	1		1
8	Улица здоровья	1		1
9	Съедобный переулок	1		1
10	Звездная улица	2	0,5	1,5
11	Цифровая улица	1		1
12	Безопасный переулок	1		1
13	Зеленая улица	1		1
14	Итоговое занятие	1		1

	Итого	16	1,5	14,5

1. **Знакомство с профориентационным квестом «Профессариум**

Теория Рассказ игровой легенды:

Дорогой друг! Как ты думаешь, что такое профессии и где они живут? Сегодня ты познакомишься с Профессариумом – городом, в котором живут профессии. У каждой профессии в городе есть свои обязанности – кто-то строит, кто-то лечит, а кто-то добывает уголь. Однажды случилась беда. На Профессариум налетел сильный и зловещий ветер Торнадо. Он перепутал все профессии, и в городе началась большая неразбериха. Теперь актер добывает уголь, шахтер лечит зубы, а программист играет на сцене. Дорогой друг, Профессариуму нужна твоя помощь. Помоги профессиям вернуть всё на свои места!

Практика Включение в игровую деятельность с использованием электронных образовательных ресурсов http://professarium.tilda.ws/

2. **Заводская улица**

Теория Краткое описание профессии литейщик.

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/factory#rec293827968

3. **Угольный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/coal

4. **Улица знаний**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/knowledge

5. **Театральная улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/theatre

6. **Цветной переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/painter

7. **Стильная улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/design

8. **Улица здоровья**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/doctor

9. **Съедобный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/cook

10. **Звездная улица**

Теория Краткое описание профессии блогер

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/bloger

11. **Цифровая улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/digital

12. **Безопасный переулок**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/safety

13. **Зеленая улица**

Практика Выполнение задания квеста http://professarium.tilda.ws/ecologist

14 Итоговое занятие

Практика Срез знаний. http://professarium.tilda.ws/diploma

Получение сертификата героя профессариума

Электронные образовательные ресурсы:

- цифровой профориентационный квест «Спаси Профессариум» с применением панорамного 3d изображения, объединивший 12 профессий (http://professarium.tilda.ws/)

Модуль «Маршрутами профориентации»

Пояснительная записка

Целевые установки

С 1 сентября 2023 года в образовательных организациях всех субъектов Российской Федерации вводится профориентационный минимум

Реализация модуля «Маршрутами профориентации» направлена на формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению.

Объем модуля. Общий минимальный объем по программе – 14 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Данный модуль - реализуется вне учебного времени, за пределами реализации программы, в каникулярное или свободное время учащихся. И предназначен для самостоятельной работы с профориентационными интернет-ресурсами и материалами.

Формы аттестации. Форма аттестации по завершению обучения по модулю – зачет по совокупности выполненных заданий в маршрутных листах.

Оценочные средства: задания в маршрутных листах. Итоговые анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет https://forms.gle/SB1Gvey9tRpj6doq9 или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше https://forms.gle/mw4aAE36Dbpejnpy5.

Методические материалы.

В помощь педагогу предоставлены «Методические рекомендации по использованию Дневника самоопределения (скетчбука с заданиями для подростков), «Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации обучающихся 6-11 классов образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» и «Атлас новых профессий 3.0». Материалами можно пользоваться или скачать их по ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1dvkZ8Y7tAbiyF76rKr3fY74eMZcy8hnp?usp=sharing.

Доступ для учащихся к дидактическим материалам предоставляется по ссылке или их можно скачать по этой же ссылке https://drive.google.com/drive/folders/1xcdIq4Y1L52mGfrpxtPdTpvKiVmfeDZK?usp=sharing.

Здесь же расположены материалы других авторов.

Содержание модуля

Содержание модуля «Маршрутами профориентации»

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Введение**	**2**	**0**	**2**
2	**Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»**	**4**	**1**	**3**
2.1.	Профессия, человек, общество	2	1	1
2.2	О профессиональном самоопределении	2	0	2
3	**Познавательный трек «Палитра моих способностей»**	**4**	**1**	**3**
3.1	Разбираемся с интересами, склонностями и способностями	2	1	1
3.2	Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами	2	0	2
4	**Информационный трек «Профессии будущего»**	**2**	**0**	**2**
4.1	«Заглянем в будущее?»	2	0	2
5	**Подводим итоги**	**2**	**0**	**2**

5.1	Заполнение итоговой анкеты (на выбор)	2	0	2
	Итого:	**14**	**2**	**12**

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение

Практика. Работа с путеводителем по модулю.

2. Мотивационный трек «Зачем выбирать профессию»

2.1. Профессия, человек, общество

Теория. Знакомство с понятиями: профессия, специальность, профессионал.

Практика. Выполнение заданий карточки «Собираем багаж»: «В этом предложение не хватает слов. Заполни пробелы», «Соедини линиями профессии и специальности», «Дополни».

2.2. О профессиональном самоопределении

Практика. Работа с карточкой «Ориентируемся на местности». Знакомство с информацией о необходимости выбора профессии и с алгоритмом этого процесса. Выполнение задания «Запланируй три важных шага выбора профессии».

3. Познавательный трек «Палитра моих способностей»

3.1.Разбираемся с интересами, склонностями и способностями

Теория. Знакомство с понятиями: «интерес», «склонность», «способность».

Практика. Выполнение заданий маршрутного листа № 1: «Какие бывают способности? Озаглавь столбцы таблицы» и «Отбросив излишнюю скромность заполни таблицу «Что я знаю о себе».

3.2.Выбираем профессию в соответствии со склонностями и интересами

Практика: Работа с маршрутным листом № 2. Выполнение заданий: «Соотнеси склонности, интересы и профессию», «Информационная карта профессии».

4.Информационный трек «Профессии будущего»

4.1. «Заглянем в будущее?»

Практика. Работа с маршрутным листом № 3. Выполнение заданий: «Прочитай», «Работаем с Атласом новых профессий 3.0».

5.Подводим итоги

Практика. Заполнение итоговой анкеты (на выбор) для учащихся 11-14 лет или анкеты «Готовность к профессиональному и личностному самоопределению» для учащихся 15 лет и старше.

План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

Уровни	Воспитательная задача	Дела, события	Сроки/ ответственные
«Воспитываем и познаём»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Формирование навыков соблюдения правил поведения на тренировке. Беседы: «Зачем нужны правила», «Можно и нельзя – знаем и выполняем», «Как я собираюсь на тренировку», «Чтобы быть здоровым».	Сентябрь Харин В.А.
		Учить разрешать конфликты, не прибегая к силе. Цикл бесед: «Борьба -	Декабрь Харин В.А.

		не драка», «Соперник - не враг».	
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Беседа «Олимпийские правила и олимпийское здоровье».	Сентябрь Харин В.А.
		Создание благоприятного микроклимата в коллективе. Самоуправление в группе. Тренинги на командообразование.	В течение года Харин В.А.
		Просмотр фильмов и обсуждение проявления норм спортивной этики на примере конкретных примеров.	Ноябрь Харин В.А.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Опыт самопознания и самоанализа, ведение дневника тренировок, портфолио.	В течение года Харин В.А.
		Моделирование ситуаций для приобретения опыта решения конфликтов в школе, дома или на улице (тренинги с привлечением психологической службы)	В течение года Харин В.А.
		Профессии в спорте	
		Введение системы наставничества «ученик-ученик».	В течение года Харин В.А.
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседы о традициях секции, Федерации, о знаменитых борцах – чемпионах	Ноябрь-Декабрь Харин В.А.
		Участие в турнирах в честь знаменитых борцов	В течение года Харин В.А.
		Проведение викторины для младших учащихся о выдающихся спортсменах	В течение года Харин В.А.
«Воспитываем социальную активность»			
Стартовый	Создание условий для усвоения социально значимых знаний	Беседа «Кому и как я могу помочь»	В течение года Харин В.А.
		Формирование навыков взаимопомощи друг другу	В течение года Харин В.А.
		Участие в акции «Помощь друга» экологического отдела по сбору овощей для корма животных	В течение года Харин В.А.
		Участие в социально значимых акциях - Окно Победы	Апрель-Май Харин В.А.

		- Поздравь ветерана	
Базовый	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений	Проявление внимания к ветеранам спорта, их родным и близким - Акция «Поздравь ветерана»	Апрель Харин В.А.
Продвинутый	Создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел	Организация социально значимых акций - «Поздравь ветерана» - Дворовые старты	Май Харин В.А.
		Оказание помощи младшим учащимся во время проведения соревнований, спортивных сборов, выездов	В течение года Харин В.А.
«Воспитываем вместе»			
Стартовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания - Цели, задачи, традиции, правила секции греко-римской борьбы - Календарь участия в соревнованиях	Октябрь-Ноябрь Харин В.А.
	Сплочение коллектива детей и родителей	- Открытые и совместные тренировки; - Открытые турниры для начинающих; - Совместные развлекательные мероприятия	В течение года Харин В.А.
Базовый	Оказание помощи родителям в воспитании юных спортсменов	Родительские собрания: - Участие в спортивных соревнованиях – важный этап в жизни юного спортсмена; - Особенности подросткового возраста и здоровье юного спортсмена; - Победы, поражения - адекватная самооценка и прочие опасности	В течение года Харин В.А.
	Сплочение коллектива	- Планирование совместной работы -Проведение совместных мероприятий	В течение года Харин В.А.
	Консультативная помощь по актуальным вопросам воспитания	Тематические консультации - Учёба и спорт – как совместить? - Трудности подросткового	Февраль-Март Харин

		возраста	
Продвинутый	Оказание помощи по вопросам воспитания	Тематические собрания: - Спортивное совершенствование – это труд или способности? - Проблемы профессионального самоопределения	В течение года Харин В.А.
		Индивидуальные консультации по проблемам взаимоотношений родителей и детей	В течение года Харин В.А.
« Я – Кузбассовец»			
Стартовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция «Вечный огонь в нашем сердце» (рисунки)	Апрель Харин В.А.
Базовый	Вовлечение учащихся в проекты, конкурсы и акции патриотической направленности	-Акция « Окна Победы»	Апрель Харин В.А.

Список литературы:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- Москва., 2003
2. Круковский Г. И. Принципы обучения борьбе панкратион // Педагогика, психология/ № 23. – С. 423.
3. Липатов С.В. «Современный панкратион: становление универсального бойца единоборца» - Иваново: Талка, 2006 - 288с.
4. Андреева И.Н. Антология по истории и теории социальной педагогики: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ И.Н. Андреева. - Москва: Академия, 2000
5. Коменский Я.А. Великая дидактика / Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. Т.1. – М.: Педагогика, 1982
6. Ушинский К. Д. Избранные труды. В 4 книгах. Книга 3. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К.Д. Ушинский. - М.: Дрофа, 2005.
7. Юхно Ю. А. и др. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития //Физическое воспитание студентов. – 2011. – Т. 4. – С. 92-95.
8. Янзина Э. В. Панкратион. К вопросу об интерпретации греческих и латинских спортивных терминов. – 2010
9. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001