



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 25.05.2020 № 475
Бунмакина А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Уроки самообороны»

на 2020 - 2021 учебный год

(отделение дополнительного образования детей)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок освоения программы 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадиевич

Санкт-Петербург
2020

Содержание

Пояснительная записка	3
- направленность программы	3
- актуальность программы	3
- отличительные особенности программы/новизна	3
- адресат программы	3
- объём и сроки освоения программы	3
- цель и задачи программы	3
- условия реализации программы	3
- планируемые результаты освоения программы	5
Учебные планы	5
Календарный учебный график	6
Оценочные и методические материалы	6

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Пояснительная записка

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

На сегодняшний день самооборона является самым популярным спортом из всех восточных единоборств, как среди детей так и среди подростков. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством тхэквондо открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Педагогическая целесообразность данной образовательной программы в то, что она позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Актуальность программы в том, что овладение навыками самообороны, как спортивного единоборства, является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Способность защитить себя и своих близких в условиях современного общества, позволяет человеку уверенно чувствовать себя в экстремальных ситуациях. Спортивная самооборона - есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого обучающиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Адресат программы Программа предназначена для детей *7-13 лет* и рассчитана на обучающихся 3-х возрастных категорий. Занятия групп *1, 2, 3 годов* обучения проходят *3 раза в неделю*

В группе первого года обучения занимаются *15* детей, второго года обучения – *15* человек, третьего года обучения – *15* человек.

Возраст детей: 1 год обучения - 11-12 лет,
2 год обучения - 12-14 лет,
3 год обучения - 14-16 лет

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- воспитание физически развитой, духовно богатой личности с высоким уровнем развития морально-волевых качеств
- проверка и оценка уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучить простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями
- дать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта
- обучение технике и тактике ведения боя по правилам самообороны
- обучение технике нападения и защиты

Развивающие:

- развитие силы воли, боевого духа, выносливости
- развитие коммуникативных способностей, умение жить в коллективе
- формирование рефлексивного типа мышления

Воспитательные:

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни
- формирование культуры поведения при занятиях спортом
- воспитание гражданских качеств личности

Условия реализации

В секцию принимаются дети, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Формы проведения занятий:

- групповая в виде тренировочных занятий
- индивидуально - групповая

- индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами
- инструкторско-методические занятия
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера

Планируемые результаты

Личностные:

- терминологию самообороны
- базовую технику самообороны
- правила соревнований
- способы двигательной деятельности
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- общую техническую базу ударной техники
- о тактических действиях во время спарринга

Предметные:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- владеть навыками техники и тактики ведения боя по правилам самообороны
- владеть навыками техники нападения и защиты
- самостоятельно тренироваться по индивидуальному плану и по заданию тренера
- уметь правильно выполнять тактические действия во время спарринга

Метапредметные:

- Развитие здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- Расширение границ двигательной активности обучающихся;
- Расширение и укрепление знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения.

Материально–техническое обеспечение

- спортивный зал
- душевые кабинки
- ракетки для занятий самообороны
- боксерские лапы
- макивары
- мешки для бокса
- скакалки
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, гандбольный, набивные, для настольного тенниса, для большого тенниса)
- ракетки для настольного тенниса
- турник
- гимнастические брусья

Каждому учащемуся необходимо иметь

- форму установленного образца (добок)
- накладки на руки, ноги
- защитный шлем для головы
- протектор для тела

Учебный план 1 года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	4	-	4
3	Способы двигательной деятельности	18	16	2
4	Подвижные и спортивные игры	18	16	2
5	Общая физическая подготовка	20	16	4
6	Базовая техника тхэквондо	42	38	4
7	Контрольные испытания	4	4	-
	Всего часов:	108	90	18

Учебный план 2-го года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	8	-	8
3	Способы двигательной деятельности	10	8	2
4	Подвижные и спортивные игры	6	4	2
5	Общая физическая подготовка	28	24	4
6	Базовая техника спарринга в тхэквондо	40	34	6
7	Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг)	8	6	2
8	Техника приёмов самообороны	4	2	2
9	Контрольные испытания	2	2	-
	Всего часов:	108	80	28

Учебный план 3-го года обучения

№	Содержание занятия	Количество часов		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Теоретическая подготовка	8	-	8
3	Способы двигательной деятельности	10	8	2
4	Подвижные и спортивные игры	6	4	2
5	Специальная физическая подготовка	28	24	4
6	Базовая техника спарринга в тхэквондо	40	34	6
7	Высшие пхумсэ	8	6	2
8	Техника приёмов самообороны, основы хапкидо	4	2	2
9	Контрольные испытания	2	2	-
Всего часов:		108	80	28

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- по окончании каждого года обучающийся сдает экзамен - аттестацию на пояса
- участвует в соревнованиях районного и городского уровня
- участвует в спортивно - массовых мероприятиях

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.2019	05.2020	36	108	Вторник 18.00-19.40 Четверг 18.00-18.45
2 год					
3 год					

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО САМБО
Методическое обеспечение
1 год обучения

1 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретическая подготовка	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Способы двигательной деятельности	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Подвижные и спортивные игры	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Общая физическая подготовка	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Базовая техника тхэквондо	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
7	Контрольные испытания	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование

2 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретическая подготовка	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Способы двигательной деятельности	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Подвижные и спортивные игры	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточный тест, соревнование
5	Общая физическая подготовка	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Базовая техника спарринга в тхэквондо	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование
7	Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг)	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
8	Техника приёмов самообороны	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа Обработка контрольных результатов.

9	Контрольные испытания	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточные тесты, соревнование
---	--------------------------	------------------------	--	---	---

3 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретическая подготовка	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Способы двигательной деятельности	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Подвижные и спортивные игры	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Промежуточные тесты, соревнование
5	Специальная физическая подготовка	Игра, диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Учебная игра
6	Базовая техника спарринга в тхэквондо	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование

7	Высшие пхумсэ	Игра	Практические занятия	Видео пособия	соревнование
8	Техника приёмов самообороны, основы хапкидо	беседа, тестирование.	Словесный метод.	Таблицы	Беседа, Обработка контрольных результатов.
9	Контрольные испытания	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	тестирование

Шкала оценки результативности:

Качественные показатели:

Личностные показатели

1. *дисциплинированность*: поведение на занятиях, пунктуальность, выполнение правил в коллективе.
 2. *целеустремленность*: достижение поставленных задач.
 3. *эмоциональность*: владение мастерством.
- 3 балла** — высший профессионализм;
2 балла — достойное поведение на занятиях;
1 балл — периодическое проявление;
1. баллов — полное отсутствие эмоциональности и интереса.

Предметные показатели:

1. техника выполнения;
 2. растяжка;
- 3 балла** – умение четко выполнить команду педагога;
2 балла – точное попадание. синхронность;
1 балл – периодическое попадание;
0 баллов – отсутствие уверенности.

Профессиональные показатели:

1. Уровень концерта
3 балла — всероссийский;
2 балла — городской;
1 балл — школьный.
2. Соло;
1 балл – наличие индивидуальных выступлений;
0 баллов – отсутствие сольных выступлений.

КАРТА ОТСЛЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

№	Группы																	Средний показатель
	Возраст																	
	Показатели																	

13.Тхэквондо/ журнал–обозрение Союза Тхэквондо России, - Краснодар: АкадемПресс, 1995 г., - 30 с.

14. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов М: Физкультура и спорт, 1988 г. С 67- 70.

15. Федулов С. М., Цой Мен Чер, Основы и принципы тхэквондо НПО «Ориус» 1991 г.

16. Оранский И.В. Восточные единоборства.-М.: Советский спорт, 1990г.-С13-17.

17. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-М.: Международные отношения, 1993г. - С38-41.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К голубому поясу М: Советский спорт 1991 г. (1 том)

2. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. К первому дану М: Советский спорт 1991 г.(2 том)

3. Гил К. С., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени. От второго дана - к четвертому М: Советский спорт 1991 г.(3 том)

4. Соколов И.С. Основы тхэквондо М: Советский спорт, 1994 г.

5.Цой Хонг Хи, Тхэквондо (Корейское искусство самообороны),М.,Ао ТКД 1993

6. Скотт Шоу, Хапкидо. Корейское искусство самообороны. – Ростов на Дону: Феникс, 2002. – 112 с.