



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 № 544с  
углубленным изучением английского языка  
Московского района Санкт-Петербурга от  
01.09.2020 № 90  
А. А. Бушмакина



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Уроки самообороны»**

**на 2019-2020 учебный год**

**группа: 1**

**год обучения: третий**

**возраст учащихся: 11-16**

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Ефимов Алексей Геннадиевич

### **1.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

### **2.Развивающие:**

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

### **3.Воспитательные:**

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

На *третьем* году обучения основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью адекватной оценки своих физических и технических способностей для участия в соревнованиях. Воспитания понимания самообороны, как боевого искусства.

### **1.Вводное занятие.**

**Теория.** Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Традиции самообороны . Изучение новых команд на корейском языке.

### **2. Теоретическая подготовка.**

**Теория.** Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке.

Правила соревнований.

### **3. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности).**

**Теория.** Различные способы двигательной деятельности. Правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

**Практика.** Изучение и разучивание комплекса обще развивающих и специальных упражнений.

#### **4. Подвижные и спортивные игры.**

**Теория.** Ознакомление с правилами спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Основные навыки и умения игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

**Практика.** Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, специальной ловкости и выносливости.

#### **5. Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Техника выполнения упражнений для развития специальной ловкости, быстроты, силы и выносливости. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

**Практика.** Выполнение упражнений: с теннисным мячом; набивным мячом; со скакалкой; на гимнастических снарядах (турник, брусья); подвижные игры и эстафеты. Обучение ударам и простым атакам, двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука), защитным действием и простым атакам и контратакам, ударам на мешке, лапах, макиварах.

#### **6. Базовая техника спаринга в тхэквондо.**

**Теория.** Техника выполнения спаринга.

**Практика.** Выполнение стоек(чумби, кiryugi чунби), ударов ногами, стэпов, нанесение ударов со стэпов. Работа по ракеткам, лапам. Отработка техники защиты во время спаринга. Техника нападения и защиты во время спаринга против 2, 3 противников. Работа в парах в защитном снаряжении первым, вторым номером.

#### **7. Высшие пхумсэ.**

**Теория.** Техника выполнения высших пхумсэ (корё, кымган, тхэбек, пхёнвон).

**Практика.** Выполнение комплекса упражнений корё, кымган, тхэбек, пхёнвон.

#### **8. Техника приёмов самообороны, основы хапкидо.**

**Теория.** Техника выполнения приемов самообороны и основ хапкидо.

**Практика.** Одно шаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Бой против вооруженного (ножом, палкой) противника. Уходы от захватов.

#### **9. Контрольные испытания.**

**Практика.** Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса. Проведения на практике приемов самообороны и хапкидо.

По окончании *третьего года* обучающийся будет

**знать:**

- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений
- приемы техники ударов, защит и контрударов
- технику выполнения высших пхумсэ (корё, кымган, тхэбек, пхёнвон)
- технику выполнения приемов самообороны и основ хапкидо

**уметь:**

- выполнять упражнения специальной ловкости и выносливости
- выполнять комплекс упражнений корё, кымган, тхэбек, пхёнвон
- выполнять приемы самообороны и хапкидо
- выполнять приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях

**Методическое обеспечение образовательной программы**

Учебно – тренировочное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

**1. Теоретическая часть.** Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

**2. Подготовительная часть** занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

**Задачи подготовительной части:**

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях обучающихся).

**3. Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические

занятия, игра и т. д.

**4. Заключительная часть** занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания обучающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику обучающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить обучающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

**Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий**

Занятия по тхэквондо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом групповым методом (10–15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

- совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
- овладения двигательными умениями и навыками;
- овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и

соревновательной обстановки на занятиях).

**Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:**

а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);

б) Расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

**Методы, направленные на овладения знаниями:**

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебно-тренировочного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося .

**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 обучающемуся необходимо иметь**

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