



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 14.05.2019 № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 17.05.2019 № 803



Бушмакина А.А.

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

«Уроки самообороны»

на 2019 - 2020 учебный год

Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок освоения программы 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадиевич

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-6
2. Учебный план.....	6-8
3. Календарный учебный план.....	8
4. Оценочные и методические материалы.....	8-10
4.1 Методические положения.....	10
4.2 Контроль результативности.....	11-12
4.3 Информационные источники.....	13-14

Пояснительная записка

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».

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 - 12-14лет,
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 обучающегося	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	Промежуточный тест, 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	Промежуточный тест, 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

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. Используемые 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 выноситься 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

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.



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 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 11-16

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Уроки самообороны»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадиевич

Задачи первого года обучения

Личностные

- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности;
- Расширение кругозора учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Предметные

- Развитие коммуникативных навыков группового взаимодействия;
- Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления.

Метапредметные

- Развитие здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. История и традиции тхэквондо. Изучение команд на корейском языке. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

2. Теоретическая подготовка

Теория. Значение самообороны как средства укрепления здоровья. Терминология тхэквондо на корейском языке. Правила соревнований. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

3. Способы двигательной деятельности.

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

Практика. Изучение и разучивание комплекса общеразвивающих 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, ловкости, выносливости.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений на растягивание мышц и связок. Правила кроссовой подготовки. Изучение техники спортивной ходьбы, бега на короткие и длинные дистанции. Правила строевых и порядковых упражнений. Изучение техники прыжков в длину, высоту, с места и с разбега. Акробатика.

Практика. Выполнение гимнастических упражнений. Выполнение комплексов на растягивание мышц и связок.

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями)

темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Челночный бег.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах.

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

6. Базовая техника самообороны.

Теория. Изучение основ базовой техники самообороны.

Практика. *Отработка приемов:* стэпы, пхумсэ (тхэгук иль джан).

стойки: чарет, чумби, апкуби аре маки, апсоги, чучунсоги, кирюги чумби.

махи: анесо, пакесо пакуро нере чаги

удары: апчаги – прямой удар ногой, тулеяги- круговой удар ногой, нерёчаги- удар ногой сверху.

момтом чириги- удар кулаком, *блоки-* ульгуль маки, *анмомтом маки,* *аремаки* первый пхумсэ (тхэгук иль джан).

7. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов на правильность выполнения элементов самообороны и ОФП.

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.



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 30.08.2019 № 1



УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: второй

возраст учащихся: 11-16

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Уроки самообороны»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадиевич

Задачи второго года обучения

Обучающие

- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной направленности;
- Расширение кругозора учащихся о физической культуре и развитии футбола и спортивных игр в России и за рубежом.

Развивающие

- Развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия;
- Развитие и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления.

Воспитательные

- 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.

На **втором** году обучения основной упор делается на специализированные спаринговые упражнения и приёмы самообороны с целью привития стойкого интереса к занятиям самообороны и участию в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие.

Теория. Традиции самообороны. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Правила использования оборудования и инвентаря. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. Медико-биологический контроль. Терминология самообороны на корейском языке. Изучение новых команд на корейском языке.

Правила соревнований.

3. Способы двигательной деятельности.

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

Практика. Разучивание комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований по футболу, волейболу, баскетболу, настольный теннис. Двусторонние игры.

Практика. Проведение спортивных игр по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения общеразвивающих упражнений для развития гибкости.

Практика. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития гибкости. Упражнения на равновесие, точность движений, скорость. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы, формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения с отягощением, сопротивлением и грузом. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения.

6. Базовая техника спаринга в самообороне.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек (чумби, кирюги чунби), ударов ногами, стэпов, нанесение ударов со стэпов. Работа по ракеткам, лапам. Работа в парах в защитном снаряжении. Отработка техники защиты во время спаринга.

7. Изучение пхумсэ (тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг).

Теория. Техника выполнения пхумсэ.

Практика. Выполнение комплекса упражнений тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг.

8. Техника приёмов самообороны.

Теория. Техника выполнения приемов самообороны.

Практика. Одно шаговый бой с подсечками, захватами, бросками. Уходы от захватов.

9. Контрольные испытания.

Практика. Сдача аттестационных нормативов на цветные пояса.

По окончании *второго года* обучающийся будет

знать:

- способы двигательной деятельности
- технику выполнения упражнений для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости
- технику выполнения спаринга
- технику выполнения пхумсэ
- технику выполнения приемов самообороны

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений
- выполнять приемы самообороны
- выполнять комплекс упражнений тхэгук сам джанг - тхэгук пхаль джанг
- работать в парах в защитном снаряжении

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 спаринга

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 спаринга

Метапредметные:

- Развитие здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- Расширение границ двигательной активности обучающихся;



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 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 11-16

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Уроки самообороны»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ефимов Алексей Геннадиевич

Задачи 3-го года обучения

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

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, брус); 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 конратакам, ударам на мешке, лапах, макиварах.

6. Базовая техника спаринга в тхэквондо.

Теория. Техника выполнения спаринга.

Практика. Выполнение стоек(чумби, кирюги 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

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 спаринга

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 спаринга

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.