Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 485 с углубленным изучением французского языка
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»
Решением педагогического совета
ГБОУ школы № 485
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 45 от 31.08.2019

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом по ГБОУ школе № 485
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ №121 от 31.08.2019

Директор школы _____ А. М. Петрова

Дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

«Спортивно – боевые единоборства»

Авторы – составители:
Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б.
Педагог дополнительного образования
Дехканов Р.М.

Возраст обучающихся – 7-10

Срок реализации программы – 1 год

Санкт – Петербург

2019-2020

Пояснительная записка

Программа «Спортивно-боевые единоборства» (на базе программы обучения Эншин каратэ) реализуется с 2016 года.

Последние изменения внесены с учетом методических рекомендаций Комитета по образованию Санкт-Петербурга по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей младшего школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Эншин каратэ, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Нормативно-правовые и экономические основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 г.

7. Учебный план по оказанию платных образовательных услуг ГБОУ средней общеобразовательной школы № 485 с углубленным изучением французского языка Московского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 уч.год.

Направленность программы: «физкультурно-спортивная».

Тренировок младших групп - ОФП (общая физическая подготовка) с использованием различных элементов базовой техники спортивно-боевых единоборств (на основе Эншин каратэ).

Адресат программы:

- Возраст 7-10 лет
- степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области
- наличие базовых знаний по определенным предметам не требуются
- наличие специальных способностей в данной предметной области не требуются
- наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуются
- физическое здоровье детей: отсутствие противопоказаний занятий спортом

Цель и задачи программы:

Цель:

- Укрепление психического и физического здоровья детей младшего школьного возраста через занятия спортивно-боевыми единоборствами.

- Обеспечение гражданско-патриотического воспитания учащихся.

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам спортивно-боевых единоборств.
- Научить правильному дыханию во время выполнения упражнений.

Развивающие:

- Развить эмоциональные качества занимающегося средствами спортивно-боевых единоборств;
- Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;
- Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями.

Воспитательные:

- Воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);

– Воспитать нравственные и волевые качества, необходимые для достижения высоких спортивных результатов.

Условия реализации программы:

– возраст детей 7-10 лет

– условия набора: все желающие, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Для решения всего комплекса задач физической подготовки школьников начальных классов необходимы 2 основных занятия в неделю продолжительностью 60 мин каждое, направленные на совершенствование отдельных компонентов двигательных качеств.

- формы организации деятельности на занятии:

- групповая

- материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал с раздевалками;

- татами (мягкое покрытие) на всю площадь спортивного зала,

- инвентарь (лапы большие и малые, скакалки, мячи, гимнастические палки);

- музыкальный центр.

Программа рассчитана на учебный год. Для реализации программы предусмотрены 4 этапа обучения равных по продолжительности одноименным четвертям (1 ЭТАП – сентябрь-октябрь, 2 ЭТАП – ноябрь-декабрь, 3 ЭТАП – январь-февраль, 4 ЭТАП– март-апрель).

На **первом этапе** главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, "жестких" блоков рукой, а также ударов рукой и ногой. Общий объем выполнения этих отдельных технические действий постепенно увеличивается и в среднем за этап составляет 850-1020 повторений на каждую руку или ногу.

Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно, внимательно анализируя свое состояние после каждого занятия. Особое внимание должно быть уделено выбору упражнений на гибкость и силу и объемам их применения.

На втором этапе увеличить объем выполнения ударов ногами, а количество ударов рукой снизить.

На первых двух этапах целесообразно использовать те из подготовительных упражнений, которые выполняются из статических позиций, т.е. без изменения стоек и без передвижений. Последние из указанных подготовительных упражнений рекомендуется использовать в различных вариациях на следующих этапах совершенствования техники движений.

Планомерным использованием подготовительных упражнений можно вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать "заучивания" ошибок.

На третьем этапе увеличить объем технической работы за счет разучивания новых приемов защиты -"мягких" блоков руками, перераспределения объемов ударов руками и ногами и выполнения их на фоне передвижений. Так, общий объем повторения отдельных технических действий должен составлять 1020-1350 раз за этап. Кроме того, на этом этапе

необходимо начинать разучивание «связок» (комбинаций), а также комплекса формальных упражнений. Разучивание новых связок проводить через каждые три недели, варьируя их с повторением уже разученных комбинаций.

Плотность тренировочной нагрузки повышать от этапа к этапу. А так как продолжительность всех основных занятий планируется одинаковой и составляет 60 минут (10-15 минут на разминку, примерно 20-25 минут на разучивание и совершенствование техники, 15 минут на физическую и подготовку в основной части занятия и 3-5 минут на заминку), то нетрудно подсчитать, что плотность и (соответственно объем нагрузки могут быть увеличены лишь за счет сокращения интервалов отдыха в упражнениях и повышения интенсивности работы.

На четвертом этапе в основных занятиях увеличивать объемы нагрузок для развития физических качеств. Разучивание техники не должно осуществляться в состоянии утомления.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спортивно-боевых единоборств в частности, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Ожидаемый результат после 1-го года обучения

После первого года занятий дети должны знать и соблюдать правила поведения в зале, а также знать названия и технику выполнения основных ударов руками и ногами и содержание технических комплексов.

После первого года обучения дети должны уметь под контролем педагога выполнять общеразвивающие упражнения, основные удары руками и ногами и два технических комплекса.

В конце первого года дети должны быть готовы к зачетному занятию для получения 10-го кю (белого пояса с нашивкой).

По уровню освоения данная программа является базовой.

Включает название разделов и тем программы, количество теоретических и практических часов, форм контроля.

Содержание программы отражено в учебном плане и учебно-тематическом планировании.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		тео-рия	прак-тика	всего	
1	Общая физическая подготовка и основы спортивно-боевых единоборств.	1	7	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
2	Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и самостраховки.	-	8	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения движений
3	Техника выполнения движений руками.	-	8	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
4	Техника выполнения движений ногами.	-	8	8	Устный опрос. Визуальный контроль техники выполнения ударов.
5	Выведение из равновесия. Броски.	-	17	17	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения движений.
6	Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке.	-	10	10	Устный опрос. Визуальный контроль правильности выполнения

					движений.
7	Итоговое занятие	-	1	1	Получение пояса
итого		**14**	**46**	**60**	

Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	**Тема**	**Количество часов**
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1
2	Общая физическая подготовка и основы спортивно-боевых единоборств.	7
3	Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и самостраховки.	8
4	Техника выполнения движений руками.	9
5	Техника выполнения движений ногами.	11
6	Выведение из равновесия. Броски.	13
7	Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке.	10
8	Итоговое занятие	1
итого		**60**

Календарный учебный график первого года обучения:

Дата начала обучения по программе – 1 октября

Дата окончания обучения по программе – 30 апреля

Всего учебных недель – 30

Всего учебных дней – 60

Количество учебных часов – 60

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль – контрольные занятия

Промежуточный контроль – открытые занятия 2 раза в год; соревнования;

Итоговый контроль - Диагностика; аттестация для получения пояса, 2 раза в год.

Объекты контроля:

- знание истории спортивно-боевых единоборств (на основе Эншин каратэ), фактов, законов, теорий
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- мастерство, культура, техника исполнения
- степень самостоятельности в приобретении знаний

Содержание программы.

Содержание программы, 1-й год обучения

1. **Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

   Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «спортивно-боевые единоборства». Этикет.

2. **Общая физическая подготовка и основы спортивно-боевых единоборств.**

   Теория. Знакомство с правилами спортивно-боевых единоборств (на базе Эншин каратэ).

   Практика.

   Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка. Приемы страховки и самостраховки.

Теория.

Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика.

Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

3. **Техника выполнения движений руками.**

Теория.

Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье).Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

Практика.

Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (геданбарай), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кумите дачи).
- Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кумите дачи).

4. **Техника выполнения движений ногами.**

Теория.

Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Круговой удар.
- Удар ногой сверху вниз.
- Удар коленом.

Практика.

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кумите дачи).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (фудо дачи).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение кругового удара ногой:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение удара коленом:

- С под шагом с двух ног.
- С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

- Два прямых удара одной ногой.
- Два удара сверху вниз одной ногой.

6.Выведение из равновесия. Броски.

Теория.

Ознакомление с понятием «ката» (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:

- Количество движений.
- Диаграмма.
- Последовательность движений.

Практика.

Выполнение технических комплексов:

- Выполнение движений отдельно.
- Выполнение первой половины на счет.
- Выполнение второй половины на счет.
- Слитное выполнение первой половины.
- Слитное выполнение второй половины
- Выполнение всего комплекса на счет.
- Выполнение всего комплекса слитно.

Боевые стойки. Перемещения в боевой стойке.

Теория.

Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.

Практика.

Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

7. **Итоговое занятие**

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.

Учебно-методическое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	**Основная литература для учителя**
1.1.	**Стандарт начального общего образования по физической культуре**
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3.	**Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.**
2.	**Дополнительная литература для учителя**
2.1.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.2.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
2.3.	Захаров Е.Н. Рукопашный бой: самоучитель.-М.: Культура и традиции, 1992.- 238 с.
2.4.	Иванов-Катанский. Базовая техника каратэ. – М., Фаир-Пресс, 1999 г.
2.5.	Иванов-Катанский. Комбинационная техника каратэ. – М., Агенство ФАИР, 1998 г.
2.6.	Федченко Н.С. Средства и методы применения скоростно-силовых упражнений в процессе тренировки юных борцов-каратистов// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996.-№ 2.- С.33-34.
3.	Дополнительная литература для обучающихся
3.1.	Кекусинкай каратэ. – учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ильмов, 2004 г

Материальное обеспечение

- спортивный зал с раздевалками; татами (мягкое покрытие) на всю площадь спортивного зала; музыкальный центр;
- инвентарь (лапы большие и малые, скакалки, мячи, гимнастические палки)
- музыкальный центр.