



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 01.09.2022 №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 01.09.2022 №11/1
И.В. Васинович.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2022 - 2023 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Уроки самообороны»

Группа: 1
Год обучения: 1
Возраст учащихся: 11-15 лет

Разработчик:
Ефимов Алексей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2022

Рабочая программа

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 программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

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.

Содержание программы

Вводное занятие – 2 ч.

Организационные вопросы: Комплектование группы. Работа с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Введение в предмет.

Теоретическая подготовка – 10 ч.

Обучение самообороне имеет целью подготовку граждан к юридически грамотным действиям в условиях криминальной опасности. Формирование навыков самообороны, изучение общих основ теории самообороны, ознакомление с методикой развития физических качеств, навыков, занимающихся самообороной и последовательностью в обучении отдельному техническому действию или приему. Умение применять приемы самообороны в соответствии с правовыми нормами. Необходимая оборона — это правомерная защита личности и прав обороняющегося и других лиц, а также охраняемых законом интересов общества и государства от общественно опасного посягательства, путём причинения вреда посягающему лицу. Основным отличительным признаком необходимой обороны, отграничивающим её от других обстоятельств, исключаящих преступность деяния, является причинение вреда именно посягающему, а не другим лицам.

Способы двигательной деятельности – 26 ч.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем.

Подвижные и спортивные игры – 22 ч.

Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Общая физическая подготовка – 30 ч.

Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

Базовая техника тхэквондо – 50 ч.

Составляющие тхэквондо-упражнений, направленные на развитие силовых, скоростных, координационных, гибкостных, выносливых качеств. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Стигание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Контрольные испытания – 4 ч.

Игровой спарринг в парах. Движение, как в бою. Подводящие упражнения к стоп-балу. Работа в парах (догонялки, движение вокруг фишек), Легкий спарринг в парах

**Учебный план
1 года обучения**

№ п.п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос обучающихся
2.	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос
3.	Способы двигательной деятельности	26	6	20	Тестирование
4.	Подвижные и спортивные игры	22	4	18	Промежуточный тест, соревнование
5.	Общая физическая подготовка	30	4	26	Учебная игра
6.	Базовая техника тхэквондо	50	10	40	тестирование
7.	Контрольные испытания	4		4	соревнование
	Всего часов:	144	36	108	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Уроки самообороны»
на 2022/23 уч.год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	30.05	34	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

1 год обучения

№	Тема	Дата проведения занятия
1.	Формирование группы. ОФП.	01.09
2.	Формирование группы. ОФП.	06.09
3.	Формирование группы. ОФП.	08.09
4.	Растяжка и укрепление мышц ног.	13.09
5.	Растяжка и укрепление мышц ног.	15.09
6.	Изучение маховых движений ногами.	20.09
7.	Изучение и отработка маховых движений ногами.	22.09
8.	Совершенствование махов. Упражнения на статику.	27.09
9.	Совершенствование махов. Изучение удара "Ап чаги"	29.09
10.	Совершенствование махов, удара "Ап чаги". Упражнения на статику.	04.10
11.	Совершенствование махов, удара "Ап чаги". Упражнения на статику.	06.10
12.	Совершенствование удара "Ап чаги". Изучение блока "Арэ макки".	11.10
13.	Совершенствование удара "Ап чаги", блока "Арэ макки". Упражнения на статику.	13.10
14.	Совершенствование удара "Ап чаги", блока "Арэ макки". Упражнения на статику.	18.10
15.	Совершенствование удара "Ап чаги", блока "Арэ макки". Упражнения на статику.	20.10
16.	Изучение удара "Долёу чаги". Упражнения на статику.	25.10
17.	Изучение удара "Долёу чаги". Упражнения на статику.	27.10
18.	Совершенствование удара "Ап чаги", "Долёу чаги". Упражнения на статику.	01.11
19.	Совершенствование удара "Ап чаги", "Долёу чаги". Упражнения на статику.	03.11
20.	Изучение программы сдачи на 10 гып	08.11

21.	Совершенствование комплекса упражнений для сдачи на 10 гып	10.11
22.	Аттестация на 10 гып	15.11
23.	Подведение итогов аттестации. ОФП	17.11
24.	Изучение стойки "Чумби", "Апсаги". ОФП	22.11
25.	Изучение стойки "Чумби", "Апсаги". ОФП	24.11
26.	Совершенствование стоек "Чумби". "Ап саги". ОФП	29.11
27.	Совершенствование изученных блоков. Упражнения на статику	01.12
28.	1Совершенствование комплекса упражнений для сдачи на 10 гып	06.12
29.	Изучение блока "Ан макки". Совершенствование изученных блоков.	08.12
30.	Совершенствование комплекса упражнений для сдачи на 10 гып	13.12
31.	Изучение удара "Нерёу чаги". Отработка изученных ударов.	15.12
32.	Изучение удара "Нерёу чаги". Отработка изученных ударов.	20.12
33.	Совершенствование изученных ударов.	22.12
34.	Совершенствование изученных ударов.	27.12
35.	Совершенствование техники ударов по ракеткам.	29.12
36.	Изучение удара "Еп чаги"	10.01
37.	Изучение удара "Еп чаги"	12.01
38.	Совершенствование изученных ударов	17.01
39.	Совершенствование изученных ударов. Упражнения на статику	19.01
40.	Совершенствование изученных ударов по ракеткам. Упражнения на статику	24.01
41.	Совершенствование изученных ударов по ракеткам. Упражнения на статику	26.01
42.	Изучение стойки "Ап куби". Совершенствование ударов по ракеткам	31.01
43.	Совершенствование стойки "Ап куби" в движении. Упражнения на статику	02.02
44.	Изучение стойки "Джучум соги", совершенствование стойки "Ап куби". СФП	07.02
45.	Изучение стойки "Джучум соги", совершенствование стойки "Ап куби". СФП	09.02
46.	Совершенствование изученных стоек. Отработка ударов ногами.	14.02
47.	Совершенствование изученных стоек. Отработка ударов ногами.	16.02
48.	Отработка ударов с передней ноги с фехтовкой. СФП.	21.02
49.	Отработка ударов с передней ноги с фехтовкой. СФП.	28.02
50.	Совершенствование техники ударов ногами по ракеткам	02.03

51.	Отработка ударов по ракеткам	07.03
52.	Отработка ударов по ракеткам	09.03
53.	Повторение программы на 10 гып. Упражнение на статику	14.03
54.	Изучение программы на 9 гып. Упражнения на статику	16.03
55.	Совершенствование программы на 9 гып. СФП	21.03
56.	Совершенствование программы на 9 гып. СФП	23.03
57.	Упражнения на статику. СФП	28.03
58.	Совершенствование ударов по ракеткам. СФП	30.03
59.	Совершенствование ударов по ракеткам. СФП	04.04
60.	Совершенствование программы на 9 гып.	06.04
61.	Совершенствование программы на 9 гып.	11.04
62.	Совершенствование изученных ударов по ракеткам	13.04
63.	Совершенствование изученных ударов по ракеткам	18.04
64.	Сдача нормативов по ОФП	20.04
65.	Совершенствование удара "Ап чаги", "Долёу чаги". Упражнения на статику.	25.04
66.	Совершенствование удара "Ап чаги", "Долёу чаги". Упражнения на статику.	27.04
67.	Совершенствование программы на 9 гып.	02.05
68.	Совершенствование программы на 9 гып.	04.05
69.	Аттестация на 9 гып	11.05
70.	Совершенствование изученных ударов по ракеткам	16.05
71.	Совершенствование изученных ударов по ракеткам	18.05
72.	Подготовка к открытому уроку	23.05
73.	Открытый урок	25.05
74.	Итоговое занятие	30.05



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 544 с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
«Уроки самообороны»

ФИО педагога дополнительного образования: Ефимов Алексей Геннадьевич

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано: _____