

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №346
Невского района Санкт-Петербурга

193231, СПб ул.Подвойского 18/3

тел.факс: 588-96-00

Принято

решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №346

Невского района Санкт - Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено

Директором ГБОУ школы №346

Невского района Санкт - Петербурга

В.И. Кравченко

Приказ № 400/Р от 01.09.2023



Дополнительная платная
образовательная программа
«Становимся здоровее»
(срок реализации 2 года)
Дети 6-15 лет

Педагог дополнительного образования:
Калинин И.С.

Санкт - Петербург
2023

**ПРОГРАММА
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
«СТАНОВИМСЯ ЗДОРОВЕЕ»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа рассчитана на занятия с детьми, начиная с 6 лет (с первого класса) и до 10 класса, не имеющих специальной физической подготовки и специальных двигательных навыков. Занятия по программе проводятся в течение двух лет, в объёме 68 занятий (136 учебных часов) в год. К занятиям допускаются дети, имеющие справку от врача поликлиники с заключением о допуске к занятиям восточными единоборствами. Это является необходимым условием, поскольку значительная часть занятий содержит элементы восточных единоборств.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРЕДМЕТА

В настоящее время одной из актуальнейших задач школьного образования и учебно-воспитательного процесса является сохранение здоровья учащихся. По данным многих исследователей наблюдается угрожающий рост заболеваемости среди школьников. Одним из факторов влияющим на этот процесс является возрастающий дефицит двигательной активности.

С начала обучения в школе, суточная двигательная активность детей снижается на 50% и, по мере перехода из класса в класс, продолжает неуклонно падать (Бондаревский Е.Я., Тертычный А.В., Кулаков Ю.Е., 1987; Вавилов Ю.Н., 1990). Школьные уроки физической культуры (2 часа в неделю) восполняли двигательный дефицит только на 11% (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2001г.). Нынешние уроки физической культуры, в количестве трёх часов в неделю, в неполной мере восполняют двигательную активность. Занятия по программе «Становимся здоровее» способствуют решению данной проблемы.

Большинство людей лишь частично, и часто стихийно, реализуют тот потенциал, который содержится в занятиях спортивной деятельностью. Следует

отметить, что в ходе занятий образуются человеческие коммуникации, способствующие социализации ребёнка среди сверстников.

На занятиях у обучающихся развивается синергия, т. е. согласованное действие сознания и тела, что позволяет более эффективно применять энергию организма. Уже с первого класса у школьников вырабатывается самодисциплина и сознательное управление телом, позволяющие при достижении определённого уровня физического совершенствования гармонично использовать его физические, психические и умственные возможности. А это является необходимым компонентом формирования личности ребёнка.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

В нашей программе на занятиях используются специальные физические упражнения. Выполняется комплекс кистевой связочно-суставной гимнастики (КССГ), разработанный Валентином Кравченко (2002). Упражнения комплекса способствуют снижению уровня тревожности учащихся и эмоционального напряжения, которые могут возникнуть у обучающихся.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

- 1) создание условий для всестороннего развития учащихся начальной школы в соответствии с основными принципами здорового образа жизни (ЗОЖ);
- 2) формирование физической культуры личности, как неотъемлемого компонента общего образования.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Повышение физкультурно-спортивной грамотности учащихся, развитие познавательной активности, формирование у школьников мотивации к физическому совершенствованию и ведению здорового образа жизни.
2. Расширение адаптивных возможностей организма детей к стрессогенным условиям внешней среды.

3. Формирование навыков самостоятельного приобщения к основным ценностям здорового образа жизни путем развития личности школьников.
4. Создание механизма для поддержания высокого уровня умственной работоспособности учащихся начальной школы.
5. Популяризация здорового образа жизни, способствующая профилактике подростковой преступности, наркозависимости, алкоголизма и табакокурения, начиная с самого раннего школьного возраста;
6. Активизация участия юных петербуржцев в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ПРЕДПОСЫЛКАМИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ЯВЛЯЮТСЯ:

1. интеграция урочных и внеурочных форм работы;
2. общее увеличение учебных часов на предмет физическая культура;
3. освоение интеллектуального компонента физической культуры;
4. расширение объема самостоятельной подготовки школьников во внеурочное время;
5. непрерывный педагогический контроль за достижениями учащихся и состоянием их здоровья;
6. дифференцированный подход к обучающимся;
7. комплексный подход к физическому воспитанию с единством теоретического и практического компонентов, включая параллельное формирование знаний и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ РАБОТЫ:

- 1) метод упражнений;
- 2) вербально-словесный (объяснение, рассказ);
- 3) показ движений;
- 4) метод связи теории с практикой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ темы п/п	Название темы и основное содержание	Количество часов
1.	<p><u>Тема занятия:</u> Вводный урок.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Правила поведения в спортивном зале во время занятий единоборствами.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Основные виды подводящих упражнений, правила «разминки» и «заминки».</p>	4
2.	<p><u>Тема занятия:</u> История единоборств.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Краткий обзор истории единоборств. Особенности школы японского кенпо.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Комплекс кистевой (связочно-суставной) гимнастики. Основные упражнения для занятий дома.</p>	2
3.	<p><u>Тема занятия:</u> Виды ударов.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Основные удары руками – кулаком, локтём, ногами – ступнёй, коленом.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Удар коленом – Маэ-Хидза-Гери. Варианты выполнения у шведской стенки. Вариация: защита от Маэ-Хидза-Гери из Хэйко-дачи.</p>	8
4.	<p><u>Тема занятия:</u> Понятие об ударах ногами.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Геометрия положения тела ног и рук при ударе ногой.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Ёка-гери и Уширо-гери, Маваси-гери.</p>	10
5.	<p><u>Тема занятия:</u> Обзор основных видов физических упражнений необходимых для повышения эффективности занятий восточными единоборствами.</p>	8

	<p><u>Теоретическая часть.</u> Отжимания, статические упражнения у шведской стенки, особенности поддержания позы с вытянутой ногой в Маэ-тоби-гери на полу и др.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Два вида отжиманий: со сгибанием рук в стороны и вдоль туловища. Удержание ноги на Маэ-гери и Ёка-гери с опорой у шведской стенки. Переведение ноги из Маэ-гери на Ёка-гери с опорой у шведской стенки. Тренировка мягкого приземления на пол (из виса на турнике).</p>	
6.	<p><u>Тема занятия:</u> Виды основных стоек.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Взаимосвязь стойки с выполнением защитных движений, ударов и перемещений. Основные представления о перемещении центра тяжести в стойках.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Кокутсу-дачи, Дзенкутсу-дачи, Хейко-дачи, Киба-дачи.</p>	10
7.	<p><u>Тема занятия:</u> Основные виды ударов руками.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Траектория движения руки и уровни атаки при Цки и Тате-цки.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Выполнение удара рукой Цки из Киба-дачи в средний уровень, Тате-цки из Хейко-дачи.</p>	4
8.	<p><u>Тема занятия:</u> Контрольное занятие.</p>	2
9.	<p><u>Тема занятия:</u> Современная самозащита для детей.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Психология самозащиты. Основные принципы самозащиты. Особенности самозащиты для детей и подростков. Особенности самозащиты в городе. Использование подручных средств для эффективной самозащиты.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Основные виды ударов и основные способы защиты от ударов. Прямой удар ногой 2 формы (восходящий: Маэ-гери-кеаге, проникающий: маэ-гери-кекоми). Основные удары ногой и рукой используемые для самозащиты.</p>	10
10.	<p><u>Тема занятия:</u> Основные принципы защиты жизненно важных частей тела.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> «Сильные» и «слабые» зоны тела человека. Теория «центральной линии». Три основных уровня защиты.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Прямой удар кулаком Цки в три уровня. Повторение 2-х основных защитных стоек. (Кокутсу-дачи, Дзенкутсу-дачи). Повторение основных движений используемых при самоза-</p>	8

	щите.	
11.	Тема занятия: Контрольное занятие.	2
12.	Тема занятия: Защита с помощью блоков. <u>Теоретическая часть.</u> Теория блоков. Блоки для верхнего уровня. Блоки для среднего уровня. Блоки для нижнего уровня. <u>Практическая часть.</u> Повторение пройденного материала. Удар ногой назад (Уширо-гери). Удар тыльной стороной кулака (Уракен-учи, 2 формы: мае и еко). Аге-уке, Сото-уке.	16
13.	Тема занятия: Вариации выполнения базовых ударов ногами. <u>Теоретическая часть.</u> Повторение особенностей выполнения Ёка-гери и Мае-гери. <u>Практическая часть.</u> Ёка-гери и Мае-гери по разделению на 4 счёта. Выполнение Ёка-гери и Мае-гери с передней ноги из Кокутсу-дачи. Выполнение Мае-гери с задней ноги на скамейке.	12
14.	Тема занятия: Использование ног для самозащиты. <u>Теоретическая часть.</u> Способы защиты от ударов по ногам. Убегание — один из способов самозащиты на улице. <u>Практическая часть.</u> Повторение пройденного материала. 2 блока ногами.	10
15.	Тема занятия: Понятие сохранения стойки при передвижении. <u>Теоретическая часть.</u> Геометрия тела, рук и ног в Кокутсу-дачи, Дзенкутсу-дачи. <u>Практическая часть.</u> Ои-цки и Гияку-цки в передвижении. Основные виды шагов (Цуги-аси, аюми-аси).	16
16.	Тема занятия: Освобождение от захватов за руки. <u>Теоретическая часть.</u> Виды захватов. Соотношение физической силы соперников. <u>Практическая часть.</u> Освобождение руки от захвата рукой в области кисти.	2
17.	Тема занятия: Обобщение пройденного материала. <u>Теоретическая часть.</u> Повторение пройденного материала. <u>Практическая часть.</u> Повторение пройденного материала.	8
18.	Тема занятия: Контрольное занятие.	2
ИТОГО ЧАСОВ ПО ПЛАНУ ЗА ПЕРВЫЙ ГОД :		136

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

19.	<p>Тема занятия: Комбинированная техника.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Комбинация приемов как способ повышения эффективности самозащиты.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Обзор и отработка основных комбинаций приёмов рука-нога.</p>	12
20.	<p>Тема занятия: Основные комбинации ударов ногами.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Правила при выполнении движений в паре с партнёром.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Повторение и закрепление основных движений ногами с использованием круговой динамики. Подводящие упражнения с выполнением Маваси-гери в нижний и верхний уровни с партнёром. Синхронное выполнение Ёка-гери в противоположные стороны при удержании партнёра за кисти рук. Выполнение Маэ-гери вперёд и Уширо-гери из Хейко-дачи.</p>	14
21.	<p>Тема занятия: Выбор варианта тактических действий самообороны в зависимости от типа противника.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Основные правила использования приемов самозащиты в зависимости от физической комплекции противника.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Повторение пройденного материала. Перемещения тела (Тэнкан, таи-тенкан, тэнкай). Выполнение упражнений по индивидуальным заданиям преподавателя в зависимости от уровня подготовленности занимающегося.</p>	10
22.	<p>Тема занятия: Понятие подсечки.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Виды подсечек.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Сметающая подсечка с задней ноги (Аси-барай).</p>	8
23.	<p>Тема занятия: Понятие и основы выполнения формальных упражнений — ката.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Значение и особенности выполнения ката.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Ои-цки и Гияку-цки как одни из базовых движений ката начального уровня. Разучивание ката.</p>	14
24.	<p>Тема занятия: Обобщение пройденного материала.</p>	8

	<p><u>Теоретическая часть.</u> Повторение пройденного материала. Основы индивидуальной подготовки.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Повторение пройденного материала.</p>	
25.	Тема занятия: Контрольное занятие.	2
26.	<p>Тема занятия: Основные варианты комбинирования ударов ногами в передвижении.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Особенности выполнения ударов при передвижении в одиночку и с партнёром.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Попарное выполнение в передвижении Ёка-гери, Маэ-гери, Микадзуки-гери и Ура-микадзуки-гери. Окури-аси с последующим Ёка-гери в перемещении. Окури-аси с последующим Маэ-гери в перемещении.</p>	14
27.	<p>Тема занятия: Основы выполнения удара ногой в прыжке.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Особенности выполнения прыжков.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Ни-дан-маэ-тоби-гери (Кеаги) и ура-микадзуки-микадзуки-тоби-гери.</p>	12
28.	<p>Тема занятия: Комбинированная защита с помощью блоков.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Повторение основ теории блоков.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Учи-уке (Сото и Учи), Хидзи-уке, Гедан-бараи.</p>	12
29.	Тема занятия: кувьрки через голову и плечо вперед.	4
30.	Тема занятия: кувьрки через голову и плечо назад.	4
31.	<p>Тема занятия: Краткий обзор основных видов спортивного инвентаря для занятий восточными единоборствами.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Особенности работы с макиварой на начальном этапе.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Отработка ударов по макиваре: Маваси-гери, Цки, Тате-цки, удар локтём сбоку.</p>	12
32.	<p>Тема занятия: Перемещения.</p> <p><u>Теоретическая часть.</u> Тактика перемещений для самозащиты. Особенности основных перемещений в условиях окружения противниками.</p> <p><u>Практическая часть.</u> Повторение пройденного материала. Сочетание перемещения в стойках с шагами. Варианты удара ногой в сторону (Ёко-гери-кекоми).</p>	8

33.	Тема занятия: Контрольное занятие.	2
ИТОГО ЧАСОВ ПО ПЛАНУ ЗА ВТОРОЙ ГОД:		144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Продолжительность каждого занятия составляет 90 минут. Занятие состоит из двух учебных часов (продолжительностью 40 минут) с перерывом 10 минут.

Программа предусматривает групповые занятия для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Занятия могут проводиться в форме традиционных, комбинированных, зачетных занятий, экзамена, соревнования.

Каждое занятие имеет свою цель и в тоже время является звеном в цепи общей системы программы. Целевая направленность урока, педагогические задачи, определяющие его содержание, диктуют выбор средств и методов обучения занимающихся.

Одной из основных задач программы является обучение учащихся навыкам самостоятельной работы. Для этого предусмотрены специальные упражнения, которые можно выполнять без специального оборудования и инвентаря в условиях обычной квартиры. В процессе обучения упражнениям курса у школьников воспитывается умение самостоятельного выполнения комплекса упражнений для занятий дома. При реализации программы используются авторские разработки.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА

У обучающихся повысится физкультурно-спортивная грамотность и мотивация к физическому совершенствованию, и ведению здорового образа жизни. Расширятся адаптивные возможности организма детей к стрессогенным условиям внешней среды. Улучшится способность поддержания высокого уровня умственной работоспособности. Занимающиеся освоят базовые движения восточных единоборств начального уровня.

Улучшится физическая подготовленность для выполнения физических упражнений, применявшихся в тренировочном процессе. Занимающиеся освоят

базовые движения восточных единоборств изученных по программе.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий предоставлен спортивный зал с необходимым инвентарём: гимнастическая стенка, гимнастические палки, надувные мячи, скамейки, турники, подушки для отработки ударов руками и ногами, лапы для тайского бокса.

Литература для педагога:

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры. — СПб.: Лен. гос. обл. ун-т, 1999. — 353 с.
2. Брандт Рольф, Айкидо. Учение и техника гармоничного развития. — М.: "Двойная звезда", "Фаир", 1995. — 320 с.
3. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. — Киев.: София, 1997. — 368 с.
4. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М.: Наука. Главная редакция восточной литературы – 1990. – 429 с.
5. Иванов С.А., Касьянов Т.Р. Основы рукопашного боя. - М.: Терра, Спорт, 1998. – 368 с.
6. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Academia, 2012. - 416 с.
7. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: "Эксмо" ООО, 2007. – 256 с.
8. Пронников В.А., Ладанов И.Д. Японцы (этнопсихологические очерки). - М.: ВиМ, 1996. – 400 с.
9. Сиода Г., Сиода Я., Айкидо. Мастер курс. — Киев.: София, 2000. — 208 с.
10. Брюс Аллеман Айкидо: практическое руководство по боевому искусству. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 96 с.

Краткий список использованной литературы

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Приказ Минобразования РФ от 2 марта 2000 г. N 686 "Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования" (с изменениями от 6 апреля и 8 ноября 2000 г.)
3. Приказ Минобразования РФ от 1 декабря 1999 г. N 1025 "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования"
4. Кравченко В.И. «Школьный клуб единоборств – эффективное средство воспитания детей мегаполиса». // Ребенок в социокультурном пространстве современного города. Материалы IX международной конференции «Ребенок в современном мире. Дети и город». Санкт-Петербург, 2002 г.
5. Кравченко В.И. «Защита ребенка от страхов современного мира». // Общество и детство: права ребенка. Тезисы докладов и сообщений V международной конференции «Ребенок в современном мире. Права ребенка». Санкт-Петербург, 1998 г.