



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: второй

возраст учащихся: 11-16

Разработчик:
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