

г. КРАСНЫЙ СУЛИН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2



Рабочая учебная программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Самооборона»

Уровень общего образования (класс): среднее общее 10-11 классы

Количество часов: 29 часов

Срок реализации программы: 2019-2020 уч.год

ФИО учителя: Казарьян Леонид Михайлович

Квалификационная категория: б/к

Составлена на основе:

Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2017.

2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	5
3. Содержание курса.....	6
4. Тематическое планирование.....	7
5. Поурочное планирование.....	9

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самооборона» для 10-11 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования
- Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413”
- Устав МБОУ СОШ № 2;
- «Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), реализуемых МБОУ СОШ №2»;
- Образовательная программа МБОУ СОШ № 2;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2017.

Общая характеристика курса

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самооборона» для обучающихся 10-11 классов является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Отличительные особенности данной программы от программы на базе, которой она разработана заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. **Целью программы** является формирование у обучающихся навыка самозащиты и развитие качеств, связанных с данным навыком. Содержательная часть программы составлена на основе пособий по занятиям физкультурой в общеобразовательной школе, пособий по рукопашному бою.

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, физическое развитие детей и молодежи всегда является приоритетным направлением. Во-вторых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое не препятствует социализации детей, а помогает им «влиться»

в жизнь окружающего общества. В-третьих, программа предполагает развитие обучающихся самозащите, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов. В-четвертых, на тренировках у детей формируются здоровые отношения со сверстниками, даются элементы начальной военной подготовки.

Исходя из актуальности, **задачами программы** являются: 1) физическое развитие детей; 2) формирование общегражданской позиции в отношении применения силы; 3) овладение начальными знаниями, умениями и навыками в области самозащиты; 4) содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Программа содержит три цикла: «Подготовительные упражнения», «Принципы самозащиты», «Работа с противником».

Первый цикл предполагает изучение падений, вставаний, кувырки, перекаты и др., упражнения, которые помогают развить координацию, силу, выносливость и другие общефизические качества. Содержание цикла предполагает наличие игровых моментов.

Во время обучения по второму циклу происходит усвоение принципов самозащиты и приобретение начальных навыков оборонительных действий. Данный цикл требует от преподавателя особенных усилий, так как его материал и способ подачи должен быть понятен всем обучающимся. Цикл включает в себя такие базовые элементы как выполнение падений, вставаний, перекатов, кувырков, выпрыгиваний, прогибов, общефизических упражнений, эффект от которых можно довольно скоро почувствовать в повседневной жизни.

Третий цикл предусматривает изучение контратакующих действий с противником. Во время его прохождения обучающиеся закрепляют теоретические знания, выполняя конкретные приемы и действия с несопротивляющимся противником на малой скорости.

Компонентами занятий являются: 1) организационная часть; 2) разминка; 3) растяжка; 4) упражнения по общей физической подготовке; 5) специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности; 6) выполнение приемов; 7) игры. В зависимости от различных факторов (атмосферное давление, усталость детей, частичное ограничение подвижности и др.) компоненты занятий могут меняться или подаваться в другой последовательности.

Форма проведения – тренировочные занятия в спортивном зале.

Формы контроля: текущий, индивидуальный, фронтальный.

Виды контроля: 1. Наблюдение 2. Тестирование 3. Беседа 4. Проектная деятельность

Место курса в учебном плане

По учебному плану школы на курс «Самооборона» в 10-11 классах отводится 1 час в неделю. В связи с Постановлением РФ от 10 июля 2019 года №875 «О переносе выходных дней в 2020

году» и в соответствии с расписанием школы, курс «Самооборона» в 10-11 классе будет реализован за 29 учебных часов в год.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Планируемые результаты

В результате освоения курса «Самооборона» на уровне среднего общего образования обучающийся будет:

знать:

случаи применения своих навыков самозащиты;
технику безопасности при занятиях самообороной;
о методах самостоятельного физического развития;
основные принципы защиты;
понятие равновесия, примеры баланса в быту;
конструкцию тела человека;
мотивы поведения противника при захвате и варианты развития ситуации после захвата;
последовательность выполнения ударов руками и ногами.

уметь:

правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
выполнять падения, кувырки;
осуществлять сбор к центру масс при движении или атаке противника или при движении;
выстраивать плоскость движения при защите;
осуществлять выброс массы при атаке;
выводить противника из равновесия;
выполнять прямой, боковой удары руками;
выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.

демонстрировать:

бег 30 м не более 6,2 с;
челночный бег 3х10 не более 16 с;
бег 500 м не более 1 мин 40 с;
подтягивания на перекладине не менее 3 раз;
подъем туловища лежа на полу не менее 15 раз;
прыжок в длину с места не менее 1,1 м;
выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (15 раз);

упражнение «Обезьяний шаг» правым и левым боком (по ширине зала);
 переползания на спине и груди, попеременное переползание (по ширине зала);
 статическую стойку с прогибом на тыльной стороне ладоней, на пальцах, ладонях (10 сек),
 упражнение «Лодочка» (10 сек);
 приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);
 перемещение спиной удержанием прицела и обзора (по ширине зала);
 упражнение «Звезда» (5 метров);
 передвижение сидя с выпрямленными ногами (по ширине зала);
 упражнение «Крокодил» с опорой на предплечье (5 метров);
 перекат «Велосипед» правым и левым боком (по ширине зала) без опоры на руки;
 выпрыгивания из положения сидя на коленях;
 освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;
 освобождения от обхватов спереди и сзади;
 освобождение от захватов сзади за шею.

Содержание курса

Цикл 1. Подготовительные упражнения.

Теория. Словосочетание «рукопашный бой» и «самозащита». Воспитание нравственно, интеллектуально и физически развитого человека. Ситуации применения. Вариативность в применении самообороны. Бесшумность. Проведение визуальной и кинестетической разведки. Постепенное перемещение массы с одной на другую опору (ногу). Сбор-выброс. Готовность действовать в любом направлении. Каждую ситуацию следует рассматривать отдельно, не пренебрегая общими правилами. Реагирование на внезапную или ожидаемую опасность. Первоначальный разгон массы для ударов, подтягиваний, толчков. Принцип нефронтальности (разложения по плоскостям). Точка касания.

Практика. Бег (движение вперед, назад). Прыжок (с прогибом, с вращениями). Гусиный шаг. Амплитудный гусиный шаг. Выполнение передвижений боком. Приставной шаг. Шаг-подшаг. Шаг-отшаг. Движение спиной с удержанием обзора. Удержание обзора в различных ситуациях. Перекат «Велосипед». Перекат лежа. Переползания на спине, на груди. Уход от толчков при переползаниях на спине и животе. Упражнение «Звезда» (вперед, назад, боком). Упражнение «Крокодил» (вперед, назад, с различным положением рук, с ударами, с ускорением). Упражнение кувырок (вперед, назад). Упражнение «Восьмерка тазом» (вперед, назад). Упражнение «Петли» (вперед, назад – работа тазом и плечевым поясом). Падения (вперед, назад, с разворотами). Упражнение «Лягушка». Тактическая игра «Спецназ».

Цикл 2. Принципы самозащиты.

Теория. Выброс массы – основной способ повлиять на противника. Удар через выброс. Толчок. «Взрывная масса» против борцовских захватов и обхватов. «Вытащить» противника из пределов безопасной зоны. Заставить противника потерять контроль над ситуацией. Освобождения от захватов на малой скорости. Работа с противником и одновременно постоянное перемещение. Перенесение центра масс с одной ноги на другую. Главное условие подвижности конструкции и передачи им импульса в точку касания. Формирование прицела – характеристика конструкции тела для контроля центральной оси противника. Увеличение и уменьшение расстояния от центральной оси до точки касания с противником. Вычисление опорной ноги противника. Работа с опорной ногой противника. Перенесение массы тела противника а его опорную ногу. Крутящий момент.

Практика. Выполнение сбора к центру массы в упражнениях. Сброс таза вниз с приседанием. Выпрыгивания из положения сидя на коленях. Удары по боксерской лапе руками и ногами из различных положений. Сбор при захватах за шею сзади. Старты из положения лежа, сидя. Выпрыгивания с переменной стойки. Встраивания в плоскость при ударе палкой в разные части тела с разных положений. Сбивание прицела противника при работе с палкой. Вытягивание противника за пределы площади опоры. Смещение центральной оси противника. Принципы безопасной работы позвоночника. Тактическая игра «Перестрелка».

Цикл 3. Работа с противником.

Теория. Основные ситуации применения самозащиты. Мотивация противника. Создание из тела противника жесткой и управляемой конструкции. Работа тела при толчке. Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты.

Практика. Показ и выполнение приемов освобождение от различных захватов (вариативность), работа против палки. Уход от толчков рукой. Уход от захватов руками. Освобождение от захватов за одну руку. Освобождение от захвата за обе руки. Освобождение от захвата сзади за шею. Освобождение от обхватов спереди. Освобождение от обхватов сзади. Освобождение от захвата за футболку. Сбивание захвата рукой, ногой. Тактическая игра «Вышибалы».

Тематическое планирование

№	Темы	Всего часов	Виды деятельности обучающихся
Цикл 1	ОФП. Подготовительные упражнения	9	Выполнение общеразвивающих упражнений, разминочных упражнений, всестороннее развитие координационных,

			скоростных, силовых способностей
<i>Цикл 2</i>	Принципы самозащиты	10	Освобождения от захватов на малой скорости. Работа с противником и одновременно постоянное перемещение. Перенесение центра масс с одной ноги на другую и др
<i>Цикл 3</i>	Работа с противником	10	Выполнение приемов, освобождение от различных захватов (вариативность), работа против палки.
	Итого	29 часов	

Поурочное планирование
10-11 классы

№ занятия	Содержание	Дата	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2.09	
2.	Теоретические основы рукопашного боя	9.09	
3.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	16.09	
4.	Перемещения в рукопашном бою	23.09	
5.	Общая физическая подготовка, работа над балансом и растяжкой	30.09	
6.	Прямые и боковые удары ногами	7.10	
7.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	14.10	
8.	Повторение пройденного материала, отработка ударов	21.10	
9.	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания	11.11	
10.	Общая физическая подготовка, игры с мячом	18.11	
11.	Круговые удары ногами	25.11	
12.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2.12	
13.	Падения (вперед, назад)	9.12	
14.	Общая физическая подготовка, командные игры	16.12	
15.	Комбинации ударов руками	23.12	

16.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	13.01	
17.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг, статические стойки	20.01	
18.	Тактика рукопашного боя	27.01	
19.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	3.02	
20.	Теория и практика рукопашного боя	10.02	
21.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	17.02	
22.	Переползания (на груди, на спине)	2.03	
23.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	16.03	
24.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	6.04	
25.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	13.04	
26.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	20.04	
27.	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами	27.04	
28.	Техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою	18.05	
29.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	25.05	

Согласовано:

Протокол заседания методического

совета МБОУ СОШ № 2

№ ___ от _____

Руководитель МС

_____ С.В.Цымбалова

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

МБОУ СОШ № 2

_____ / С.В.Цымбалова

_____ 20__ г.