

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



Рабочая учебная программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Самооборона»

Уровень общего образования (класс): основное общее 8 классы

Количество часов: 35 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 программы.....	7
4. Тематическое планирование.....	8
5. Поурочное планирование.....	9

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самооборона» для 8 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, основного общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. N 1987» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937);
- 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 8 классов является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. В настоящее время становится актуальным укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники, привитие стойкого интереса к занятиям, нравственное воспитание. Общая физическая подготовка с элементами самообороны, способствует развитию творческих и умственных способностей, воображению, вниманию, выносливости и координации. Плодотворно влияет на развитие личности ребенка, здоровья детей и их физическое совершенствование. Необходимо формирование человека и гражданина

со школьного возраста. Учить умению общаться со сверстниками и взрослыми, оценивать себя и результат общей деятельности, всесторонне и гармонично развитой личности. Воспитывать у ребенка четкую мотивацию в жизни.

Цели программы:

- Обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации
- Формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленное на совершенствование общества
- Укрепление психического и физического здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков, воспитание всесторонне и гармонично развитой личности

Задачи программы: Основными задачами общефизической подготовки с элементами самообороны в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств, подготовку людей к защите Родины, создание условий для развития личности ребенка, сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование, обеспечение эмоционального благополучия ребенка и приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям.

Форма проведения – тренировочные занятия в спортивном зале.

Каждое занятие является звеном системы последовательных занятий, направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Во время занятий обеспечиваются дифференцированный и индивидуальный подходы к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Но преподаватель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, преподаватель предоставляет учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Занятия по программе «Самооборона» проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в спортивных кроссовках (в крайнем случае – кедах), свободных или тянущихся штанах и футболке, чтобы избежать возможных царапин и ссадин и др. Выделяется проблема оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные

действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, лапами и др.

Огромную роль играет корректировка в процессе самого занятия. Вполне возможно, что дети не смогут сразу выполнять упражнение правильно. Тогда приходится выполнять подводящие упражнения. Например, для упражнения «Переползание на спине» характерны ошибки: проскальзывание ног по полу, проскальзывание спины и плеч по полу, недостаточная работа таза и т. д. Для корректировки работы таза следует давать модифицированное упражнение «Переползание на спине», где ноги расслаблены и не работают вообще.

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 8 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 8 классах будет реализован за 35 учебных часов в год.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Планируемые результаты

Изучение курса «Самооборона» в основной школе обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметные результаты:

обучающийся научится:

- правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
- выполнять падения, кувырки;
- выстраивать плоскость движения при защите;
- осуществлять выброс массы при атаке;
- выводить противника из равновесия;
- выполнять прямой, боковой удары руками;

обучающийся получит возможность научиться:

- применять свои навыки самозащиты;
- технике безопасности при занятиях самообороной;

-самостоятельно физически развиваться;

-основным принципам защиты;

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);

-освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;

-освобождения от обхватов спереди и сзади;

-освобождение от захватов сзади за шею.

Содержание курса

1. Разминочные комплексы и общая физическая подготовка.

- Базовый разминочный комплекс.

- Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП).

- Основные упражнения.

- Углубленный разминочный комплекс.

- Парная разминка.

Принципы дыхания при выполнении движений. Базовые типы дыхания. Нижнее дыхание.

Среднее дыхание. Верхнее дыхание. Смешанное дыхание. Восстановительные техники дыхания.

2. Техника стоек

3. Техника рук

- Защита руками

- Удары руками

4. Техника ног

- Защита ногами

- Удары ногами

5. Развивающие игры

**Тематическое планирование
8 классы**

№	Темы	Всего часов	Виды деятельности обучающихся
1	Разминочные комплексы и общая физическая подготовка.	5	Выполнение общеразвивающих упражнений, разминочных упражнений, всестороннее развитие координационных, скоростных, силовых способностей
2	Принципы дыхания при выполнении движений.	4	Изучают базовые типы дыхания. Нижнее дыхание. Среднее дыхание. Верхнее дыхание. Смешанное дыхание. Восстановительные техники дыхания.
3	Техника стоек.	4	Учатся ориентироваться в пространстве, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения
4	Техника рук	5	Освобождения от захватов на малой скорости. Работа с противником и одновременно постоянное перемещение.
5	Техника ног	5	Перенесение центра масс с одной ноги на другую, защита ногами, удары ногами и др.
6	Развивающие игры	12	Развитие силовых, скоростных и

			координационных способностей через подвижные игры
	Итого	35 часов	

Поурочное планирование 8 классы

№ занятия	Содержание	Дата	
		По плану	По факту
1.	Базовый разминочный комплекс.	4.09	
2.	Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП).	11.09	
3.	Углубленный разминочный комплекс.	18.09	
4.	Принципы дыхания при выполнении движений. Базовые типы дыхания.	25.09	
5.	Нижнее дыхание. Среднее дыхание.	2.10	
6.	Верхнее дыхание. Смешанное дыхание.	9.10	
7.	Восстановительные техники дыхания	16.10	
8.	Техника стоек. Теория	23.10	
9.	Техника стоек. Практика	6.11	
10.	Техника стоек. Отработка упражнений	13.11	
11.	Техника рук.	20.11	
12.	Техника ударов. Защита руками.	27.11	
13.	Удары руками прямые, боковые.	4.12	
14.	Удары руками сверху, снизу.	11.12	
15.	Удары руками кулаком, пальцами.	18.12	
16.	Удары руками ладонью, локтем.	25.12	

17.	Техника ног. Защита ногами	15.01	
18.	Удары ногами прямые.	22.01	
19.	Удары ногами боковые.	29.01	
20.	Удары ногами снизу.	5.02	
21.	Удары ногами коленом.	12.02	
22.	Вытолкни из круга (квадрата).	19.02	
23.	Перетягивание пояса (веревки).	26.02	
24.	Вырывание палки (мяча).	4.03	
25.	Борьба на руках лежа на животе.	11.03	
26.	Игра «Наездники».	18.03	
27.	Игра «Петушиный бой».	1.04	
28.	Перетягивание за руки (стоя и сидя)	8.04	
29.	Наступи на ногу (с захватом рук и без захвата).	15.04	
30.	Бросок (выталкивание) захватом за пояс.	22.04	
31.	Борьба ногами лежа.	29.04	
32.	Борьба ногами сидя	6.05	
33.	Игра «Кто поднимет»	13.05	
34.	Толчки ладонями в ладони.	20.05	
35.	Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП).	27.05	

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.