

**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 9 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.....	6
3. Содержание курса.....	8
4. Тематическое планирование.....	9
5. Поурочное планирование.....	10

### Пояснительная записка

Рабочая учебная программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самооборона» для 9 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 9 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.

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 дифференцированные и индивидуальные 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, опираться 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.

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.

Контроль и оценка в данном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Особого внимания должны заслужить систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

В практическом плане контроль за усвоением знаний осуществляется в следующей форме. Каждые 4-5 занятий во время тренировки происходит опрос обучающихся на темы, пройденные за несколько уроков. Опрос может проходить в форме теста с несколькими вариантами ответов. Оценка не носит строгого характера. На основании неправильных ответов производится корректировка в способе подачи материала или его содержании. Руководствуясь этим анализом, преподаватель выбирает для себя наиболее эффективную модель дальнейшего обучения.

Правильные ответы в данном случае будут говорить о правильной методике, выбранной преподавателем.

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

### **Место курса в учебном плане**

По учебному плану школы на курс «Самооборона» в 9 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 9 классе будет реализован за 29 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 3x10 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

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

### 9 классы

№	Темы	Всего часов	Виды деятельности обучающихся
<i>Цикл 1</i>	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.
	<b>Итого</b>	<b>29ч</b>	

**Поурочное планирование  
9 классы**

№ занятия	Содержание	Дата	
		По плану	По факту
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2.09	
2.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	9.09	
3.	Атакующие действия в рукопашном бою	16.09	
4.	Оборонительные действия в рукопашном бою	23.09	
5.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка	30.09	
6.	Практика рукопашного боя, контратака	7.10	
7.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	14.10	
8.	Контратака: теория и практика	21.10	
9.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	11.11	
10.	Биомеханическая конструкция, балансы	18.11	
11.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	25.11	

12.	Изучение ударов ногами с разворотом	2.12	
13.	Отработка ударов ногами с разворотом	9.12	
14.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	16.12	
15.	Использование ударов ногами с разворотом в бою	23.12	
16.	Практика рукопашного боя	13.01	
17.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	20.01	
18.	Восстановление на противнике	27.01	
19.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу	3.02	
20.	Освобождения от обхватов	10.02	
21.	Выведение из состояния равновесия	17.02	
22.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2.03	
23.	Освобождение от болевых удержаний	16.03	
24.	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов	6.04	
25.	Общая физическая подготовка, работа с палкой	13.04	
26.	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою	20.04	
27.	Освобождения от захватов	27.04	

28.	Практика рукопашного боя	18.05	
29.	Общая физическая подготовка	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.