

**Некоммерческая организация Частное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Ретро» (НО ЧУ СОШ «Ретро»)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический Совет

НО ЧУ СОШ «Ретро»

Протокол № 8 от 24.08.2020

УТВЕРЖДЕНО



Директор НО ЧУ СОШ «Ретро»

/Студенова Е.В

Приказ № 51 А от 26.08.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Самооборона»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 1-4 класс

Срок реализации: 4 года

Составитель (разработчик):

Погорелов К.Е.

педагог по физической культуре и спорту

Пояснительная записка.

Модифицированная образовательная программа «Самооборона» (ОФП с элементами самозащиты) для детей школьного возраста 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, наставлений по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации. При написании методической части использовались издания педагогического характера. В структуру тренировок и методику преподавания вложены авторские идеи педагогического коллектива, который на протяжении нескольких лет осуществлял образовательный процесс по схожим программам.

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, из-за невысокого уровня спортивной подготовки школьников в условиях мегаполиса 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; 5) подготовка к службе в Вооруженных силах

Российской Федерации.

Программа 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 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. Во время первых двух циклов не предполагается организовывать спарринги.

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.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы – 7-9 лет.

Срок реализации программы составляет 14 года.

Форма проведения – тренировочные занятия в спортивном зале.

Примерно раз в четыре-пять занятий программой предусматривается контроль за усвоением знаний и умений. Кроме того, в конце первых двух циклов проводится промежуточная аттестация, в конце учебного года – итоговая аттестация.

В результате освоения программы 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;

балансироваться и удерживать прицел на противнике;

выполнять прямой, боковой удары руками;

выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.

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 стоек (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;

Учебно-тематический план.

№	Темы	Всего часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие	1	-
2	Сбор к центру массы	1	2
3	Встраивание (перемена) плоскости	1	2
4	Руки – разведка тела	1	2
5	Выброс массы	1	2
6	Вытягивание (подтягивание) противника	1	2
7	Опорная часть, ударная часть	1	2
8	Прицел	1	2
9	Баланс	1	2
10	Подкручивание	1	1
11	Создание жесткой конструкции (из противника)	1	1
12	Выведение из равновесия	1	1
13	Промежуточная аттестация	1	1
Итого		14	20
		34	

Методическое обеспечение программы.

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 «Общая физическая подготовка с элементами самозащиты» 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.

Возраст 7-9 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Также особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений преподавателя, должна сочетаться с представлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Разминочные упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме занятий. В программный материал для детей 7-9 лет входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, переползания и перекаты, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения, упражнения, направленные на развитие балансировки тела и др. Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к

упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых к более сложным. В урок следует включать 3-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 5 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. В каждый урок включены новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

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.

Подвижные игры для детей 7-9 лет являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, прикрывание спины, обзор всего зала, отслеживание дистанции), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

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 .

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.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. 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 содержания. Руководствуясь этим анализом, преподаватель выбирает для себя наиболее эффективную модель дальнейшего обучения. Правильные ответы в данном случае будут говорить о правильной методике, выбранной преподавателем.

Промежуточная аттестация проводится после окончания первого и второго циклов. Она проходит в форме своеобразного экзамена. Во время него обучающиеся выполняют различные упражнения и, по требованию преподавателя, отвечают на теоретические вопросы, называют основные принципы самозащиты, выполняют приемы в парах. После окончания последнего третьего цикла аттестация включает весь материал образовательной программы.

Список литературы:

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 41 от 4 июля 2014 г.

Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018 № 482)

1. **Дополнительное образование детей:** Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений/Под ред. О.Е. Лебедева – М.: ГИЦВЛАДОС, 2000.
2. Макаренко А. С. **Педагогическая поэма.** – М., 2003.
4. Сухомлинский В. А. **Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну.** – Киев, Издательство «Радяньска школа», 1985.
3. Складорова Т. В., Янушкявичине О. Л. **Возрастная педагогика и психология:** Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов, преподавателей школ. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений (ИЭОПГКО), 2006.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. **Общаться с ребенком. Как?** – М.: издательство «Сфера», 2003.

5. **Искра Божия.** Сборник рассказов и сказок для мальчиков, юношей и мужей. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений, 2011.

6. **Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.** Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. – М.: «Просвещение», 2011.

7. А. А. Кадочников. **Русский рукопашный бой. Научные основы.** – М.: издательский дом «Грааль», 2003.

8. **Рекомендации гражданам по действиям при угрозе совершения террористического акта** <http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice/instros.htm>