


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №16 имени Героя Советского Союза Степана Иванова»
города Евпатории Республики Крым»
(МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»)

РАССМОТРЕНО


на заседании ШМО
от 29.08.2023 г.
протокол №1

Руководитель ШМО

 Мусатюк Ю.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

 Кондрацкая Ж.М.
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 О.А. Донцова
приказ № 855/01-16
от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности по курсу
«Основы самообороны»

для 5-К, 6-К, 7-К, 8-К, 9-К классов
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:

Ткачев Александр Александрович
(учитель физкультуры)



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе требований к результатам освоения программы ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа реализуется в физкультурно-спортивной направленности. Обучение по программе содействует укреплению здоровья и гармоничному развитию детского организма, формированию устойчивого характера посредством приобщения детей к одному из видов единоборств. Программа направлена на оздоровление организма занимающихся; обучение детей основам самозащиты и всестороннее их воспитание.

Актуальность и новизна данной программы диктуется сложной окружающей социальной средой, а также условиями формирования высоконравственной личности в духе патриотизма.

Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

Цель программы – обучить начальным основам самообороны, заложить основы гармоничного физического развития детей и сформировать у них устойчивую внутреннюю мотивацию на постоянные занятия физической культурой и спортом как необходимые условия здорового образа жизни.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

- научить базовым приемам самозащиты.

Развивающие:

- развить личностные качества, необходимые для занятий спортом (целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие и т.д.);

- развить двигательные навыки, координацию движений;

- развить физические качества;

- развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;

- развить чувство товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;

- воспитать дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;

- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса подростков к развитию физической силы, изучению приёмов самозащиты, умению защитить себя и своих близких, формированию мужества и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению, а также к воинскому искусству. Программа направлена на начальное обучение самообороне и самозащите, на укрепление здоровья детей и рассчитана на обучающихся, не занимавшихся ранее каким-либо видом единоборств.

Средства реализации программы:

- создание особой социальной развивающей среды, дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;
- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 5-9 классов. Группы формируются из учеников кадетских классов, без медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки о возможности занятий по данной программе обязательно).

Формы и режим занятий.

Реализуется через такую форму внеурочной деятельности как физкультурный факультатив.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Раздел 1. Теоретическая подготовка – 4 часа.

Вводное занятие.

ТБ в спортивном и тренажёрном залах.

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Работа сердечно - сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Основы самообороны – 30 часов.

Общая физическая подготовка – 10 часов.

Упражнения по технике выполнения разминочных комплексов. Методы развития силы и силовой выносливости, выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации, Развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

Основы самообороны – 20 часов.

Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых поверхностях. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок. Отработка самостраховки на практике. Движения и перемещения в различных стойках. Нарботка захватов (за голову, руки, корпус, ноги, одежду, пояс). Формирование навыков уходить и освобождаться от захватов. Формирование навыка чувства дистанции и дистанции удара. Постановка правильной техники удара руками и ногами. Проведение борцовских схваток с различными заданиями, из различных положений борцов, схваток с судейством, свободных схваток.

Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | |
|----------|---|------------------|---------------------|--------------------|
| | | всего | Теоретич занятия | Практич занятия |
| 1. | Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах. | 4 | 1 | |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России | | 1 | |
| 1.2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | | 1 | |
| 1.3 | Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления | | 1 | |
| 2. | Основы самообороны | 30 | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка. | | | 10 |
| 2.2 | Основы самообороны | | | 20 |
| итого | | 34 | 4 | 30 |

Методическое обеспечение для детей

Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2005.

Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.

Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

Методическое пособие для педагога.

1. Греко-римская борьба: учебник для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. - М.: Сов.спорт, 2005. - 255 с.

2. Ударная техника рукопашного боя: учеб. пос. / под общ. ред. Е.Н. Захарова. – М.: Культура и традиции, 2003. – 352с.

3. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксёра: учеб. пос. /В.А.Санников,– Воронеж, ВГИФК, 2003. – 211с.

4. Санников В.А. Теоретические и методические основы бокса: учеб. пос. /В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272с.

5. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физ. культура, 2009 – 272с.

6. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Изд-е 2-е испр. и доп. – М.: Сов. Спорт, 2004. – 464с.

6. Туманян, Г.С. Школа борьбы дзюдоистов и самбистов: учеб. пос. /Г.С.Туманян. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 418с.

7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: учеб. пос. / Ю.А. Шахмурадов, В.М. Грузных, Б.А. Подливаев. - М.: СпортПресс, 2005. – 327с.

8. Шулика Ю.А. Дзюдо: учеб. пос. / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2006. – 417с.

9. Тхэквондо. Теория и методика. Т.1. Спортивные единоборства. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва /Ю.А.Шулика, (и др.). – Ростов н/Д.: Феникс. 2007. – 800с.

10. Самооборона: Учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 206с.