

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического Совета
Протокол № 7
От «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 90
от «29» августа 2019г.
директор ГБОУ школы № 417
М.Б. Трофимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«САМООБОРОНА»**

Возраст учащихся: 8 -14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Борисов Андрей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения базовый.

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Особенной чертой самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущений собственного тела, тела другого человека. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона», отвечая Концепции развития дополнительного образования детей, позволяет учащимся получить дополнительно общефизическую, специальную физическую и психологическую подготовку, сформировать у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, волевых, нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов через обучение основам самообороны, занимать активную жизненную гражданскую позицию; подготовиться к защите Отечества.

Актуальность базируется на анализе социальных проблем, позволяет организовать досуг детей и подростков, привлечение молодежи к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и воспитания, дает аргументированное обоснование педагогических действий в рамках организации и реализации дополнительной образовательной программы, конкретно выбранных форм, методов и средств образовательной деятельности (в соответствии с поставленными целями и задачами).

Отличительные особенности

Образовательная программа «Самооборона» составлена с учетом прогресса этого прикладного направления боевых единоборств, уровня современного оборудования, организации учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо и свободному стилю рукопашного боя, а также из опыта собственной работы. Адаптирована к возрастной специфике контингента учащихся и составлена с учетом современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, что позволяет учащимся дать дополнительно общефизическую, специальную физическую и психологическую подготовку.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 8-14 лет, желающих заниматься в объединении. В коллектив принимаются все желающие при условии отсутствия медицинских противопоказаний. Допускается набор разновозрастных групп. Возможен дополнительный набор на 2-й год обучения по результатам собеседования.

Цель:

Формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, волевых, нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов через обучение основам самообороны.

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами техники самообороны;
- овладение тактикой самообороны.

Развивающие задачи:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- развитие мыслительных способностей

Воспитательные задачи:

- воспитание понимания необходимости занятий спортом и физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- психологическая подготовка;
- общее воспитание культуры.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп.

При формировании групп принимаются учащиеся 8-14 лет, заинтересованные в изучении единоборства самбо и желающие повысить уровень своей физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе составляет 15 человек – 1 год обучения, 12 человек – 2 год обучения. В процессе обучения может быть осуществлен добор учащихся на основании возраста по результатам собеседования.

Программа рассчитана на 2 года обучения – всего 288 часов. 1-й год обучения – 144 часа с проведением занятий 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю, 2-й год обучения – 144 часа с проведением занятий 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

Формы и режим занятий

Основными формами организации учебного процесса являются групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Занятия проводятся с применением следующих форм: беседа, демонстрация, тренинг, учебная схватка и спарринг, соревнование.

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса по самообороне. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.

С учетом того, что занятия проводятся всего лишь 2 раза в неделю, почти на каждом из них должны отрабатываться и закрепляться элементы защиты с контратакующими действиями, освобождение от захватов и защита от вооруженного противника.

Материально-техническое обеспечение

Для достижения образовательных результатов необходимо современное **материально-техническое оснащение:**

- маты — 26 шт.;
- палки пластмассовые — 15 шт.;
- мячи — 7 шт.;
- имитаторы ножей — 7 шт.;
- имитатор пистолета — 7 шт.;
- нунчаки учебные – 3 шт.;
- имитатор топора – 3 шт.;
- шлемы защитные – 6 шт.;
- лапы боксерские – 7 шт.;
- макивары – 7 шт.
- перчатки для рукопашного боя, наколенники – на каждого;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

учащиеся должны:

| знать | уметь |
|--|---|
| правила техники безопасности при занятиях спортом, правила самостраховки. | выполнять все технические действия не травмируясь и не травмируя своего партнера; выполнять различные способы страховки из разных положений, на месте, из разных стоек, а также в прыжке и в движении. |
| способы проведения разминки и растяжки, основные упражнения для развития силы и ловкости, гибкости суставов и связок. | выполнять нормативы ОФП и программы аттестации на пояса по свободному стилю рукопашного боя по уровню желтого пояса (9,10 кю), выполнять нормативы ОФП по программе зеленого пояса (7,8 кю). |
| основы личной самооборон., основные правила и принципы личной самообороны. | применять полученные навыки самообороны и основные правила защиты от невооруженного и вооруженного противника, а также 2 невооруженных поочередно нападающих |
| тактические приемы. | тактически правильно защищаться от невооруженного или вооруженного нападающего, а также 2 невооруженных поочередно нападающих. |
| правила психологической регуляции. | приводить себя в состояние психологической готовности к защите. |
| основы элементарной первой помощи. | оказывать первую помощь. |
| правила проведения соревнований по самбо и свободному стилю рукопашного боя, требования программы аттестации на пояса по уровню желтого и зеленого поясов. | применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по самбо и свободному стилю рукопашного боя, выполнять нормативы программы аттестации на пояса по свободному стилю рукопашного боя по уровню желтого и зеленого поясов. |

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Учебный план
1 год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Выполнение тестовых упражнений входного контроля |
| 2. | Начальная подготовка | 2 | 2 | - | Текущий контроль. Нормативы ОФП. |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 4. | Стойки | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 5. | Самостраховка | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 6. | Защита от ударов | 48 | 12 | 36 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 7. | Освобождение от захватов | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 8. | Защита от вооруженного противника | 14 | 3,5 | 10,5 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 9. | Техника борьбы в самообороне | 40 | 5 | 35 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 10. | Основы первой доврачебной помощи. | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль. Тестовые задания. |
| 11. | Соревнования | 6 | - | 6 | Текущий контроль. Наблюдение. |
| 12. | Итоговое занятие. | 2 | 2 | - | Промежуточная аттестация. Нормативы ОФП. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| | Итого: | 144 | 34,5 | 109,5 | |

**Учебный план
2 год обучения**

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--------------------------------------|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Выполнение тестовых упражнений входного контроля |
| 2. | Начальная подготовка | 2 | 2 | - | Текущий контроль. Нормативы ОФП. |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 4. | Стойки | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 5. | Самостраховка | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 6. | Защита от ударов | 48 | 12 | 36 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 7. | Освобождение от захватов | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 8. | Защита от вооруженного противника | 14 | 3,5 | 10,5 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 9. | Техника борьбы в самообороне | 40 | 5 | 35 | Текущий контроль. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| 10. | Основы первой доврачебной помощи | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль. Тестовые задания. |
| 11. | Соревнования | 6 | - | 6 | Текущий контроль. Наблюдение. |
| 12. | Итоговое занятие. | 2 | 2 | - | Промежуточная аттестация. Нормативы ОФП. Учебные схватки: приемы борьбы и самостраховки. |
| | Итого: | 144 | 34,5 | 109,5 | |

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09 | 25.05 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09 | 25.05 | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |