МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образование «Жигаловский район»

 **Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

 **Тимошинская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель ШМОШабалина А.В Протокол № 1от "30" августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВРМашукова Е.И.от "30" августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректорЖучёва И.М.Приказ № 40-одот 31 августа 2023 |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Самзащита»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Машуков Николай Федорович

педагог дополнительного образования

с.Тимошино 2023

Пояснительная записка

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самозащита» (далее программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №625 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
2. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273- ФЗ);
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании Российской Федерации»; ¬
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного 7 образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14); ¬ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

 Программа кружка «Самозащита» по направленности является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению - специальной, по форме организации - индивидуально-ориентированной и групповой. Предлагаемая образовательная программ предназначена для учащихся 7-17 лет и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю. Форма обучения - очная. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая.

**Актуальность** Программа 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. Занятия рукопашным боем в значительной степени могут восполнять недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность учащихся во время учебы.

Рукопашный бой – это система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения.

**Цель:** формирование у обучающихся навыка самозащиты и развитие качеств, связанных с данным навыком.

**Задачи**:

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.

Реализацию данной программы предлагается осуществлять на основе следующих **принципов:**

1. Непрерывность образования и воспитания.
2. Учет интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Воспитание и обучение личным примером.
4. Учет специфических региональных особенностей культуры экологии и жизни.
5. Обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды –"ситуации" успеха и развивающего общения.
6. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Итого 102 часа (3 часа в неделю)

Занятия проводятся с обучающимися школы, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе. Школьники имеют возможность заниматься ОФП при наличии медицинской справки о допуске к физическим нагрузкам.

**Содержание**

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение.

 Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой. История развития и совершенствования.

 Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах.

Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3. Духовно-нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитание высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании учащихся. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.

2. Отстаивать справедливость.

3. Уважать старших.

4. Защищать слабых.

5. Помогать нуждающимся.

6. Не использовать силу и умение во зло.

7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Техника безопасности и культура общения:

-техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов;

-первая помощь при травмах;

-основные правила закаливания;

-питание и двигательный режим;

-влияние на организм вредных привычек;

-игры как элемент техники и тактики боя;

-традиции народов, использующиеся как древняя основа рукопашного боя.

Тема 5. Традиционные действия.

 Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения.

 Команды:

1. В одну шеренгу становись.

2. В две шеренги становись.

3. Исходное положение принять.

4. Поклон.

5. Налево, направо, кругом.

6. По залу бегом (шагом) марш

7. Бой, стоп.

Практическая подготовка.

Тема 6. Общеразвивающие упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 7. Специальные упражнения.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

-переползания по-пластунски;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 8. Техника передвижений.

-шагом, бегом;

-приставным шагом;

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 9. Техника борьбы.

Борьба в положении стоя:

-броски через бедро;

-бросок задняя подножка;

-бросок боковая подножка;

-передняя, боковая и задняя подсечки;

-броски через плечо;

-броски через спину;

-броски через голову.

Борьба в партере:

-переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.

Борьба лежа:

-удержание противника на лопатках

 а) верхом,

 б) со стороны ног,

 в) со стороны головы,

 г) сбоку.

Тема 10. Техника ударов.

Удары руками:

-прямой удар кулаком;

-боковой удар кулаком;

- удар кулаком снизу.

Удары ногами:

-махи ногами (прямые и круговые).

-удар вперед;

-удар в сторону;

-удар назад.

Тема 11. Защита от нападения.

-защита руками;

-защита ногами;

-уклоны, нырки, уходы корпусом;

-освобождение от захватов;

-комбинирование защит.

Тема 12. Подвижные игры.

Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

**Планируемые результаты**

**В результате реализации программы обучающиеся будут знать:**

случаи применения 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.

**В результате реализации программы обучающиеся будут 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Форма организа-ции занятия** | **Формы аттеста-ции/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Прак-тика** |
| ВведениеРукопашный бой. История развития и совершенствования.Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.Техника безопасности и культура общения.Традиционные действия.Общеразвивающие упражнения.Специальные упражнения.Техника передвижений.Техника борьбы.Техника ударов.Защита от нападенияПодвижные игры. | 12213410202075 | 1221------- | -----3410202075 | ЛекцииЛекцииЛекцииИнструктажЛекции | Устный опрос |

**Оценочные материалы**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты на ОФП: для учеников 7-17 лет:

-сила (подтягивание, упражнения на брюшной пресс, отжимания, прыжки);

-скорость (бег);

-выносливость (бег, "уголок");.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И.О | Бег100 м.Сек. | Бег1000 м.Мин. | Бег3000 м.Мин. | Подтягивание на перекладинеРаз. | Упражнение на брюшной пресс "уголок"Сек. | Отжимание в упоре лежа.60раз/60 сек | Прыжки в длину с разбегам. | Прыжки в высотум. | Отжимание в стойке на рукахРаз. |
| 1 | Отлично | 12 | 3 | 12 | 15 | 30 | <60 | 2,70 | 1,50 | 15 |
| 2 | Хорошо | 13 | 3,10 | 13 | 13 | 20 | 60 | 2,60 | 1,40 | 13 |
| 3 | Удовлетв. | 14 | 3,20 | 14 | 12 | 10 | >60 | 2,50 | 1,30 | 12 |

Специальные тесты: для учеников 7-17 лет:

-выносливость (бег по пересеченной местности, прыжки);

-силовая выносливость (силовой комплекс);

-скоростная выносливость (челночный бег);

-равновесие (ходьба на руках, стойка на руках,стойка на голове);

-сила воли (задержка дыхания).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Оценка | Силовой комплекс.5раз/5мин | Челночный бег10раз\*10м. | Бег по пересеченной местностиКм/час | Стойка на рукахМин. | Ходьба на рукахм. | Задержка дыханияМин. | Перепрыгивание через гимнастическую палкураз |
| 1 | Отлично | <5 | 27 | <8 | 10 | >10 | 3 | <50 |
| 2 | Хорошо | 5 | 28 | 8 | 5 | 10 | 2 | 50 |
| 3 | Удовлет | >5 | 29 | >8 | 3 | 5 | 1,5 | >50 |

Итоговый контроль:

-контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);

-показательные выступления;

-соревнования.

 Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

**Список литературы**

1. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.

2. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации –Олимп", 1992 г.

3. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.

4. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.

5. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.:"Терра"-"TERRA", 1996 г.

6. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.

7. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.

8. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.

9. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.

10. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.

11. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.

12. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.

13. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2017-2016 года.

14. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.

15. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 1996 г.

16. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.

17. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 1995 г.

18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.

19. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.

20. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: YMAA, 1998 г.

21. Никишов И.И. Методические рекомендации по С.Б.Е. «Десять лепестков».