

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
протокол от 30.08.2018 № 1

Председатель Педагогического совета



С.Б.Петроченко

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 01.09.2018 № 256

Директор ГБОУ лицея № 572

Петроченко С.Б.



**Рабочая программа
к образовательной программе
«Основы техники самозащиты»
1 года обучения**

На 2018-2019 учебный год

Педагоги: Анискин Роман Михайлович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Основы техники самозащиты» ГБОУ лицея № 572 Невского района Санкт-Петербурга.

Данная программа полностью отражает углубленный уровень подготовки детей по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательной программы «Основы техники самозащиты» 3 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

Структура документа

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка, календарно-тематическое планирование, учебно-методический комплекс программы.

Общая характеристика

Освоение приемов самообороны помогает школьникам в полноценном физическом развитии и укреплении здоровья. С их помощью школьники будут готовы защитить себя и своих близких от агрессии нападающих. Изучая приемы самообороны в спортивных играх, школьник готовится стать воином — Защитником Отечества.

Программа станет дополнением к основному курсу физической подготовки, где на настоящий момент нет основ техники самозащиты.

Цели: освоение приемов самообороны для физического развития, навыков самозащиты и формирование полноценной личности на примерах доблестных героев Воинской Славы России и на лучших традициях отечественных видов спорта.

Задачи:

Образовательные: - познакомить с техникой самозащиты;

Развивающие: - развить устойчивый навык приемов самозащиты;

- укрепить физическое развитие и здоровье;

- формировать личность ребенка на примерах доблестных героев Воинской Славы России и на лучших традициях отечественных видов спорта.

Воспитательные: - воспитывать потребность в самосовершенствовании и здоровом образе жизни.

Место предмета

На освоение программы 3 года обучения отводится 6 часов в неделю итого 180 часов за учебный год.

Ожидаемые результаты

Данная программа дополнительных занятий по основам техники самозащиты дает возможность развить устойчивый навык приемов самозащиты. С их помощью школьники будут готовы защитить себя и своих близких от агрессии нападающих.

Освоение приемов самообороны помогает школьникам в полноценном физическом развитии и укреплении здоровья. Ребята также приобщатся к здоровому образу жизни, потребности к самосовершенствованию.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата занятия 1 группы	Дата занятия 2 группы	Темы занятий	Колич. часов
1	03.10	03.10	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2
2	05.10	05.10	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
3	10.10	10.10	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
4	12.10	12.10	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
5	17.10	17.10	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
6	19.10	19.10	Подготовительные приёмы для защитных действий	2
7	24.10	24.10	Подготовительные приёмы для защитных действий	2
8	26.10	26.10	Подготовительные приёмы для защитных действий	2
9	31.10	31.10	Подготовительные приёмы для защитных действий	2

10	03.11	02.11	Подготовительные приёмы для защитных действий	2
11	07.11	09.11	Подготовительные приёмы для защитных действий	2
12	14.11	14.11	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
13	16.11	16.11	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
14	21.11	21.11	Защитные действия при захвате за одежду	2
15	23.11	23.11	Защитные действия при захвате за одежду	2
16	28.11	28.11	Защитные действия при захвате за одежду	2
17	30.11	30.11	Защитные действия при захвате за одежду	2
18	05.12	05.12	Защитные действия при захвате за одежду	2
19	07.12	07.12	Защитные действия при захвате за одежду	2
20	12.12	12.12	Защитные действия при захвате за одежду	2
21	14.12	14.12	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
22	19.12	19.12	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
23	21.12	21.12	Блоки руками	2
24	26.12	26.12	Блоки руками	2
25	28.12	28.12	Блоки руками	2
26	09.01	09.01	Блоки руками	2
27	11.01	11.01	Блоки руками	2
28	16.01	16.01	Блоки руками	2
29	18.01	18.01	Блоки руками	2
30	23.01	23.01	Блоки руками	2
31	30.01	30.01	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
32	01.02	01.02	Защитные действия от удара ногой	2
33	06.02	06.02	Защитные действия от удара ногой	2
34	08.02	08.02	Защитные действия от удара ногой	2
35	13.02	13.02	Защитные действия от удара ногой	2
36	15.02	15.02	Защитные действия от удара ногой	2
37	20.02	20.02	Защитные действия от удара ногой	2
38	22.02	22.02	Защитные действия от удара ногой	2
39	27.02	27.02	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
40	01.03	01.03	Блоки руками	2
41	06.03	06.03	Блоки руками	2
42	07.03	07.03	Блоки руками	2
43	13.03	13.03	Защитные действия от удара ногой	2
44	15.03	15.03	Защитные действия от удара ногой	2
45	18.03	18.03	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
46	19.03	19.03	Защитные действия от удара палкой	2
47	20.03	20.03	Защитные действия от удара палкой	2
48	22.03	22.03	Защитные действия от удара палкой	2
49	26.03	26.03	Защитные действия от удара палкой	2
50	28.03	28.03	Защитные действия от удара палкой	2
51	29.03	29.03	Защитные действия от удара палкой	2
52	02.04	02.04	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
53	04.04	04.04	Защитные действия от удара палкой	2
54	05.04	05.04	Защитные действия от удара палкой	2
55	09.04	09.04	Защитные действия от удара палкой	2
56	10.04	10.04	Защитные действия от удара палкой	2
57	12.04	12.04	Защитные действия от удара палкой	2
58	16.04	16.04	Защитные действия от удара палкой	2
59	17.04	16.04	Защитные действия от удара палкой	2
60	19.04	19.04	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
61	23.04	23.04	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
62	24.04	24.04	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
63	26.04	24.06	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
64	06.05	06.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
65	07.05	07.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2

66	08.05	08.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
67	09.05	09.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
68	13.05	13.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
69	14.05	14.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
70	16.05	16.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
71	17.05	17.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
72	20.05	20.05	Защитные действия от захвата сзади за шею	2
73	21.05	21.05	Техника безопасности при выполнении защитных действий.	2
74	23.05	23.05	Подготовка к открытому занятию	2
75	24.05	24.05	Открытое занятие	2

Учебно-методический комплекс

<i>Компоненты учебно - методического комплекса</i>	<i>Для педагога, учащихся и родителей</i>
Информационные, справочные материалы.	Техника безопасности.
Научная, специальная, методическая литература.	См. список литературы
Тематические методические пособия, разработки.	Методические разработки по темам программы
Таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, портреты.	Фотоальбом по самбо.
Кино- видео- мультимедийные материалы, аудиозаписи.	Просмотр видеоматериалов по борьбе.
Конспекты занятий.	Мастер-класс по технике самозащиты.
Сценарии	Схема основных приемов техники самозащиты.
Обобщенный опыт (Фото, рефераты, и др.)	Фотоотчеты.
Методики психолого-педагогической диагностики личности:	
Анкеты	При приеме в группу для выявления мотивации.
Опросники	Для детей по удовлетворению занятиями.
Игры	Спортивные игры для детей.
Диагностические карты	Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
Памятки для детей и родителей	Правила внутреннего распорядка, техника безопасности.
Методики педагогической диагностики коллектива:	
Анкеты	«Определение удовлетворенности дополнительным образованием» (для родителей)
Опросники	На самочувствие на занятиях и после.
Дневники	Дневник педагогических наблюдений
Сценарии коллективных творческих дел	Сценарий соревнований.
Методические разработки	Работа над методической темой в МО
Выступления	Открытые уроки для родителей.
Обобщение опыта работы	Мастер-класс по основам техники самозащиты.