

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ Школа №2065
Урсегов К.Б.
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Святогор»

(ОФП с элементами самозащиты)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Волков Андрей Евгеньевич

г. Москва, 2018

Пояснительная записка

Модифицированная образовательная программа «ОФП с элементами самозащиты» для детей дошкольного 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. 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. 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 дошкольников 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.

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.

Программа содержит два цикла: «Подготовительные упражнения», «Принципы самозащиты».

Первый цикл 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 по второму циклу 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.

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 – 3-6 лет.

Срок реализации программы составляет 2 года (с сентября по май).

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 учебном тренировочном процессе используется инвентарь: маты, боксерские лапы, мячи и др. Во избежание травм и повреждений работа с инвентарем строго регламентируется преподавателем.

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;

последовательность выполнения ударов руками и ногами.

уметь:

правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;

выполнять падения;

выводить противника из равновесия;

выполнять удары руками.

демонстрировать:

бег 10 м не более 10 с;

челночный бег 1х10 не более 25 с;

подъем туловища лежа на полу не менее 10 раз;

выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (10 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 ладонях (10 сек);

приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);

перемещение спиной (по ширине зала);

освобождения от захватов за руки, футболку на малой скорости;

освобождения от обхватов спереди и сзади.

Учебно-тематический план

№	Темы	Всего часов	
		теория	практика
<i>Цикл 1</i>	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	8	67
1	Вводное занятие	2	-
2	Дыхательная гимнастика	1	6
3	Перемещения на ногах	1	15
4	Перемещения лежа и сидя	1	15
5	Падения и вставания	1	15
6	Подвижные игры	1	15
7	Промежуточная аттестация	1	1
<i>Цикл 2</i>	ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ	7	70
1	Основы специальной акробатики	1	12
2	Ударная часть	1	12

3	Подкручивание	1	12
4	Создание жесткой конструкции (из противника)	1	12
5	Выведение из равновесия	1	12
6	Подвижные игры	1	8
7	Итоговая аттестация	1	1
8	Заключительное занятие	-	1
Итого		15	137
		152	

количество учебных недель в году:	39 недель
количество занятий в неделю:	2 раза
продолжительность занятия:	45 минут

Содержание программы

Цикл 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Теория. Правила поведения учащихся. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Техника безопасности при подвижных играх.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки. Общеразвивающие упражнения на координацию в сочетании с ходьбой и бегом. Базовая стойка и перемещение в базовой стойке. Подвижные игры для освоения техники основных видов движения, подвижные игры на развитие зрительных анализаторов, подвижные игры на развитие слуховых анализаторов, подвижные игры с использованием нестандартного оборудования, подвижные игры с мячами и скакалками. Бег (движение вперед, назад). Гусиный шаг. Выполнение передвижений боком. Приставной шаг. Шаг-подшаг. Шаг-отшаг. Движение спиной. Переползания на спине, на груди. Падения (вперед, назад). Тактические игры.

Цикл 2. ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ.

Теория. Правила выполнения безопасных падений, перекатов, кувырков, переползаний, скольжений, перемещений, прыжков, выпрыгиваний, ударов. Правила безопасной работы с противником.

Практика. Освобождения от захватов на малой скорости. Работа с противником и одновременно постоянное перемещение. Перенесение центра масс с одной ноги на другую. Работа с опорной ногой противника. Перенесение массы тела противника на его опорную ногу. Выполнение сбора к центру массы в упражнениях. Сброс таза вниз с приседанием. Удары по боксерской лапе руками и ногами. Старты из положения лежа, сидя. Выпрыгивания с переменной стойки. Вытягивание противника за пределы площади опоры. Уход от толчков рукой. Уход от захватов руками. Тактические игры.

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 содержании. 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 итоговая аттестация включает весь материал образовательной программы.

Календарно-тематический план

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Планируемые	Скорректированные
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	1	06.09.2018	
2.	Теоретические основы рукопашного боя	1	08.09.2018	
3.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	1	13.09.2018	
4.	Перемещения в рукопашном бою	1	15.09.2018	
5.	Общая физическая подготовка, работа над балансом и растяжкой	1	20.09.2018	
6.	Прямые и боковые удары ногами	1	22.09.2018	
7.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	27.09.2018	
8.	Базовые удары руками	1	29.09.2018	
9.	Повторение пройденного материала, отработка ударов	1	04.10.2018	
10.	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания	1	06.10.2018	
11.	Общая физическая подготовка, игры с мячом	1	11.10.2018	
12.	Круговые удары ногами	1	13.10.2018	

13.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	1	18.10.2018	
14.	Падения (вперед, назад)	1	20.10.2018	
15.	Общая физическая подготовка, командные игры	1	25.10.2018	
16.	Комбинации ударов руками	1	27.10.2018	
17.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1	01.11.2018	
18.	Комбинации ударов ногами	1	03.11.2018	
19.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг, статические стойки	1	08.11.2018	
20.	Тактика рукопашного боя	1	10.11.2018	
21.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1	15.11.2018	
22.	Теория и практика рукопашного боя	1	17.11.2018	
23.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	1	22.11.2018	
24.	Переползания (на груди, на спине)	1	24.11.2018	
25.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	1	29.11.2018	
26.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	1	01.12.2018	
27.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	06.12.2018	
28.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	1	08.12.2018	
29.	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами	1	13.12.2018	
30.	Открытое занятие, техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою	1	15.12.2018	
31.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1	20.12.2018	

32.	Атакующие действия в рукопашном бою	1	22.12.2018	
33.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1	27.12.2018	
34.	Оборонительные действия в рукопашном бою	1	29.12.2018	
35.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	1	10.01.2019	
36.	Практика рукопашного боя, контратака	1	12.01.2019	
37.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	17.01.2019	
38.	Контратака: теория и практика	1	19.01.2019	
39.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1	24.01.2019	
40.	Биомеханическая конструкция, балансы	1	26.01.2019	
41.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	1	31.01.2019	
42.	Изучение ударов ногами с разворотом	1	02.02.2019	
43.	Отработка ударов ногами с разворотом	1	07.02.2019	
44.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1	09.02.2019	
45.	Использование ударов ногами с разворотом в бою	1	14.02.2019	
46.	Практика рукопашного боя	1	16.02.2019	
47.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	1	21.02.2019	
48.	Восстановление на противнике	1	28.02.2019	
49.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу	1	02.03.2019	
50.	Работа с палкой	1	07.03.2019	
51.	Выведение из состояния равновесия	1	09.03.2019	

52.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	1	14.03.2019	
53.	Изучение двойных ударов ногами	1	16.03.2019	
54.	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов	1	21.03.2019	
55.	Общая физическая подготовка, работа с палкой	1	23.03.2019	
56.	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою	1	28.03.2019	
57.	Освобождения от захватов	1	30.03.2019	
58.	Практика рукопашного боя	1	04.04.2019	
59.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	1	06.04.2019	
60.	Изучение комбинаций ударов	1	11.04.2019	
61.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1	13.04.2019	
62.	Изучение двойных ударов ногами с разворотом	1	18.04.2019	
63.	Освобождения от удушения	1	20.04.2019	
64.	Отработка ударов ногами	1	25.04.2019	
65.	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скоростных качеств	1	27.04.2019	
66.	Инструктаж по технике безопасности, изучение ударов ногами в прыжках	1	02.05.2019	
67.	Изучение комбинаций с использованием ударов ногами в прыжке	1	04.05.2019	
68.	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры	1	11.05.2019	
69.	Отработка ударов ногами в прыжке, применение в рукопашном бою	1	16.05.2019	
70.	Освобождения от обхватов	1	18.05.2019	

71.	Комбинации ударов ногами, применение комбинаций в рукопашном бою	1	23.05.2019	
72.	Общая физическая подготовка, контроль противника	1	25.05.2019	
73.	Открытое занятие, практика рукопашного боя	1	30.05.2019	
74.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	1	01.06.2019	
75.	Отработка ударов по мишеням	1	06.06.2019	
76.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	1	08.06.2019	
77.	Освобождение от болевых удержаний	1	13.06.2019	
78.	Общая физическая подготовка, перемещения на полу	1	15.06.2019	
79.	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа	1	20.06.2019	
80.	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой	1	22.06.2019	
81.	Итоговая аттестация	1	27.06.2019	
82.	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	1	29.06.2019	

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. Могут прийти заниматься разные дети. Мы не ставим себе целью отбор наиболее перспективных с целью вырастить чемпионов. Во время занятий обеспечивается

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, опираться 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. Используется качественный спортивный инвентарь (боксерские лапы, палки, учебные ножи и др.).

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 3-6 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 дошкольного 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 3-6 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, лапами и др.

Подвижные игры для детей 3-6 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 начальных, 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.

7. Список литературы

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.
3. Сухомлинский В. А. **Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну.** – Киев, Издательство «Радянська школа», 1985.
4. 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 (ИЭОПКО), 2006.
5. Гиппенрейтер Ю. Б. **Общаться с ребенком. Как?** – М.: издательство «Сфера», 2003.
6. **Искра Божия.** Сборник рассказов и сказок для мальчиков, юношей и мужей. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений, 2011.
7. **Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.** Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. – М.: «Просвещение», 2011.
8. А. А. Кадочников. **Русский рукопашный бой. Научные основы.** – М.: издательский дом «Грааль», 2003.
9. **Рекомендации гражданам по действиям при угрозе совершения террористического акта** <http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice/instros.htm>