

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 30.05.2024

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора
по методической работе
Л.В. Попова
Протокол №5
От 31.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
директор
МАОУ «Лицей №4»
И.И. Масалова
Приказ №95-Д
от 03.06.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Самозащита без оружия»
для обучающихся 5 классов

Рязань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самозащита без оружия» предназначена для учащихся среднего и старшего возраста, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети овладеют не только навыками совершенствования физических качеств, но и активно разовьют сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самозащита без оружия» имеет физкультурно - спортивную направленность.

ЦЕЛЬ: через практику самообороны дать ребенку возможность лучше узнать себя, свои физические и психологические возможности, а также приобрести адекватную самооценку.

МЕСТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ рассчитана на 1 год, всего 68 часов (1 час - 2 раза в неделю (академический час 45 минут).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для поведения занятий используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяется содержанием программы и предусматривают: беседы, игры, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Боевые знания о кёкусинкай карате. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Причины травматизма.

Раздел 2. Тактика – техническая подготовка владением телом.

Теория: Понятия о внимании и концентрации. Понятие о дыхании. Понятие о дистанции.

Практика: Позии: Йой – дачи, учи – хачиджи – дачи, хейко – дачи. Фудо – дачи, дзенкуцу – дачи, санчин – дачи, кокуцу – дачи, мусубу – дачи.

Перемещения: Ренраку 1. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцу – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцу – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – чудан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – чудан – цуки

Третий шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – чудан – цуки

Разворот: стойка хидари дзенкуцу дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – дзэдан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – дзэдан – цуки

Третий шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – дзэдан – цуки

Разворот: стойка хидари дзенкуцу дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – гэдан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – сэйкэн – маэ – гэдан барай – цуки

Третий шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – гэдан – цуки

Разворот: стойка хидари дзенкуцу дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 2. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцу – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцу – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – чудан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – гэдан – цуки

Третий шаг: стойка миги дзенкуцу – дачи, сэйкэн – ой – дзэдан – цуки

Разворот: стойка хидари дзенкуцу – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 3. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцу – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – сэйкэн – маэ – гэдан барай – цуки

Третий шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – гэдан – цуки

Разворот: стойка хидари дзенкуцю дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 8. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – гэдан – цуки

Третий шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки

Разворот: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 9. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки + сэйкэн – гяку – гэдан – цуки + сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки.

Второй шаг: стойка хидари миги дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки + сэйкэн – гяку – гэдан – цуки + сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки.

Третий шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, сэйкэн – гяку – чудан – цуки + сэйкэн – гяку – гэдан – цуки + сэйкэн – гяку – дзёдан – цуки.

Разворот: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 10. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - сото – укэ.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - сото – укэ.

Третий шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - сото – укэ.

Разворот: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Ренраку 11. Исходное положение: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сейкен – маэ – гэдан – барай.

Движение вперед на три шага в стойке дзенкуцю – дачи.

Первый шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - учи – укэ.

Второй шаг: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - учи – укэ.

Третий шаг: стойка миги дзенкуцю – дачи, блок сэйкэн – чудан - учи – укэ.

Разворот: стойка хидари дзенкуцю – дачи, блок хидари сэйкэн – маэ – гэдан барай.

Удары руками: Сэйкен - ой – цуки (дзёдан, чудан, гэдан), сэйкен – моротэ – цуки (дзёдан, чудан, гэдан), сэйкэн – аго – учи (миги, хидари), сэйкен - гяку – цуки (дзёдан, чудан, гэдан).

Удары ногами: Хиза – гэри, кин – гэри, маэ – гэри – чудан – чусоку.

Блоки: Сэйкен – дзёдан – укэ, сэйкэн – маэ – гэдан – барай, сэйкэн – чудан – сото – укэ, сэйкэн – чудан – учи – укэ.

Ката: Тайкёку соно ичи, Тайкёку соно ни.

Раздел 3. Дыхательные упражнения.

Теория. Понятие о дыхании животом. Основные понятия из анатомии и физиологии.

Практика. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.

Раздел 4. Физическая подготовка.

Теория. Основы физической культуры.

Практика. ОФП.

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;

- упражнения для развития выносливости;

- упражнения для развития ловкости.

Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег.

Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса.

Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

СФП. Теория. Понятия о набивке частей тела. Способы работы с тренажерами и отягощениями.

Практика.

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений

- используемых в технике каратэ;

- упражнения на концентрацию внимания.

Развитие гибкости:

1. Круговые движения всеми подвижными звеньями (кистями; кистями с переплетенными пальцами; в локтевых и плечевых суставах; головой; туловищем; тазом; стопами; коленями, вместе и разведенными; плечом под нагрузкой (в упоре лежа на плече))

2. Скручивания: туловищем и тазом в положениях стоя, сидя и лежа; в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также прыжками

3. Маховые упражнения: руками и ногами в разных плоскостях и из различных исходных положений

4. Упражнения на «гимнастическом» и «борцовском» мостах (наклоны, «забегания», переходы, ходьба)

5. Упражнения в положениях «шпагата» или «полушпагат»

6. Упражнения в выпадах: вперед, назад, в сторону

7. Упражнения с дополнительной нагрузкой, создаваемой самим учащимся

8. Упражнения в парах: на туловище, на руки, на ноги; в положении стоя, лежа, стоя у стены

Развитие силы:

1. Упражнения с весом собственного тела

2. Упражнения с дополнительным отягощением типа набивного мяча, блина от штанги

3. Подтягивания и висы захватом за ткань, подвешенную на перекладине

4. Упражнения с партнером в уступающем режиме

5. Упражнения с партнером в преодолевающем режиме

6. Упражнения с партнером на удержание заданного положения

7. Упражнения с резиновым жгутом или бинтом

8. Переходы на «борцовском» мосту

9. Выполнение приемов на более тяжелом партнере

10. Комплексы круговой тренировки

11. Выполнение приемов с дополнительной нагрузкой

12. Борьба с более тяжелым или более сильным партнером

Развитие быстроты:

1. Выполнение отдельных действий по сигналу: принять или изменить позу, начать движение, остановиться, поменять направление и т.д.
2. Упражнения в парах на скорость двигательной реакции с предметами
3. Упражнения на опережение партнера
4. Выполнение приемов методом повторной атаки
5. Выполнение приемов на более легких партнерах
6. Борьба за захват
7. Борьба с более быстрым партнером
8. Упражнения с малыми мячами
9. Выполнение контрприемов

Развитие силовой выносливости:

1. Повторяющиеся соревновательные схватки
2. Схватки с меняющимися партнерами
3. Борьба против нескольких партнеров
4. Многократное повторение бросков
5. Продолжительные схватки
6. Схватки с односторонним сопротивлением
7. Переноска партнера в различных положениях

Развитие ловкости:

1. Бег с крестным шагом
2. Бег с имитацией проведения броска
3. Выполнение приемов в необычных условиях или нестандартных положений
4. «Забегания» на мосту
5. Выполнение приемов после кувырка или поворота на месте
6. Борьба за захват
7. Борьба за выгодное положение
8. Борьба на ограниченной площади
9. Борьба на одной ноге
10. Выполнение упражнений на подвижной опоре

Раздел 5. Соревновательная деятельность.

Теория: Правило спортивного поведения при участии в соревнованиях по единоборствам.

Практика: Применять разученные технические и тактические приемы на практике.

Раздел 6. Контрольные испытания.

Теория: Техника выполнения контрольных упражнений по физическим и техническим подготовкам.

Практика: 15 отжиманий на сэйкэн, 15 подъемов туловища, 15 приседаний с выпрыгиванием вверх, 3 минуты выполнения кин - гэри (хидари, миги), 4 минуты выполнения маэ - гэри - чусоку - чудан (хидари, миги).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленной цели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные: Осмысление и объяснение своего удивительного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения изучаемых заданий и упражнений.

Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами тренировки, владеть специальной терминологией.

Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе основных знаний и имеющегося опыта. Уметь технически правильно выполнять двигательной движения из базов упражнений единоборств, использовать их в связках и соревновательной деятельности. Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Пересказывать тексты по истории развития восточных единоборств. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спарингов по единоборствам. Излагать правила и условия проведения спаринга. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание восточных единоборств. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических движений в единоборствах. Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях спаринга. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе ведения спаринга. Проявлять быстроту и ловкость во время ведения учебного спаринга. Соблюдать дистанцию и правила техники безопасности во время тренировочных занятий и учебных спарингов. Осваивать технические действия при выполнении связок. Описывать разучиваемые технические действия из единоборств. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из связок. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка	5	Боевые знания о кёкусинкай карате. Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение. Причины травматизма.	Беседа, учебно–тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
2	Тактика – техническая подготовка владением телом	20	Понятия о внимании и концентрации. Понятие о дыхании. Понятие о дистанции. Позиции Перемещения Удары руками Удары ногами Блоки на удары противника, контратаки Ката	Беседа, учебно–тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
3	Дыхательные упражнения	5	Дыхательная гимнастика Самомассаж Расслабление	Беседа, учебно–тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
4	ОФП.	20	Строевые упражнения Упражнения для рук и плечевого пояса Упражнения для ног Упражнения для шеи и туловища Упражнения для всех групп мышц Упражнения для развития силы Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития ловкости «Полосы препятствий» Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Беседа, учебно–тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
5	СФП.	10	«Набивка» частей тела Отработка ударов на тренажерах Упражнения для развития специальной выносливости	Беседа, учебно–тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
6	Соревновательная деятельность	4		Беседа, учебно–тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF

7	Контрольные испытания	4		Беседа, учебно– тренировочный процесс	Кикотя В, Барчуков И.С. Физи- ческая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011. Электронный учебник PDF
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕ- СТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Методическое обеспечение для детей

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2005.
2. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
3. 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.

Электронные ресурсы

Кикотя В, Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. - Юнити. 2011.
Электронный учебник PDF