

МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова г. Липецка

Рассмотрена:

на педагогическом совете

МАУ ДОД ДДТ «Городской»

им. С.А. Шмакова

Протокол № 1 от «28» 08 2018г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО ДДТ

«Городской» им. С.А. Шмакова

Кислая О.Н.

Приказ № 42 от «31» 08 2018г.



**Рабочая программа  
детского объединения «Школа самообороны»  
на 2018-2019 уч. год.**

Педагог дополнительного образования:  
Соколов Игорь Николаевич

г. Липецк, 2018 г.

### Аннотация к рабочей программе детского объединения «Школа самообороны»

1	<b>Авторы программы (Ф.И.О., место работы, должность)</b>	Соколов Игорь Николаевич, педагог дополнительного образования МАУ ДО ДДТ «Городской» им.С.А.Шмакова,
2	<b>Вид программы</b>	авторская
3	<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
4	<b>Дата создания</b>	2018 год
5	<b>Когда и где рассмотрена</b>	Рассмотрена на Педагогическом совете МАУ ДО ДДТ «Городской» им. С.А. Шмакова 28.08.2018 г. Протокол № 1
6	<b>Срок реализации</b>	1 год
7	<b>Возраст учащихся</b>	8-11 лет
8	<b>Цель программы</b>	Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся.
9	<b>Краткое содержание</b>	В программе курса заложено изучение и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения; гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
10	<b>Прогнозируемые результаты</b>	Укрепление здоровья и повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки, обучение учащихся основам самозащиты и рукопашного боя (элементам базовой техники – боевым позициям и перемещению в них, защитным блокам и уклонам от ударов противника, технике ударов руками и ногами, основным болевым приемам, технике страховки и само страховки при падении, некоторым видам бросков).

## **Содержание рабочей программы**

1. Пояснительная записка
2. Учебно – тематический план
3. Календарно – тематический план
4. Массовая работа
5. Методическая работа
6. Работа с родителями
7. Литература

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа детского объединения «Школа самообороны» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительная физическая подготовка с элементами самозащиты и рукопашного боя» (уровень сложности программы - базовый), направлена на привитие интереса детей к здоровому образу жизни, на развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, гибкость, ловкость и других, на проявление интереса к своим спортивным достижениям и достижениям своей команды, на воспитание гражданского патриотизма.

Учащиеся формируются в группы по 15 человек. Возраст учащихся 8-11 лет. Занятия проводятся два раза в неделю в спортивном классе. Продолжительность занятий в каждой группе – два академических часа, перемена – 10 минут. Учебная нагрузка по программе 144 часа.

**Цель программы** – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащихся.

В программе курса заложено изучение и развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта; содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения; гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

#### **Воспитательные:**

- воспитание представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- воспитание таких черт характера, как трудолюбие, активность, целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

### **Развивающие:**

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

- *Укрепление и сохранение высокого уровня здоровья.*
- *Повышение уровня физического развития.*
- *Повышение уровня специальной физической подготовленности.*

Программа носит информационно-деятельностный характер и предусматривает укрепление здоровья и повышение уровня общефизической и специальной физической подготовки, обучение учащихся основам самозащиты и рукопашного боя (элементам базовой техники – боевым позициям и перемещению в них, защитным блокам и уклонам от ударов противника, технике ударов руками и ногами, основным болевым приемам, технике страховки и само страховки при падении, некоторым видам бросков).

В конце года учащиеся объединения сдают зачеты (итоговую аттестацию) по разделам программы. Данная программа на конец учебного года на каждом этапе подготовки определяет предполагаемый результат. В течение учебного года три раза проводится тестирование по уровню физической подготовленности.

### **Результат освоения программы курса:**

- укрепление здоровья,
- приобретение теоретических знаний и практических умений и навыков,
- владение навыками подготовки организма к более высоким нагрузкам,
- владение простейшими способами тактической подготовки,
- умение применять изученную технику в условиях тренировочной схватки,
- владение изученной техникой единоборства в стойке и партере,
- успешная сдача контрольных нормативов уровня общей и специальной физической подготовленности,

- выполнение юношеского разряда по рукопашному бою.

Учащиеся в конце года обучения должны знать:

1. особенности развития избранного вида спорта;
2. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
3. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
4. психофункциональные особенности собственного организма;
5. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

Необходимые навыки для оценки знаний:

1. техника владения двигательными умениями и навыками
2. владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность
3. уровень физической подготовленности учащихся

### **МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В мониторинге образовательного уровня учитываются количественные и качественные показатели. Количественные показатели анализируются два раза в течение учебного года: в сентябре, мае. Анализируются: количество детей, возрастной состав, сохранность контингента, количество мальчиков и девочек и пр.

Качественные показатели отслеживаются путем проведения входного и итогового этапов диагностики.

Диагностика состоит из двух этапов:

- 1) **прогностическая диагностика** проводится при приеме детей в объединение – это отношение ребенка к выбранной деятельности, его творческие данные и личные качества;

2) **итоговая диагностика** – (проводится в конце учебного года) – это проверка освоения детьми программы или ее этапа, учет изменений качеств личности учащихся.

Входной этап проводится по окончании формирования учебных групп с целью определения уровня подготовки учащихся в начале цикла обучения. На входном этапе диагностики осуществляется прогнозирование возможности успешного обучения.

Проведение диагностики осуществляется педагогом и администрацией учреждения с помощью различных методов: наблюдение, анкетирование. Полученные данные заносятся в таблицу результатов образовательного уровня учащихся (*см. Таблицу 1, 2 Приложение 1*). Осуществляется анализ результатов диагностики.

## Учебно-тематический план

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1	<b>ОСНОВЫ САМОЗАЩИТЫ И РУКОПАШНОГО БОЯ:</b>	4	4	-
1.1	Краткое введение в курс «Основы самозащиты и рукопашного боя». Основные правила при проведении тренировок по рукопашному бою. Знакомство с залом. Общий обзор систем боевых единоборств и рукопашного боя. Отличия спортивных направлений от личной самозащиты.			
1.2	Нравственные аспекты и духовные принципы школы рукопашного боя. Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и рукопашному бою.	4	4	-
1.3	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя. Дыхательные системы психотренинга. Общефизическая подготовка (ОФП).	74	4	70
1.4	Спортивные игры.	8	-	8
2	<b>СИЛОВАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	54	6	48
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

Виды учебной работы: лекции, практические занятия. Промежуточная аттестация в форме зачета.



## Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема	Цель	Задачи	Теория	Время (мин.)	Практика	Время (мин.)	Формы воспитательной работы	Время (мин.)	Общее время	Контроль образовательного процесса
1	05.09	Организационное занятие							Проведение инструктажа по технике безопасности: -правила поведения на занятиях; -техника безопасности на занятиях; -беседа о террористической и диверсионной опасности; -правила безопасности на дорогах, дорожного движения; -беседа о предупреждении травматизма..		90	
2	07.09	Краткое введение в курс «Основы самозащиты и рукопашного боя», общее представление о нём.			Специфика проведения тренировок по рукопашному бою. Общий обзор систем боевых единоборств.		Знакомство с залом. Проверка уровня физической и технической подготовки учащихся.		Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировок.		90	
3	12.09	Краткое введение в курс «Основы самозащиты и ру-			Нравственные аспекты и духовные принципы школы	30	ОФП	60			90	

		копашного боя»			рукопашного боя.							
4	14.09	Нравственные аспекты и духовные принципы школы рукопашного боя.			Сила как физическое качество. Виды сил. Средства развития силы. Методы развития силы, которая нужна в рукопашном бою.	10	ОФП	80			90	
5	19.09	Структура тренировок и методы проведения тренировок по ОФП и рукопашному бою.			Для чего нужна гибкость и растяжка.	10	ОФП	80			90	
6	21.09	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			ОФП	90			90	
7	26.09	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Общие понятия о боевых стойках и позициях: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые	10	Боевые стойки и позиции: позиция «ожидания», передняя атакующая стойка, задняя атакующая стойка. Положения рук. Боевые	80			90	

					дистанции.		дистанции.					
8	28.09	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Краткие сведения о мышцах и их назначении.			80	Беседа история развития волейбола.	10	90	
9	03.10	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Общие понятия о передвижениях в рукопашном бою. Виды передвижений. Изучение передвижения подшагиванием.			80	Беседа в рамках городской воспитательной акции	10	90	
10	05.10	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение прямого удара кулаком вперед (формирование кулака, траектория движения кулака к цели, включение в траекторию удара плеча, бедра и корпуса).			90			90	
11	10.10	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Передвижение подшагиванием вправо – влево в позиции «ожидания», в передней и			90			90	

					задней стой- ках.							
12	10.12	Техника и так- тика рукопашно- го боя.	Изучение и совершен- ствование техники и тактики ру- копашного боя.	Развитие физи- ческих качеств, формирование прикладных навыков и уме- ний.	Отличие ударной тех- ники от бо- левых приё- мов, в каких случаях нуж- но пользо- ваться той или иной техникой.			80	Беседа об истории развитие гимна- стики и акробати- ки.	10	90	
13	17.10	Техника и так- тика рукопашно- го боя.	Изучение и совершен- ствование техники и тактики ру- копашного боя.	Развитие физи- ческих качеств, формирование прикладных навыков и уме- ний.	Изучение прямого пе- реднего ле- вого удара кулаком в голову в ле- восторонней стойке.			90			90	
14	19.10	Техника и так- тика рукопашно- го боя.	Изучение и совершен- ствование техники и тактики ру- копашного боя.	Развитие физи- ческих качеств, формирование прикладных навыков и уме- ний.	Изучение защиты от левого пе- реднего пря- мого удара кулаком в голову: уклоном назад; внут- ренним под- бивом пред- плечьем вверх – в сторону.			90			90	
15	24.10	Техника и так- тика рукопашно- го боя.	Изучение и совершен- ствование техники и	Развитие физи- ческих качеств, формирование прикладных навыков и уме-	Изучение правого пря- мого удара кулаком в			90			90	

			тактики рукопашного боя.	ний.	корпус из передней стойки. Приподнятая стойка.							
16	26.10	Техника и тактика рукопашного боя.	Изучение и совершенствование техники и тактики рукопашного боя.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение и отработка двойных силовых блоков от прямых ударов руками в голову и в корпус.			90			90	
17	31.10							90			90	
18	02.11							90			90	
19	07.11	Дыхательные системы психотренинга.			Изучение защиты от правого прямого удара кулаком в корпус: уклоном корпуса назад; средним наружным отбивом предплечьем внутрь			90			90	
20	09.11	Дыхательные системы психотренинга.			Изучение передвижения шагом. Изучение двойных прямых ударов левым и правым кулаком в голову, корпус.			80	Беседа: «Физкультура и спорт путь к улучшению здоровья»	10	90	

21	14.11	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от прямых двойных ударов в голову: уклоны вправо и влево, с блоком-ладонью снаружи.			90			90	
22	16.11	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Повышение уровня подготовленности скоростных возможностей при ударе ногами.			80	Беседа: «Летчик-космонавт Герой Советского Союза Георгий Береговой».	10	90	
23	21.11	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Ознакомление с техникой ударов ногами, виды ударов. Изучение траектории выполнения прямого махового удара ногой вперед (положение стопы, вынос колена).			90			90	
24	23.11	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от прямых ударов руками в корпус: скручивани-			80	Беседа о вреде курения.	10	90	

					ем корпуса вправо – влево; средним внутренним отбивом предплечьем изнутри наружу.							
25	28.11	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение прямого про-никающего удара ногой вперед в корпус (фор-мирование стопы, вынос колена вверх, вынос бедра вперед).			90			90	
26	30.11	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение комплекса боевых упражнений. Упражнения для развития скорости специальной реакции.			90			90	
27	05.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение ащиты от пер-реднего уда-ра ногой в живот: укло-ном корпуса назад; ниж-ним отбивом предплечьем изнутри			90			90	

					наружу. Изучение техники самостраховки при падении назад. Кувырки вперед – назад.							
28	07.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Отработка прямых двойных (левой – правой) ударов кулаком в голову – корпус.			90			90	
29	12.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники проведения бокового удара в голову. Разновидности боковых ударов. Изучение техники защиты «нырком». Изучение техники самостраховки при падении набок. Кувырки через плечо.			90			90	
30	14.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Отработка боковых ударов в голову правым и левым кулаком			90			90	



					из передней стойки. Защита от боковых ударов в голову: «нырком»; блоком ребром ладонью изнутри наружу («блок-сабля») с накладкой ладони другой руки на предплечье блокирующей							
31	19.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение боковых ударов кулаком в корпус. Отработка боковых ударов в голову и корпус в передвижении. Изучение техники самостраховки при падении назад и набок через партнера.			90			90	Промежуточный мониторинг
32	21.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение кругового удара ногой в колено, бед-			90			90	

			физическими упражнениями.		ро. Защита подставкой голени							
33	26.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Выполнение контрольных нормативов (зачетов) по ОФП и СФП.			90			90	
34	28.12	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение кругового дара ногой в корпус подъемом стопы. Изучение защиты блоком; двойным блоком ладонями с уходом вперед – в сторону.			80	Беседа о вреде алкоголя.	10	90	
35	09.01	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Общее представление о болевых приемах. Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти (кулака). Изучение связки: двойной прямой удар кулаками			80	Повторный инструктаж по технике безопасности.	10	90	

					(левой – в голову, правой – в корпус). Защита уклоном назад, к/атака правым прямым ударом кулаком в голову, левым прямым ударом в область печени. Отработка падения назад и набок.							
36	11.01	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Отработка техники защиты от двойных прямых ударов в голову с проведением к/атаки прямым ударом ногой в живот, прямым ударом рукой в корпус, голову. Изучение техники самостраховки при падении вперед.			90			90	
37	16.01	Общефизическая подготовка	Воспитание потребности и	Развитие физических качеств,	Изучение са-		Спортивная акробатика.	90			90	

		(ОФП).	умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	формирование прикладных навыков и умений.	мостраховки при падении назад.		Кувырки через плечо.					
38	18.01	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим предплечья (кости наружу).			90			90	
39	23.01	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение бокового проникающего удара ногой в сторону.			90			90	
40	25.01	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от бокового удара ногой в сторону отжимающим блоком.		Отработка защитных действий от атаки прямым ударом ногой в живот – двойными прямыми ударами рукой в голову – корпус: блоками с проведением к/атак. Выполнение кувырков в прыжке; то же, но через	90			90	

							партнера.					
41	30.01	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение вертикального удара обратной стороной кулака в голову (вперед и в сторону). Изучение защиты от этого удара уклоном назад и блоком.		Отработка атакующих ударов руками, контратака с проведением любого удара ногой - удара рукой	90			90	
42	01.02	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение самостраховки при падении в сторону.		Спортивная акробатика. Кульбиты.	90			90	
43	06.02	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение горизонтального удара обратной стороной кулака в сторону. Защита двойным блоком.			90			90	
44	08.02	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение приемов болевого воздействия на лучезапястный сустав: дожим кисти внутрь. Изу-			80	Беседа «Липецк – жемчужина Черноземья»	10	90	

					чение заднего прямого удара ногой в корпус.							
45	13.02	Общефизическая подготовка (ОФП).	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от прямого заднего удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с блоком. Кувырки в прыжке.			90			90	
46	15.02	Спортивные игры.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.				90			90	
47	20.02	Спортивные игры.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.				90			90	
48	22.02	Спортивные игры.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.				90			90	
49	27.02	Спортивные игры.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.				90			90	

50	01.03	Силовая и специальная физическая подготовка.		Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка защитных действий в ответ на атаку противника левым боковым ударом рукой в голову - правым прямым ударом рукой в корпус: защита «нырком» - средним блоком «кошачья лапа» с проведением к/атаки левым ударом обратной стороной кулака в лицо, правым прямым ударом рукой в корпус	90			90	
51	06.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники освобождения от захвата рукой за запястье рывком в сторону		Отработка бокового удара ногой в сторону с поворотом на 90 и 180 градусов.	90			90	

					большого пальца противника							
52	13.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от прямого удара ногой в корпус уходом в сторону – вперед с захватом ноги и опрокидыванием противника.		Техника освобождения от захвата за запястье двумя руками	90			90	
53	15.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение короткого удара кулаком снизу вверх в корпус и голову («нижний крюк»). Защита от него		Проведение свободных спаррингов с применением комбинированных ударов руками (прямых и боковых в корпус и голову) и всех видов защит.	90			90	
54	20.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от бокового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и опрокидыванием противника.			90			90	



55	22.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники освобождения от захвата одноименной рукой сверху за запястье			90			90	
56	27.03	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники прямого удара локтем в корпус и защиты от него			90			90	
57	29.03		Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от заднего прямого удара в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и опрокидыванием противника.			90		90	90	
58	03.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение дугового удара внешним ребром стопы («обратный полумесяц»)			90			90	
59	05.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и уме-	Изучение техники кругового удара локтем в голову, корпус			90			90	

			физическими упражнениями.	ний.	и техники защиты от него. Освобождение от захвата запястья разноименной рукой снизу.							
60	10.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от кругового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и проведением задней подножки.			90			90	
61	12.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники удара локтем в сторону и защита от него.			90			90	
62	17.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение техники удара локтем назад в корпус и голову. Защита от этих ударов. Техника освобождения от захвата кисти разноименно рукой сверху			90			90	
63	19.04	Силовая и спе-	Воспитание	Развитие физи-	Изучение тех-			90			90	

		циальная физическая подготовка.	потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	ческих качеств, формирование прикладных навыков и умений.	ники удара локтем сверху вниз и защита от него.							
64	24.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от переднего прямого удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и проведением задней подножки.			90			90	
65	26.04	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка удара передним прямым ударом ногой вперед в корпус с подбивающим шагом и защитных действий от него.	90			90	Итоговый мониторинг
66	03.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Приемы психологического самовоздействия для поддержания оптимального уровня боевого настроения перед соревнованиями.		Комплекс ОФП с применением растягивающих и восстановительных упражнений	90			90	
67	08.05	Силовая и спе-	Воспитание	Развитие физи-	Изучение тех-			90			90	

		специальная физическая подготовка.	потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	защиты от удара локтем снизу вверх и защита от него.							
68	10.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от бокового удара ногой в корпус уходом вперед – в сторону с захватом ноги и проведением задней подножки.			90			90	
69	15.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Отработка техники боковых и задних прямых ударов передней ногой с подбивающим шагом, защита от них.	90			90	
70	17.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.			Освобождение от захвата запястья разноименной рукой сверху обратным хватом	90			90	
71	22.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение вертикальных и горизонтальных ударов			90			90	

		товка.	заниматься физическими упражнениями.	прикладных навыков и умений.	коленом в корпус.							
72	24.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Изучение защиты от заднего прямого удара в корпус уходом вперед - в сторону с проведением задней подножки			90			90	
73	29.05	Силовая и специальная физическая подготовка.	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.	Развитие физических качеств, формирование прикладных навыков и умений.	Выполнение марш-броска на общую и специальную выносливость, выполнение элементов силовой подготовки элементов рукопашного боя в условиях природы.			90			90	
74	31.05	Промежуточная аттестация в форме зачета.									90	Зачет по ОФП, СФП и силовой подготовке.

**Итого: 144 часа (36 недель x 4 часа в неделю)**

## Методическая работа

1. Методическая тема для самообразования: «Методика обучения физического воспитания учащихся младшего возраста» *в течение учебного года*
2. Изучение нормативных документов:
  - Конвенция о правах ребенка *декабрь - январь*
  - Закон РФ «Об образовании» *в течение года*
  - Городская целевая программа развития образования в г. Липецке в 2017-2021 гг. *в течение года*
3. Посещение: открытых занятий педагогов объединений отдела и других коллективов ДТ; педагогического лицея; семинаров; участие в работе методических объединений *в течение года*
4. Проведение мониторинга качества образовательного процесса в рамках проекта «Профильное обучение» *январь  
апрель*
5. Разработка методической рекомендации *март*
6. Участие в методическом объединении отдела *в течение учебного года*

## Массовая работа

1. Участие в городской воспитательной акции «Все начинается с семьи» *в течение учебного года*
2. Участие в празднике «Широкая Масленица» *февраль*
3. Участие в праздновании Дня Победы *май*
4. Участие в традиционном празднике улиц Липовской и Семашко *июнь*
5. Посещение музеев *в течение учебного года*
6. Встречи с ветеранами ВОВ, ВС РФ, труда, другими интересными личностями *в течение учебного года*
7. Экскурсии, походы, участие в военно-патриотических сборах *в течение учебного года*
8. Тематические вечера, вечера отдыха, дискотека, другие культурно-массовые мероприятия (в соответствии с планом) *в течение учебного года*

## **Работа с родителями**

1. Индивидуальные встречи с родителями *в течение учебного года*
2. Приглашение родителей на учебно-воспитательные (массовые) дела *в течение учебного года*
3. Привлечение родителей к подготовке и проведению учебно-воспитательных (массовых) дел *в течение учебного года*
4. Проведение родительских собраний *в течение учебного года*
5. Работа с родителями по укреплению материально-технической базы ДТ *в течение учебного года*
6. Организация встреч родителей с психологом, социальными педагогами ДТ *в течение учебного года*

## Список литературы

1. М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов «Физическая культура 5 – 6 – 7 классы», Учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» - 2010.
2. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич «Физическая культура 8 – 9 классы», Учебники для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич «Физическая культура 10 – 11 классы», Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
4. Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести и славы, учебное пособие, Москва – 2004.
5. Зайчиков А.С. Самозащита на улице: учеб. пос. / А.С. Зайчиков. – СПб.: Нева. 2008.
6. Медведев В.Д. Боевая машина / В.Д. Медведев. – М.: Олма-Пресс, 2006.
7. Плужник Е.В. Гражданская система самообороны ГРАС: Программа /Е.В.Плужник. – Воронеж: изд-во ВОИПКРО.
8. Самооборона: учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
9. Стазаев Г.П. Самооборона: Учеб. пос. для вузов физической культуры /Г.П. Стазаев. – Воронеж: ВГИФК, 2014.
10. Шулика Ю.А. Прикладной раздел самообороны / Ю.А. Шулика, С.Н. Пинчук // Дзюдо: учеб. пособие. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2006.



## Результаты мониторинга образовательного уровня учащихся

Фамилия, имя

---

Сроки	1 показатель	2 показатель	3 показатель	4 показатель	Выводы
Сентябрь 201...г.					
Январь 201...г.					
Май 201...г.					

**Общие****выводы:** \_\_\_\_\_

---

В строке показателей записываются требования к умениям навыкам учащихся, соответствующие конкретному этапу обучения.

Контроль и оценка результатов освоения программного материала осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения учащимися индивидуальных заданий (см. Таблицу 2).

Таблица 2

**Результаты образовательного процесса и способы их проверки**  
**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся <b>умеет</b> : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных усло-	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

виях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	--	--	--

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Развитие личностных качеств, самооценка и творческие способности изучаются при помощи тестирования, метода наблюдения, проективных методик, метода экспертных оценок, анкетирования, социометрических и референтнометрических методов.

В течение учебного года педагогом проводятся открытые занятия, показывающие степень подготовки и знаний учащихся.

Мониторинг обеспечивает непрерывное наблюдение за состоянием образовательного процесса, позволяет изучать результаты педагогической деятельности, выявлять положительные и отрицательные тенденции, совершенствовать качество обучения и воспитания.