Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _11___
от «_29_» __05_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _642_
от «_31__» __05_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы самообороны»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 11-15 лет
Уровень – стартовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Самусь М.А.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы стартовый.

Актуальность программы определяется запросом со стороны родителей на программы по развитию координационных качеств ребенка.

Самооборона является разновидностью рукопашного боя, специально-прикладным его аспектом. На стартовом уровне основами методик тренировок являются технические приемы, направленные на формирование умения владеть собственным телом.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения основами самообороны, укрепления здоровья.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Отличительную особенность программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. В том числе, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа предполагает знакомство с основными общеразвивающими упражнениями, не требующими владения специализированными спортивными знаниями. Помогает развить координационные способности и умение владеть своими физическими данными.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), частично-поисковые технологии.

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде графиков, схем, таблиц, рисунков – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Адресат программы учащиеся с 11 лет, ранее не занимавшихся данным видом спорта, имеющие допуск врача к занятиям. В этом возрасте у детей формируются координационные навыки сложных двигательных действий. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года.

Срок реализации программы – 1 год, с общим количеством часов - 72, 2 раза в неделю по 1 учебному часу, форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

В программе «Самооборона» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки (разработан и прилагается модуль дистанционного обучения на 32 часа). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, Google-класса, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Цель – формирование интереса учащихся к занятиям самообороной через развитие основ координации движений, владения собственным телом.

Задачи	**Планируемые результаты**
Образовательные	***Предметные***
– формирование знаний и умений выполнения определенных физических упражнений. – Знакомство с элементами самообороны.	Учащийся - умеет правильно выполнять физические упражнения; - имеет представление об элементах самообороны
Развивающие	***Метапредметные***
– развитие природных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости	- активно развиваются природные физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость
Воспитательные	***Личностные***
– формирование личных качеств: воля, смелость, трудолюбие и упорство, общительность, умение изобретать новые спортивные движения	- проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость, изобретательность

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	**4**		4	
2	Вводное занятие. Входящий контроль.	**2**	1	1	практическое тестирование
3	Теория обучения основам самообороны.	**4**	4		
4	Элементы самостраховки.	**12**	6	6	
5	Общеразвивающие упражнения	**24**	9	15	
6	Специальные упражнения	**24**	9	15	
7	Промежуточная аттестация	**2**		2	тестирование, практическое тестирование
	Итого:	**72**	29	43	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	2								

Входящий контроль									
Теория обучения основам самообороны.		1	1	1					1
Элементы самостраховки.	1	2	2	2	1	1	1	1	1
Общеразвивающие упражнения	2	3	3	2	3	3	3	3	2
Специальные упражнения	1	2	2	2	2	4	4	4	3
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	10	8	8	8	6	8	8	8	8

Содержание программы

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 4 часа.

Вводное занятие – 1 час.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год. Краткая характеристика, цель и задачи курса самообороны. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале. Двигательный режим. Значение занятий самообороной для безопасности человека в современном мире. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Практическое тестирование физической подготовленности учащихся – 1 час.

Теоретическая подготовка – 4 часа.

Теория обучения основам самообороны.

Тема 1. Традиционные действия во время занятий.

Построения в шеренгу, в круг, приветствие, перестроения, деления на группы, основное положение при восприятии информации и команд от педагога.

Команды:

1. В одну шеренгу становись.
2. В две шеренги становись.
3. Исходное положение принять.
4. Поклон.
5. Налево, направо, кругом.
6. По залу бегом (шагом) марш
7. Начали, стоп.

Тема 2. Необходимость знаний по самообороне в современном мире.

Знание приемов самообороны, как гарант безопасности при защите от посягательств на жизнь и здоровье.

Необходимость навыков самообороны для службы в армии и силовых структурах.

Владение методами самообороны при применении статей закона «Необходимая оборона», «Крайняя необходимость».

Тема 3. Психологические особенности применения приемов самообороны.

Психологическая подготовка для применения методов самообороны.

Правильное отношение к чувству силы и превосходства над партнером на занятиях по самообороне.

Психологические особенности ведения реального боя на улице.

Освоение принципов великодушия на занятиях по самообороне:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.
5. Помогать нуждающимся.

6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Функциональная подготовка единоборцев.

Функциональная подготовка единоборцев для участия в соревновательной деятельности.

1. Повышение выносливости.
2. Развитие силы.
3. Увеличение природных качеств быстроты.
4. Координационныеи нагрузки.
5. Гибкость, как элемент профессиональной подготовки.

Практическая подготовка – 60 часов.

Общеразвивающие упражнения – 24 часа.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;
- часть учебных занятий проводится при делении группы на две команды, где проверяются умения коммуникации в ходе учебных заданий («хождение за плугом», «перенос раненного», поддержки в упражнениях).

Специальные упражнения – 24 часа.

- координационные упражнения на полу;
- упражнения со своим весом;
- упражнения с предметами;
- упражнения с партнером.

Элементы самостраховки – 12 часов.

- техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Промежуточная аттестация – 2 часа.

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам (***таблица 1)***. Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную таблицу и учебный журнал.

Уровень физической подготовленности

Высокий уровень – 7 - 9 баллов

Средний уровень – 4 - 6 баллов

Низкий уровень – 3 балла

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре. Форма аттестации тестирование на уровень физической подготовленности ***(таблица 1)*** и теоретических знаний (***таблица 2***).

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии в ***форме*** практического тестирования на определение уровня физической подготовленности (***таблица 1***), уровня технической подготовки (***таблица 3***).

Результаты фиксируются в таблицах, протоколах.
Результаты всех видов педагогического контроля вносятся в сводную таблицу, и определяется динамика развития каждого учащегося и общий анализ освоения программы.
Результаты личностного роста учащегося проводится через педагогическое наблюдение во время проведения занятий.

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 11-15 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Координационные	Челночный бег 3х5 м, с	11	9,5	9,4—9,2	9,3	10,9	10,8—10,4	10,3
			12	9,3	9,0—9,2	8,9	10,6	9,9—10,5	9,8
			13	9,2	8,7—9,1	8,6	10,3	9,4—10,2	9,3
			14	9,0	8,1—8,9	8,0	10,0	8,9—9,9	9,0
			15	8,6	7,8—8,5	7,7	9,7	8,6—9,6	8,5
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	12	134 и меньше	135—169	170 и больше	114 и меньше	115—129	130 и больше
			13	144 и меньше	145—179	180 и больше	124 и меньше	125—139	140 и больше
			14	154 и меньше	155—189	190 и больше	134 и меньше	135—149	150 и больше
			15	164 и меньше	165—199	200 и больше	144 и меньше	145—159	160 и больше
3	Силовые	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	11	11	12-18	19	8	9-14	15
			12	12	13-19	20	9	10-15	16
			13	13	14-20	21	10	11-16	17
			14	14	15-21	22	11	12-17	18
			15	15	16-23	23	12	13-18	19

Задания для определения уровня теоретических знаний учащихся

таблица 2

№ п/п	**Теоретические задания (базовый уровень)**	**Вариант ответа**	**Количество баллов** (заполняет член жюри)
1	**2**	**3**	**4**
1	**В каком году рукопашный бой был включен в Единую спортивную классификацию, как самостоятельный вид спорта?**		
	а) в 1985, б) в 1975, в) в 1980, г) в 1992.		
2	**Какое максимальное количество раундов может быть в одном поединке по рукопашному бою?**		
	а) 1, б) 2, в) 3, г) 5.		
3	**Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**		
	а) охладить ушибленное место,		

	б) приложить тепло на ушибленное место, в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.		
4	**Какое основное физическое качество тренируется в беге на длинные дистанции?** а) быстрота; б) гибкость; в) сила; г) выносливость.		
5	**Что такое невосстановимая потеря возможности защищаться в спорте?** а) нокаут, б) нокдаун, в) летаргический сон, г) кома.		
6	**Вращательное движение через голову с последовательным касанием опоры поверхностью отдельных частей тела в гимнастике обозначается как…**		
	а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто.		
Сумма баллов			

Критерии оценивания:

1. В теоретических заданиях с выбором ответа из предложенных вариантов ученик должен выбрать только один верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считаем выполненным неверно.
2. Выполнение каждого теоретического задания оценивается так:
   1 балл — указан только верный ответ;
   0 баллов — указан неверный ответ или несколько ответов.

Максимальный балл за выполнение всей работы — 6 баллов
(высокий уровень — 5-6 баллов, средний уровень — 3-4 баллов, низкий уровень – 1-2 балла).

Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности

Таблица 3

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Инструмент оценивания					
			Мальчики			Девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Кувырок со стойки	5-7 8-13 14-17	8р 12р 16р	10р 14р 18р	12р 16р 20р	6р 9р 12р	8р 11р 15р	10р 13р 16р
2	самостраховка	5-7 8-13 14-17	8р 12р 16р	10р 14р 18р	12р 16р 20р	6р 9р 12р	8р 11р 15р	10р 13р 16р

3	Бросок через бедро	5-7 8-13 14-17	5р 10р 15р	10р 15р 20р	15р 25р 35р	5р 10р 15р	10р 15р 20р	15р 25р 35р

Протокол промежуточной аттестации по результатам освоения программы

№	Ф.И. уч-ся	Уровень физической подготовленности			Уровень технической подготовленности			Теория	Сумма баллов / уровень
		Координация 0-3 б.	Скорость 0-3 б.	Сила 0-3 б.	Кувырок со стойки 0-3 б.	Самостраховка 0-3 б.	Бросок через бедро 0-3 б.	0-6 б.	
2									

16- 24 баллов – освоил программу на высоком уровне.
8-15 баллов – освоил программу на среднем уровне.
Менее 8 баллов – освоил программу на уровне ниже среднего.

Сводная таблица

№	Ф.И. уч-ся	Входящий контроль (физическая подготовка)	Теоретические знания (середина уч.г.)	Промежуточная аттестация		
				(физическая подготовка)	Теоретические знания	Техническая подготовка

Методические материалы

Стартовый уровень преследует цель ознакомить учащихся с основами специальной двигательной активности и подготовить их для обучения более специфическим действиям, которые требуются для освоения многообразия технических приемов самообороны.

Алгоритм учебного занятия.

1. Организационно-мотивационный этап занятия. Тренировка начинается с упражнений для разогревания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. В качестве тренировочных упражнений используют функциональный тренинг Animal Flow – это прекрасные упражнения, призванные повышать потенциал силы и выносливости учащихся.
2. Операционно-деятельностный этап занятия. Учащиеся изучают, отрабатывают или совершенствуют технику ударов. Применяют удары в спаррингах, совершенствуя технику самообороны. Учащиеся выполняют комплекс специальных упражнений для повышения функциональных способностей.
3. Рефлексорно-оценочный этап занятия. Подведения итогов занятия с помощью вопросов и самоанализа.

При реализации программы применяется ведущая технология **дифференциации обучения** (Л.С. Выготский, В.В. Фирсов), которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях пулевой стрельбой. Применение методов дифференциации и индивидуализации обусловливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку. Технология дифференцированного подхода предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для

сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

При реализации программы применяется так же **технология**: здоровьесберегающая.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): основной вид обучения – тренировочный; также применяются: практический мастер-класс, практические занятия, соревнования, тренинг, ринг.

Методы обучения: словесные (беседа, рассказ), наглядные (практическая демонстрация, общеразвивающие упражнения), практические (тренировочные упражнения), активные методы (соревновательный, игровой).

Приемы обучения: защитно-профилактические (личная гигиена); компенсаторно-нейтрализующие (разминка, смена деятельности, дыхательная гимнастика); стимулирующие (физические нагрузки); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся).

Для создания ситуации успеха учащегося используют ***методы*** внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы, помогает избежать поражения.

Метод «Внесение мотива». Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «Скрытое инструктирование ребенка»в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.
- дневник самоконтроля функционального состояния учащегося, разработанный коллективом педагогов учреждения.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал (большое светлое хорошо проветриваемое помещение);

<u>Спортивное оборудование:</u>

– татами (борцовский ковер).

<u>Спортивный инвентарь:</u>

– перчатки с открытыми пальцами (12 пар);
– лапы боксерские (6 пар);
– макивары (6 шт.);
– боксерские мешки и груши (6 шт.);
– мячи теннисные (12 шт.);
– гимнастические палки (10 шт.);
– маты (1 шт.);
– макеты ножей, пистолетов (6 шт.).

Кадровые: учебный процесс организовывает педагог дополнительного образования.

Электронные образовательные ресурсы

- видеохостинг https://www.youtube.com/ Your Body Mind

Список литературы

Для педагога

1. Ашикага К., Спиридонов В. Джиу-джитсу / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М.: «Издательство ФАИР», 2007 – 208с.
2. Есин Е.Н. Невидимое оружие – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 320с.

Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение,

3. 2010. – 144с.

Для учащихся и родителей

1. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. I. – М.: «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 320с.
2. Иванов-Катанский С. Искусство ближнего боя. Кн. II. ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994. – 270с.
3. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 576с.

МОДУЛЬ
дистанционного обучения
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного обучения составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» по данному очному курсу.

Принципиальным отличием программы дистанционного курса от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий, вместо практических занятий в спортивном зале – работа по видеоконференции и online-консультации, для теоретических занятий работа по e-mail и через мессенджеры, электронную платформу Zoom.

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Основы самообороны» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования.

Цель и задачи модуля

Цель: совершенствование двигательных способностей учащихся и укрепление здоровья в условиях дистанционного образования.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие ***задачи:***

Обучающие: развитие навыков выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для рукопашного боя.

Развивающие: развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные: формирование личных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство, направленные на достижение высоких результатов в учебной деятельности и за ее рамками.

Планируемые результаты

Предметные: у учащихся развиты навыки самостоятельного выполнения физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий характерных для рукопашного боя.

Метапредметные: развиты физические качества: ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительность движений.

Личностные: у учащихся сформированы такие личностные качества, как: дисциплинированность, трудолюбие, упорство и заинтересованность в качественном использовании методов рукопашного боя.

Механизм и условия реализации программы

Модуль рассчитан на 2 месяца - 32 часа.

Режим занятий – 2 часа 2 раза в неделю.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая аудитория – учащиеся уверенные пользователи ПК.

Учебный план

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Разминка рук	1		1	
2	Базовые элементы упражнений Animals flow	12	1	10	1
3	Сдвоенные упражнения Animals flow	12	1	10	1
4	Свободное течение Animals flow	6		5	1
5	Промежуточная аттестация – выполнение физкультурных упражнений на время	1			1
		32	2	26	4

Содержание программы

1. **Теоретическая подготовка – 2 часа.**

Тема 1. Обучение правильной разминке рук.

Упражнения Animals flow являются необычными развивающими заданиями для учащихся. Они профилированы на развитие специфических мышечных групп для спортсменов, занимающихся различными единоборствами.

Большое развитие получают: верхний плечевой пояс, руки и мышцы кора. Поэтому правильной разминке рук уделяется особенное внимание.

Инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика, цель и задачи заданий на дистанционном обучении.

Тема 2. Базовые элементы упражнений Animals flow.

Базовые элементы состоят из четырех подготовительных упражнений.

Тема 3. Сдвоенные упражнения Animals flow.

По мере освоения базовых упражнений, добавляются сходные в динамике элементы, из которых можно сделать сдвоенные варианты, для развития вестибулярного аппарата.

2. **Практическая подготовка – 26 часов.**

Разминка рук – 1 часов.

- вращение в сцепке кистей рук;
- выпрямление рук в сцепке;
- волна руками в сцепке;
- тряска кистей в разных направлениях;
- растирание запястий;
- давление на запястья.

Базовые элементы упражнений Animals flow – 12 часов.

- одновременное поднимание противоположных рук и ног в базовой позиции;
- выкидывание ноги из базовой позиции и прогиб с одной рукой назад;
- отжимания в базовой позиции;
- наклон вперед, сидя на полу и запрокидывание ног за голову.

Сдвоенные упражнения Animals flow – 12 часов.
- сдвоенные сочетания доступных элементов по любым направлениям;
- сочетание динамических и статичных элементов.

Свободное течение Animals flow – 6 часов.
- сочетание максимального возможного количества элементов в динамическом движении (три и более);
- выполнение максимального количества повторов силовых элементов за один подход (десять и более).

3. Диагностика – 3 часа.
- в конце темы представляется видеоотчет по изучению материала.

4. Промежуточная аттестация – 1 час.

Система оценивания

Контроль знаний в дистанционном обучении выполняется в режиме online и offline. Реализация дистанционного курса сопровождается и заканчивается контролем успеваемости учащихся с помощью различных средств ИКТ: электронной почты, как асинхронных (рассылки), так и синхронных (чаты), взаимоконтроля внутри учебной группы, самоконтроля.

По каждой практической теме педагог рассылает наглядный видеоматериал. На видео упражнения выполняют профессиональные спортсмены. Эти упражнения учащиеся должны просмотреть, внимательно изучить и повторять до полного освоения предложенного материала.

Основная цель контроля в рамках обучения на курсе – выявление уровня сформированности и владения учащимися физических упражнений.

Критерии оценивания:
1. Выполнение базовых элементов упражнений Animals flow – низкий уровень.
2. Выполнение сдвоенных упражнений Animals flow – средний уровень.
3. Выполнение свободного течения упражнений Animals flow – высокий уровень.

Оценивается сложность и количество выполненных упражнений.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) на итоговом занятии в форме тестов на определение уровня физической подготовленности (***таблица 1***)
Результаты уровня физической подготовки фиксируются в таблице.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Физическая подготовленность			Итоговый результат
		Отжимания в упоре лежа (кол-во раз за 30сек)	Приседания, (кол-во раз за 30сек)	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	Уровень физической подготовленности
1					
2					

Определяется уровень физической подготовленности:
Высокий уровень – 7 - 9 баллов
Средний уровень – 4 - 6 баллов
Низкий уровень – 3 балла

Тестовые задания
на определение уровня физической подготовленности

таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 12-13 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла	Низкий 1 балл	Средний 2 балла	Высокий 3 балла
1	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз за	12 13	20 21	21 22	22 23	8 9	9 10	10 11
2	Приседания (кол-во раз за 30сек)	12 13	25 26	26-28 27-29	29 30	23 24	24-26 25-27	27 28
3	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30сек)	12 13	13 14	14-23 15-24	24 25	10 11	11-16 12-17	17 18

Обратная связь

Учащиеся в процессе дистанционного освоения учебного материала имеют возможность обмениваться мнениями, задавать вопросы педагогу, дискутировать. Организация обратного отклика осуществляется по средствам **чата**, который является удобным средством организации взаимодействия педагога и учащегося. Общение педагога и учащихся с помощью чата осуществляется в режиме реального времени ежедневно. Используются месенджеры, электронная платформа Zoom.

Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с учащимися осуществляется через Интернет посредством: мессенджеров, электронной платформы Zoom и электронной почты. Данные ресурсы позволяют отработать с каждым учащимся, дать рекомендации по тренировочным упражнениям, включить в занятия игровые элементы и даже улучшить настроение учащихся.

Формы проведения дистанционных занятий в основном это самостоятельная работа и тренировочные упражнения.

Одним из непременных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается видеозадание. В каждом занятии выделены основные элементы отработки. В конце темы предполагается выполнение видеоотчета учащимися.

Условия реализации модуля

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические:

- Наличие рабочего места.
- Непрерывный доступ в Internet.
- Наличие программного обеспечения: Windows, Google.
- Наличие мессенджеров, электронной платформы Zoom.

3. Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы.

За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятие в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок.

Список литературы

Для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004 – 116с.
2. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
5. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
6. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.
7. Видеоматериалы с хостинга YouTube по теме «Animals flow».

Для учащихся и родителей:

1. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
2. Иванов-Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 576с.