

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»**

Возраст учащихся: **14-15 лет**
Срок реализации: **1 года**

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Гришаев Алексей Владимирович

Оглавление

Пояснительная записка	4
Основные характеристики программы.....	4
<i>Направленность программы</i>	4
<i>Актуальность программы</i>	4
<i>Адресат программы</i>	4
<i>Уровень освоения программы</i>	4
<i>Срок и объем реализации программы</i>	4
<i>Цель программы</i>	4
<i>Задачи программы</i>	4
<i>Планируемые результаты освоения учащимися программы</i>	4
Организационно-педагогические условия реализации программы	5
<i>Язык реализации</i>	5
<i>Форма обучения</i>	5
<i>Условия набора учащихся:</i>	5
<i>Условия формирования групп:</i>	6
<i>Количество учащихся в группах:</i>	6
<i>Формы организации деятельности учащихся на занятии:</i>	6
<i>Материально-техническое оснащение программы:</i>	6
<i>Кадровое обеспечение программы:</i>	6
Учебные планы	7
первого года обучения	7
Методические материалы	9
<i>Методические материалы</i>	9
<i>Информационные источники</i>	9
Календарный учебный график	10
Рабочие программы	11
первого года обучения	11
<i>Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения</i>	11
<i>Цель первого года обучения</i>	11
<i>Задачи первого года обучения</i>	11
<i>Планируемые результаты 1 года обучения</i>	11
Календарно-тематический план	13
Рабочая программа воспитания	20
план воспитательной работы.....	20
<i>Цель воспитательной работы</i>	20
<i>Задачи воспитательной работы</i>	20

<i>Календарный план воспитательной работы объединения «Основы самообороны» на 2023-2024</i>	20
<i>План работы с родителями</i>	21
<i>Задачи работы с родителями</i>	21
<i>Календарный план воспитательной работы с родителями объединения «Основы самообороны» на 2023-2024</i>	22
<i>Вопросы к беседе с учащимися при проведении входной диагностики</i>	23
<i>«Критерии оценки теоретических знаний»</i>	24
<i>Вопросы опроса «Основы самообороны»</i>	24
<i>Карта результатов освоения дополнительная общеразвивающая программа «Основы самообороны»</i>	25

Пояснительная записка

Основные характеристики программы

Направленность программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, из-за невысокого уровня спортивной подготовки школьников в условиях мегаполиса физическое развитие детей и молодежи всегда является приоритетным направлением. Во-вторых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое не препятствует социализации детей, а помогает им «влиться» в жизнь окружающего общества. В-третьих, программа предполагает развитие обучающихся самозащите, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов. В-четвертых, на тренировках у детей формируются здоровые отношения со сверстниками, даются элементы начальной военной подготовки.

Адресат программы

Программа адресована учащимся девушкам 15-18 лет, желающим окунуться в мир танца и не имеющим медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, 216 учебных часов.

Цель программы

Основной целью данной программы является воспитание у школьников защиты себя, близких и окружающих.

Задачи программы

- физическое развитие детей;
- формирование общегражданской позиции в отношении применения силы;
- овладение начальными знаниями, умениями и навыками в области самозащиты;
- содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- подготовка к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

В результате освоения программы обучающийся будет:

– *Знать:*

- случаи применения своих навыков самозащиты;
- технику безопасности при занятиях самообороной;
- о методах самостоятельного физического развития;
- основные принципы защиты;
- понятие равновесия, примеры баланса в быту;
- конструкцию тела человека;
- мотивы поведения противника при захвате и варианты развития ситуации после захвата;

- последовательность выполнения ударов руками и ногами.
- *Уметь:*
 - правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
 - выполнять падения, кувырки;
 - осуществлять сбор к центру масс при движении или атаке противника или при движении;
 - выстраивать плоскость движения при защите;
 - защита от ударов холодным оружием (макет);
 - осуществлять выброс массы при атаке;
 - выводить противника из равновесия;
 - балансироваться и удерживать прицел на противнике;
 - выполнять прямой, боковой удары руками;
 - выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.
- *Демонстрировать:*
 - бег 30 м не более 6,2 с;
 - челночный бег 3x10 не более 16 с;
 - бег 500 м не более 1 мин 40 с;
 - подтягивания на перекладине не менее 8 раз;
 - подъем туловища лежа на полу не менее 20 раз;
 - прыжок в длину с места не менее 1,1 м;
 - выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (15 раз);
 - упражнение «Обезьяний шаг» правым и левым боком (по ширине зала);
 - ползание на спине и груди, попеременное ползание (по ширине зала);
 - статическую стойку с прогибом на тыльной стороне ладоней, на пальцах, ладонях (10 сек), упражнение «Лодочка» (10 сек);
 - приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);
 - перемещение спиной удержанием прицела и обзора (по ширине зала);
 - упражнение «Звезда» (5 метров);
 - передвижение сидя с выпрямленными ногами (по ширине зала);
 - упражнение «Крокодил» с опорой на предплечье (5 метров);
 - перекат «Велосипед» правым и левым боком (по ширине зала) без опоры на руки;
 - выпрыгивания из положения сидя на коленях;
 - освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;
 - освобождения от обхватов спереди и сзади;
 - освобождение от захватов сзади за шею.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке РФ.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся:

Заявление родителей, прием всех желающих.

Для обучения набираются все желающие 14-15 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей ребенка) и при наличии медицинского допуска к занятиям.

Условия формирования групп:

Для реализации программы может осуществляться формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

Количество учащихся в группах:

Количество детей в группе 15 человек.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Групповая.

Материально-техническое оснащение программы:

- спортивный зал;
- татами;
- турник;
- брусья;
- мячи утяжелители;
- резиновый макет холодного оружия;
- резиновый макет огнестрельного оружия;

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализует педагог – организатор, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования», действующий тренер по дзюдо, самбо и рукопашному бою.

**Учебный план образовательной программы
«Основы самообороны»
первого года обучения**

№	Темы	Всего часов	
		теория	практика
<i>Цикл 1</i>	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	10	36
1	Вводное занятие	2	-
2	Перемещения на ногах	1	5
3	Перемещения лежа и сидя	1	5
4	Падения и вставания	1	5
5	Кувырок вперед	1	5
6	Кувырок назад	1	5
7	Боковой перекат	1	5
8	Обзор	1	5
9	Промежуточная аттестация	1	1
<i>Цикл 2</i>	ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ	12	60
1	Сбор к центру массы	1	5
2	Встраивание (перемена) плоскости	1	5
3	Руки – разведка тела	1	5
4	Выброс массы	1	5
5	Вытягивание (подтягивание) противника	1	5
6	Опорная часть, ударная часть	1	5
7	Прицел	1	5
8	Баланс	1	6
9	Подкручивание	1	6
10	Создание жесткой конструкции (из противника)	1	6
11	Выведение из равновесия	1	6
12	Промежуточная аттестация	1	1
<i>Цикл 3</i>	РАБОТА С ПРОТИВНИКОМ	12	86
1	Уход от толчков рукой	1	5
2	Освобождение от захватов за одну руку	1	4
3	Освобождение от захвата за обе руки	1	5
4	Освобождение от захвата сзади за шею	1	5
5	Освобождение от обхватов спереди	1	4
6	Освобождение от обхватов сзади	1	4
7	Защита от нападения вооружённого и не вооруженного противника	2	30
8	Освобождение от захвата за футболку	1	4
9	Бросок передняя и задняя подножка	1	28
10	Итоговая аттестация	1	1

11	Заключительное занятие	1	-
Итого		34	182
		216	

количество учебных недель в году 35 недель

количество занятий в неделю 3 раза

занятие 2 академический час

Методические материалы

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).
- *Практические методы обучения:* - выполнение практических заданий педагога, тренировочные упражнения.

Информационные источники

1. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
2. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.: МГИУ, 2001
4. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
3. Складорова Т. В., Янушкявичине О. Л. Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов, преподавателей школ. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений (ИЭОПГКО), 2006.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: издательство «Сфера», 2003.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. – М.: «Просвещение», 2011.
6. А. А. Кадочников. Русский рукопашный бой. Научные основы. – М.: издательский дом «Грааль», 2003.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	25.05.2024	34	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Один учебный час - 40 минут.

Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по расписанию.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны»**

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Возраст учащихся – 14-15 лет.

Цель первого года обучения

Создание условий для мотивации учащихся к занятиям по программе.

Задачи первого года обучения

- физическое развитие детей;
- формирование общегражданской позиции в отношении применения силы;
- овладение начальными знаниями, умениями и навыками в области самозащиты;
- содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- подготовка к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Планируемые результаты 1 года обучения

- *Знать:*

- случаи применения своих навыков самозащиты;
- технику безопасности при занятиях самообороной;
- о методах самостоятельного физического развития;
- основные принципы защиты;
- понятие равновесия, примеры баланса в быту;
- конструкцию тела человека;
- мотивы поведения противника при захвате и варианты развития ситуации после захвата;
- последовательность выполнения ударов руками и ногами.

- *Уметь:*

- правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
- выполнять падения, кувырки;
- осуществлять сбор к центру масс при движении или атаке противника или при движении;
- выстраивать плоскость движения при защите;

- защита от ударов холодным оружием (макет);
 - осуществлять выброс массы при атаке;
 - выводить противника из равновесия;
 - балансироваться и удерживать прицел на противнике;
 - выполнять прямой, боковой удары руками;
 - выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.
- *Демонстрировать:*
- бег 30 м не более 6,2 с;
 - челночный бег 3x10 не более 16 с;
 - бег 500 м не более 1 мин 40 с;
 - подтягивания на перекладине не менее 8 раз;
 - подъем туловища лежа на полу не менее 20 раз;
 - прыжок в длину с места не менее 1,1 м;
 - выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (15 раз);
 - упражнение «Обезьяний шаг» правым и левым боком (по ширине зала);
 - ползание на спине и груди, попеременное ползание (по ширине зала);
 - статическую стойку с прогибом на тыльной стороне ладоней, на пальцах, ладонях (10 сек), упражнение «Лодочка» (10 сек);
 - приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);
 - перемещение спиной удержанием прицела и обзора (по ширине зала);
 - упражнение «Звезда» (5 метров);
 - передвижение сидя с выпрямленными ногами (по ширине зала);
 - упражнение «Крокодил» с опорой на предплечье (5 метров);
 - перекат «Велосипед» правым и левым боком (по ширине зала) без опоры на руки;
 - выпрыгивания из положения сидя на коленях;
 - освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;
 - освобождения от обхватов спереди и сзади;
 - освобождение от захватов сзади за шею.

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны»
на 2023-2024 учебный год
для группы № _____
педагога Гришаева Алексея Владимировича

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Планируемые	Скорректированные
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	2	02.09.2023	
2.	Теоретические основы рукопашного боя	2	05.09.2023	
3.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2	07.09.2023	
4.	Перемещения в рукопашном бою	2	09.09.2023	
5.	Общая физическая подготовка, работа над балансом и растяжкой	2	12.09.2023	
6.	Прямые и боковые удары ногами	2	14.09.2023	
7.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	16.09.2023	
8.	Базовые удары руками	2	19.09.2023	
9.	Повторение пройденного материала, отработка ударов	2	21.09.2023	
10.	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания	2	23.09.2023	
11.	Общая физическая подготовка, игры с мячом	2	26.09.2023	
12.	Круговые удары ногами	2	28.09.2023	
13.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	30.09.2023	
14.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	03.10.2023	
15.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	05.10.2023	
16.	Падения (вперед, назад)	2	07.10.2023	

17.	Падения (вперед, назад)	2	10.10.2023	
18.	Падения (вперед, назад)	2	12.10.2023	
19.	Падения (вперед, назад)	2	14.10.2023	
20.	Падения (вперед, назад)	2	17.10.2023	
21.	Общая физическая подготовка, командные игры	2	19.10.2023	
22.	Комбинации ударов руками	2	21.10.2023	
23.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2	24.10.2023	
24.	Комбинации ударов ногами	2	26.10.2023	
25.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг, статические стойки	2	28.10.2023	
26.	Тактика рукопашного боя	2	31.10.2023	
27.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2	02.11.2023	
28.	Теория и практика рукопашного боя	2	07.11.2023	
29.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	2	09.11.2023	
30.	Ползание (на груди, на спине)	2	11.11.2023	
31.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	2	14.11.2023	
32.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	2	16.11.2023	
33.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	17.11.2023	
34.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	21.11.2023	
35.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	23.11.2023	
36.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	25.11.2023	
37.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	28.11.2023	

38.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	30.11.2023	
39.	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами	2	02.12.2023	
40.	Открытое занятие, техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою	2	05.12.2023	
41.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2	07.12.2023	
42.	Атакующие действия в рукопашном бою	2	09.12.2023	
43.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2	12.12.2023	
44.	Оборонительные действия в рукопашном бою	2	14.12.2023	
45.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	2	16.12.2023	
46.	Практика рукопашного боя, контратака	2	19.12.2023	
47.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	21.12.2023	
48.	Контратака: теория и практика	2	23.12.2023	
49.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2	26.12.2023	
50.	Биомеханическая конструкция, балансы	2	28.12.2023	
51.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	2	30.12.2023	
52.	Изучение ударов ногами с разворотом	2	09.01.2024	
53.	Отработка ударов ногами с разворотом	2	11.01.2024	
54.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	13.01.2024	
55.	Использование ударов ногами с разворотом в бою	2	16.01.2024	
56.	Практика рукопашного боя	2	18.01.2024	
57.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	20.01.2024	

58.	Восстановление на противнике	2	23.01.2024	
59.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу	2	25.01.2024	
60.	Работа с палкой	2	27.01.2024	
61.	Выведение из состояния равновесия	2	30.01.2024	
62.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2	01.02.2024	
63.	Изучение двойных ударов ногами	2	03.02.2024	
64.	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов	2	06.02.2024	
65.	Общая физическая подготовка, работа с палкой	2	08.02.2024	
66.	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою	2	10.02.2024	
67.	Освобождения от захватов	2	13.02.2024	
68.	Практика рукопашного боя	2	15.02.2024	
69.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	17.02.2024	
70.	Изучение комбинаций ударов	2	20.02.2024	
71.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2	22.02.2024	
72.	Изучение двойных ударов ногами с разворотом	2	24.02.2024	
73.	Освобождения от удушения	2	27.02.2024	
74.	Отработка ударов ногами	2	29.02.2024	
75.	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скоростных качеств	2	02.03.2024	
76.	Инструктаж по технике безопасности, изучение ударов ногами в прыжках	2	05.03.2024	
77.	Изучение комбинаций с использованием ударов ногами в прыжке	2	07.03.2024	

78.	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры	2	09.03.2024	
79.	Отработка ударов ногами в прыжке, применение в рукопашном бою	2	12.03.2024	
80.	Освобождения от обхватов	2	14.03.2024	
81.	Комбинации ударов ногами, применение комбинаций в рукопашном бою	2	16.03.2024	
82.	Общая физическая подготовка, контроль противника	2	19.03.2024	
83.	Открытое занятие, практика рукопашного боя	2	21.03.2024	
84.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	2	23.03.2024	
85.	Отработка ударов по мишеням	2	26.03.2024	
86.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	2	28.03.2024	
87.	Освобождение от болевых удержаний	2	30.03.2024	
88.	Общая физическая подготовка, перемещения на полу	2	02.04.2024	
89.	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа	2	04.04.2024	

90.	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой	2	06.04.2024	
91.	Контратака при угрозе ножом	2	09.04.2024	
92.	Контратака при угрозе ножом	2	11.04.2024	
93.	Контратака при угрозе ножом	2	13.04.2024	
94.	Контратака при угрозе ножом	2	16.04.2024	
95.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	18.04.2024	
96.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	20.04.2024	
97.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	23.04.2024	
98.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	25.04.2024	
99.	Бросок задняя подножка	2	27.04.2024	
100.	Бросок задняя подножка	2	02.05.2024	
101.	Бросок передняя подножка	2	04.05.2024	

102.	Бросок передняя подножка	2	07.05.2024	
103.	Задержание способом рычагом кисти внутрь и наружу	2	11.05.2024	
104.	Задержание способом рычагом кисти внутрь и наружу	2	14.05.2024	
105.	Задержание способом рычагом кисти внутрь и наружу	2	16.05.2024	
106.	Практика рукопашного боя	2	18.05.2024	
107.	Итоговая аттестация	2	21.05.2024	
108.	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	2	23.05.2024	

Итого: 216 часов в год.

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_____» 202_ года

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны»**

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: создание условий для полноценного развития индивидуальных способностей ребенка, личностных качеств учащихся, их социализации и адаптации в обществе, формирование у учащихся активной жизненной позиции.

Задачи воспитательной работы:

- Вовлечение обучающихся в воспитательный процесс;
- Развитие у учащихся самостоятельности, ответственности, инициативы, творчества;
- Развитие физически здоровой личности;
- Создание ситуации «успеха» для каждого ученика;
- Построение отношений на основе добра, справедливости, гуманности, признания индивидуальности каждого члена коллектива;
- Раскрытие и развитие потенциальных способностей, заложенных в каждом ребенке;
- Создание и развитие дружного коллектива;
- Формирование объективного отношения к результатам своей деятельности, умение анализировать различные процессы совместного труда.

Календарный план воспитательной работы объединения «Основы самообороны» на 2023-2024 г

Направление воспитательной работы	Название мероприятия	Сроки проведения
<i>Воспитание положительного отношения к труду, социокультурное воспитание</i>	Участие в школьных концертах.	Весь период.
<i>Воспитание культуры безопасности</i>	Беседы с обучающимися: правила поведения и техника безопасности на занятиях, пожарная безопасность, электробезопасность, ПДД, по	Сентябрь 2023, декабрь 2023.

	оказанию первой помощи, антитеррористическая безопасность.	
	Беседа с обучающимися по профилактике гриппа и ОРЗ.	В течение года.
	Беседа с обучающимися по пожарной безопасности в период новогодних каникул и правила применения пиротехнических изделий.	Декабрь 2023 г.
	Беседы с обучающимися по технике безопасности при чрезвычайных ситуациях, связанных с аномальными погодными условиями (снегопад, мороз, ледяные дожди, гололёд, сход снега и наледи с крыш, паводка).	В течение года.
	Беседы с обучающимися при организации экскурсий, участия в турнирах.	В течение года.
<i>Здоровьесберегающее воспитание</i>	Занятия на свежем воздухе.	Май 2024.
<i>Формирование коммуникативной культуры</i>	Публикация видео работ учащихся в интернет пространстве.	В течение года.
<i>Гражданско-патриотическое воспитание</i>	День солидарности в борьбе с терроризмом.	В соответствии с планом школьных мероприятий.
	Праздник к 9 мая.	
<i>Спортивно-оздоровительное воспитание</i>	Беседы о здоровом образе жизни.	Сентябрь 2023, январь 2024.
	Построение занятия с применением физкультурной нагрузки.	В течение года.

План работы с родителями

Цель работы с родителями: создание благоприятных условий для обеспечения взаимопонимания в развитии личности ребенка, воспитание у школьников защиты себя, близких и окружающих.

Задачи работы с родителями:

1. Просветительская - научить родителей видеть и понимать изменения, происходящие с детьми.
2. Консультативная - метод эффективного воздействия на ребенка в процессе приобретения им общественных и учебных навыков.
3. Коммуникативная - обогащение семейной жизни эмоциональными впечатлениями, опытом культуры взаимодействия ребенка и родителей.

Методы и приёмы:

- использование индивидуальных форм работы с родителями;
- приглашение родителей в школу;

- проведение родительских собраний;
- индивидуальные беседы (по мере возникновения проблем);
- моральное поощрение семей, в которых уделяется должное внимание воспитанию ребенка;
- использование возможности сети интернет для освещения деятельности объединения.

**Календарный план работы с родителями объединения «Основы самообороны» на
2023-2024 г.**

Планируемая работа	Сроки проведения
Привлечение родителей обучающихся к сотрудничеству по всем направлениям воспитательной работы	в течение года
Родительские собрания	в течение года

Вопросы к беседе с учащимися при проведении входной диагностики:

- Нравится ли тебе единоборства?
- Занимался ли ты единоборствами ранее?
- Какие виды единоборств ты знаешь?
- Для чего ты хочешь заниматься единоборствами?
- Хочешь ли ты применять полученные знания на соревнованиях или для самообороны?

«Критерии оценки теоретических знаний»

При определении уровня освоения теоретических знаний по программе следует руководствоваться следующими критериями:

- 3 балла (высокий уровень) – от 80% правильных ответов;
- 2 балла (средний уровень) – от 50% правильных ответов;
- 1 балл (низкий уровень) – от 30% правильных ответов.

Вопросы опроса «Основы самообороны»

- Какие виды единоборств вы знаете
- Какие броски вы знаете
- Какие виды рычагов при самообороне вы знаете
- Где и когда можно использовать изученные приёмы
- При обезоруживании и задержании злодея, какие будут ваши действия
- Какие виды приёмов самостроховки вы знаете
- Какие виды ударов руками вы знаете
- Какие виды ударов ногами вы знаете

