государственное бюджетное нетиповое
общеобразовательное учреждение
«Губернаторская женская гимназия-интернат»
(ГБНОУ ГЖГИ)

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол заседания методического объединения учителей естественно-математического цикла	Заместитель директора по УВР	Решением педагогическог совета
от «27» 08 2019г.	Скичко Скичко Г.В.	от «28» 08 2019г.
№ 1	Подпись ФИО	Протокол № 1
Денисенко М.А.	от «27» 08 2019г.	Председатель
Подпись руководителя МОФИО		А. В. Сапего

Рабочая программа

по предмету кадетского образования
ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ
10-11 класс

Составитель программы
учитель физической культуры
Абаполов Вячеслав Вячеславович

Кемеровский район
с. Елыкаево
2019г.

Пояснительная записка

Элективный курс «Основы самообороны», реализуемый в рамках профильной подготовки, предназначен для учащихся, выбравших для обучения в 10–11-х классах оборонно-спортивный профиль, для тех школьников, которые хотят поступать в высшие военные училища и выбирают службу в Вооруженных Силах или в подразделениях МЧС по контракту. Именно им необходимо овладеть основами самообороны. Получив начальные навыки самообороны уже в школе, учащиеся придут на службу в органы внутренних дел, МЧС или в подразделения и части Вооруженных Сил России более подготовленными, им не потребуется много времени и сил для изучения соответствующих разделов курса физической подготовки. Кроме этого, в ходе занятий формируется морально-психологическая готовность к самообороне, что не менее важно для будущего защитника Родины.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа учебного времени в 10 классе (3 часа в неделю) и 102 часа – в 11 классе (3 часа в неделю).

Основная цель курса — военно-профессиональная ориентация учащихся старших классов. Курс ориентирован на то, чтобы вызвать у них интерес к военному делу, к службе в Вооруженных Силах, подразделениях МВД и МЧС. Это очень важно именно в 10 классе, когда учащиеся начинают активно задумываться о выборе будущей профессии.

В ходе курса решаются обучающая, воспитательная и развивающая задачи.

1. ***Обучающая задача*** — обучить школьников основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя, азам морально-психологической и медицинской подготовки, необходимой как в экстремальных ситуациях повседневной жизни, так и в зонах военных конфликтов, при совершении и угрозе террористического акта.

2. ***Воспитательная задача*** — воспитать у учащихся любовь и уважение к профессиям, связанным с защитой человека в чрезвычайных и экстремальных ситуациях как мирного, так и военного времени, к профессии защитника Российской Федерации. Сформировать у школьников желание изучать военное дело, основы самообороны и приобрести в дальнейшем профессию, связанную со службой в подразделениях и частях Вооруженных сил, МВД, или других силовых структурах.

3. ***Развивающая задача*** — развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость.

Для реализации данной программы необходимо наличие учебно-материальной базы: спортивного зала, спортивной площадки с элементами полосы препятствий, стрелкового тира для пневматического оружия и оборудованного кабинета начальной военной подготовки. В процессе реализации курса предусмотрено применение информационно-коммуникационных технологий, игровых технологий (уроки–викторины и уроки–соревнования), личностно ориентированного подхода к учащимся.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

После изучения курса учащиеся должны

• **знать/понимать**

— основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение;

— основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны и бронезащиты;

— основные сведения о строении и функциях организма человека, гигиену спортсмена, правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ранениях;

— основы общефизической подготовки;

— психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;

— основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;

— основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы;

— пределы необходимой самообороны;

— основные навыки самостраховки;

— правила поведения при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;

— правила поведения при захвате в заложники.

• **уметь:**

— применять современное холодное, огнестрельное, травматическое и газовое оружие для самообороны;

— применять современные средства самозащиты и бронезащиты;

— выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;

— выполнять правила личной гигиены спортсмена;

— оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах и ранениях;

— преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;

— выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);

— выполнять болевые приемы, обезоруживать противника при ударе ножом и угрозе пистолетом;

— использовать подручные средства (палка, пояс, и др.) для самообороны и самозащиты;

— выполнять приемы самостраховки;

— правильно действовать при обнаружении взрывного устройства и угрозе взрыва;

— правильно вести себя при захвате в заложники.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
	10 класс			
1	**Вводное занятие.** Знакомство с программой курса. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	**Общая физическая подготовка**	5		5
3	**Самостраховка и прикладная акробатика**	20		24
4	**Ударная техника руками и ногами**	10		10
5	**Зашита от ударов рукой и ногой**	10		10
6	**Освобождение от захвата за кисть**	10		10
7	**Болевые приемы**	20		20
8	**Броски**	20		20
9	**Подготовка к показательному выступлению**	6		6
	Всего за 10 класс	***102***	***1***	***101***
	11 класс			
1	**Инструктаж по технике безопасности**	1	1	
2	**Общая физическая подготовка**	5		5
3	**Самостраховка и прикладная акробатика**	20		24
4	**Правила поведения при нападениях** Защита от нападения на улице	10		10
5	**Освобождение от захвата за одежду**	10		10
6	**Болевые приемы**	20		10
7	**Броски**	20		20
8	**Обезоруживание противника при ударе ножом; угрозе пистолетом**	10		20
9	**Подготовка к показательному выступлению**	6		6
	Всего за 11 класс	***102***	***1***	***101***

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Знакомство с содержанием программы элективного курса, расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале инструктажей.

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (60 и 100 м). Челночный бег 10 х 10 м.

Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции (1000., 2000., 3000 м).

3. Элементы рукопашного боя и прикладная акробатика

Овладение навыками самостраховки. Кувырки, падения.

Удары рукой и ногой. Прямой удар. Удар снизу. Удар сбоку. Удары ногой сбоку и назад.

Защитные действия руками и ногами. Подставка предплечья.

Болевые приемы. Загиб руки за спину. Сваливание для связывания. Рычаг руки наружу и внутрь.

Броски. Задняя подножка. Бросок через спину.

Освобождение от захватов противника. Освобождение от захвата рук. Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение от захвата туловища и рук сзади. Освобождение от захвата туловища спереди.

Обезоруживание противника при ударе ножом. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом.

4. Правила поведения при нападениях на улице

Подручные средства самообороны и их применение. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним.

Использование палки для защиты от атак вооруженного и невооруженного противника. Использование пояса для защитных действий.

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера.

Необходимая оборона и ее пределы. Встреча с сотрудником правоохранительных органов.

Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва. Встреча с сотрудником МЧС.

5. Подготовка к показательным выступлениям

Показ техники выполнения элементов самостраховки, прикладной акробатики, элементов рукопашного боя под музыкальное сопровождение. Разыгрывание ситуаций нападения и выходы из них

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверин А.И. Начальная военная подготовка. Учебник для средних школ. — М.: Просвещение, 1985.

2. Бенякова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994.

3. Буров Д. Автоматические пистолеты. — М.: Этерна, 2007.

4. Волокитин А.А., Грачев Н.Н., Жильцов В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10–11-х классов. — М.: Дрофа, 2007.

5. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.

6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение. 2000.

7. Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие. — М.: Дрофа, 2004.

8. Фролов М.П., Литвинов Е.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.

9. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 1971.