**Курс безопасности школьника «Защити себя сам».**

Нет на свете такого родителя, который не переживал бы за безопасность своего ребенка. Многие мамы и папы стараются всюду сопровождать своих, уже не очень маленьких детей, звонят им по несколько раз в день только для того, чтобы убедиться: дошел ли ребенок до дома, все ли с ним в порядке.

Но защитить своего ребенка, находясь вдалеке от него затруднительно. А чрезмерный контроль и опека (из самых лучших побуждений) могут сыграть с ребенком дурную шутку. Привыкнув перекладывать ответственность на родителей, он может оказаться не готов принимать самостоятельные решения. Как в сфере безопасности, так и в сфере межличностных отношений.

Нужно помочь детям научиться самостоятельно, оценивать меру безопасности и предоставить им возможность быть свободными в общении. При этом, как и при обучении, правилам дорожного движения, важно не запугивать его возможными последствиями, а формировать уверенность в своих силах и способности самостоятельно справиться с острой ситуацией.

Этот курс является дополнительным, ведь по программе ОБЖ предусмотрено обучение приемам самозащиты от безоружного и вооруженного противника в течение всего 2 часов.

К тому же русским народом издревле была осознана необходимость воспитания каждого мужчины воином. Воинским искусством владели многие, а во времена лихолетья на защиту Отечества поднимались все. Мы наследники и продолжатели отечественных боевых традиций и должны быть достойны чести и славы завоеванной нашими предками. Превосходство не количеством, а силой духа, выносливостью, умением терпеть лишения, обходиться малым для достижения большой цели - вот стержень залога победы воинской культуры славянских народов.

Отличительной чертой курса является формирование в ходе занятий единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем может быть основой для успешных занятий различными видами спорта. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека-дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние. Защищать себя - значит использовать любые приемы и любые действия с целью сохранения жизни, здоровья, самоуважения, своих прав и своего имущества в ситуациях реального, а не условного нападения.

Цель курса: Развитие умения ведения защитных действий без оружия, с использованием подручных средств, в сложных условиях (ограниченное пространство и ограниченное сенсорное восприятие).

Изменив свое поведение, и следуя ряду несложных правил, ребенок сможет пресечь большинство преступных посягательств еще на стадии подготовки. Если же посягательство все же произойдет, ребенок будет знать, каким образом ему следует действовать и уметь это делать.

Задачи курса: Способствовать оздоровлению учащихся.

Развитие и закрепление специальных навыков и физических качеств: ловкость, гибкость, координация, выносливость.

Расширение рамок восприятия окружающей среды (действительности) и нестандартность в принятии решений.

Подготовить юношей к службе в Вооруженных Силах РФ.

Изучение курса «Защити себя сам» позволяет обучающимся:

 сформировать навыки действий в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций социального характера, избегая ущерба для себя и окружающих людей;

 освоить способы уверенного и осторожного поведения дома, в школе, на улице;

 научиться конкретным приемам действий в опасных ситуациях, в том числе способам поиска помощи;

 познакомиться с приемами самообороны, которые в случае реальной опасности дадут ребенку шансы сохранить жизнь и здоровье.

**Ожидаемые результаты.**

**У родителей**: повышение уверенности в своих детях, расширение возможности решать с детьми множество важных вопросов (необходимость ребенку одному остаться дома и т.п.).

**У ребенка**: повышение собственного уровня личной безопасности сопровождается интенсивным личностным развитием, поскольку он может принимать безопасные решения в различных ситуациях; снижается виктимность поведения, то есть ребенок ведет себя во всех ситуациях не как жертва, но как уверенный в себе и решительный человек.

**Организация и методика проведения занятий:**

Обучение приемам и способам действий проводится в следующей последовательности: ознакомление, изучение, тренировка.

Ознакомление с приемом или способом:

- назвать прием, образцово показать его в боевом темпе, в медленном темпе.

- кратко указать в каких случаях и как применять его, еще раз продемонстрировать его в боевом темпе.

Изучение приема или способа:

- проделать прием несколько раз по элементам (фазам) под команду преподавателя.

- проделать прием несколько раз полностью (в целом).

- дать задание обучаемым на самостоятельную отработку приема; в это время проверить каждого обучаемого, указать основные недоработанные моменты или ошибки и способы их устранения.

Тренировка в выполнении и применении приема:

- выполнить прием или способ в сочетании с другими изученными приемами под команду преподавателя.

- применить прием и способ в комплексе с другими приемами или способами в различной быстроменяющейся обстановке, приближенной к реальной.

**Схема занятий:**

Каждое занятие состоит из трех частей

**Первая часть** – подготовительная(15-30 минут)

Задачи подготовительной части занятия:

-Организовать и подготовить обучающихся к занятиям (построить, направить внимание, подготовить к резким движениям и повысить настроение).

-Специально совершенствовать отдельные качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость и решительность).

Средства для решения задач по подготовительной части занятия:

1.Построения и перестроения, объяснение задач занятия.

2.Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости и расторопности в сочетании с ходьбой, бегом, перебежками.

3.Упражнения из групповой зарядки.

4.Упражнения для развития точности зрительных, слуховых и осязательно-двигательных восприятий.

5.Упражнения для развития силы и выносливости.

6.Упражнения для развития смелости и решительности.

**Вторая часть** - основная (от 30 до 80 минут)

Задачи основной части занятий:

-Обучение различным приемам и способам действий и доведение навыков в использовании этих приемов до мастерства.

- Комплексное применение усвоенных приемов и способов действий в разнообразной обстановке, с различными физическими и волевыми напряжениями.

Средства для решения задач основной части занятия:

1.Приемы борьбы и работы в схватке.

2.Парные и групповые упражнения в виде коротких эпизодов схватки.

3.Выполнение комплексных упражнений в различных условиях.

4.Чередование наступательных и защитных действий.

**Третья** часть – заключительная(5-10 минут)

Задачи заключительной части занятий:

- Снизить физическую нагрузку обучаемых.

- Снятие напряжения и восстановление.

- Подвести итог занятия.

Содержание заключительной части:

1.Бесшумные передвижения, перестроения, упражнения на внимание.

2.Восстановительная гимнастика «Здрава».

3.Подведение итогов, краткие замечания и поощрения.

**Принципы, методы и средства обучения.**

Обучение курсу «Защити себя сам»- сложный учебно-тренировочный процесс, включающий в себя помимо вопросов обучения техническим действиям воспитание и развитие необходимых физических и психологических качеств, специальных практических умений.

Методика охватывает совокупность средств, методов и принципов обучения.

**Методические принципы:**

-принцип сознательности и активности

-принцип наглядности

-принцип доступности

-принцип прочности

-принцип систематичности и последовательности обучения

За счет этих принципов достигаются **следующие результаты:**

1.Ускоряются мыслительные процессы в нестандартных ситуациях.

2.Появляется возможность применять прием или действие, которые ведут к поражению противника.

3.Адаптация полученного знания и умения к состоянию своего организма с учетом особенностей.

**Методы обучения:**

- Метод использования наглядности.

-Практические методы.

- Метод упражнения без «противника».

-Метод упражнения с условным «противником».

-Метод упражнения с «противником».

- Метод упражнения с превосходящим «противником».

**Средства обучения:**

Основным средством обучения, формирующим техническую и психологическую готовность обучаемого к защите, являются парные и групповые упражнения. Разделение на обусловленные и полуобусловленные действия увеличивает уровень приобретенных навыков.

Последовательность разучивания приемов и способов разучивания приемов:

1.Усвоение общей схемы выполнения действия во всех фазах.

2.Правильная концентрация мышечных усилий.

3.Отработка приема или действия в целом с нанесением (обозначением) ударов .

4. Выполнение приема или действия в полной координации.

**План-конспект учебного занятия:**

Время- 1.5-2 часа (зависит от возраста и физического развития)

Инвентарь - теннисные мячи(1 на пару), куртка с рукавами и воротником, шлем с защитой (не обязательно), спортивная обувь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание учебных вопросов | Время, мин |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14 | **Подготовительная часть**  Постановка задач  Бег обычный, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.  Движение «гуськом».  Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней части стопы (с поворотом, разворотом).  Общеразвивающие упражнения для рук, пресса, спины, корпуса, ног.  Специально-развивающие упражнения (кувырки, хлопки, скрутки, наклоны, дыхание).  **Основная часть (изучение и отработка техник)**  Изучение защиты двумя и одной рукой от ударов.  Болевое воздействие.  Освобождение от захватов за одну и две руки в районе кистей, локтей.  Освобождение от захвата за шею, отвороты куртки.  Отработка всего материала занятия. Комплекс специальных упражнений.  **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление мышц  Встряхивание, сброс  Построение и подведение итогов | **15**  5  2  1  2  2  3  **65**  10  10  15  15  15  **10**  3  3  4 |

**Техники курса «Защити себя сам»:**

-Стойки

-Освобождение от захватов и удержаний

-Удары руками

-Защита от ударов руками

-Удары ногами

-Защита от ударов ногами

-Защита от вооруженного противника

-Бой в положении лежа

**Курс включает в себя изучение следующих тем:**

1.Базовые и теоретические основы защиты (юридические аспекты, самостраховка , дыхание, падения, перемещение).

2.Захваты и освобождение от них (виды захватов, рычаги и скручивания, болевое воздействие).

3.Удары и защита от них(удары руками и локтями, удары ногами и коленом, защита от атак руками, ногами).

4.Защита подручными средствами (применение в защите карандаша, ключа, расчески, учебников и сумки, телефона).

5.Защита в ограниченных пространствах (на лестнице, спиной к стене, в углу, в дверях, лежа на спине)

Календарно-тематическое планирование по курсу «Защити себя сам».

9 класс (17 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №тем | Тема | Основное содержание тем | Кол-во часов | Дата |
| 1 | **Теоретические основы** | Юридические аспекты самообороны  Страховка и самостраховка  Дыхательные упражнения | 1  1  1 | 1 нед  2нед  3нед |
| 2 | **Базовые элементы** | Базовые стойки  Основные способы передвижения и перемещения  Бросок через бедро  Передняя и задняя подсечка. Передняя и задняя подножка | 1  1  1  1  1 | 4нед  5нед  6нед  7 нед  8нед |
| 3 | **Захваты и освобождение от захватов** | Освобождение от захватов  Болевое воздействие на руки  Приемы, связанные с захватами | 1  1  1 | 9нед  10нед  11нед |
| 4 | **Удары и защита от них** | Ударная техника рук  Защита от ударов руками  Техника различных ударов руками  Защита от атак противника  Уклоны  Уход с линии атаки | 1  1  1  1  1  1 | 12нед  13нед  14нед  15нед  16нед  17нед |

10 класс(72 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №тем | Тема | Основное содержание тем | Кол-во часов | Дата |
| 1 | **Теоретические основы** | Юридические аспекты самообороны  Безопасность во время занятий  Страховка и самостраховка. Дыхательные упражнения | 1  1  1 | 1нед  1нед  2нед |
| 2 | **Базовые элементы** | Базовые стойки  Основные способы передвижения в стойках  Перемещение из стойки в стойку | 1  1  1 | 2нед  3нед  3нед |
| 3 | **Броски** | Бросок через бедро  Передняя и задняя подножка  Передняя и задняя подсечка | 1  1  1 | 4нед  4нед  5нед |
| 4 | **Захваты и освобождение от них** | Приемы, связанные с захватами  Болевое воздействие на руки  Освобождение от захватов | 1  1  1 | 5нед  6нед  6нед |
| 5 | **Удары и защита от них** | Ударная техника рук  Техника различных ударов руками  Ударная техника ног  Удары коленом  Техника различных ударов ногами  Уклоны  Уход с линии атаки  Блокировка  Прием ударов  Защита от ударов руками  Защита от ударов ногами  Защита в положении лежа | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  4  4  2 | 7нед  8нед  9нед  10нед  11нед  12нед  13нед  14нед  15нед  16-17нед  18-19нед  20нед |
| 6  7 | **Ведение защиты оружием, подручными средствами**  **Психологическая подготовка. ПМП** | Юридический аспект использования оружия  Колюще-режущие предметы  Предметы ударного действия  Предметы, предназначенные для метания  Сигнальное и газовое оружие  Травматическое и огнестрельное оружие  Защита от вооруженного противника  Защита от противника, вооруженного предметом колюще-режущего действия  Защита от противника, вооруженного предметом ударного действия  Защита от нескольких противников  Защита в ограниченном пространстве  Самоконтроль. Преодоление страха  Первая помощь при травмах | 1  1  1  1  1  1  6  6  6  2  2  2  2 | 21нед  21нед  22нед  22нед  23нед  23нед  24-26нед  27-29нед  30-32нед  33нед  34нед  35нед  36нед |

11 класс(34 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №тем | Тема | Основное содержание тем | Кол-во часов | Дата |
| 1 | **Теоретические основы** | Юридические аспекты  Страховка и самостраховка  Техника падений | 1  1  1 | 1нед  2нед  3нед |
| 2 | **Базовые элементы** | Базовые стойки  Перемещение и передвижение в стойках | 1  1 | 4нед  5нед |
| 3 | **Броски** | Бросок через бедро  Бросок через плечо  Передняя и задняя подножка  Передняя и задняя подсечка | 1  1  1  1 | 6нед  7нед  8нед  9нед |
| 4 | **Захваты и освобождение от них** | Приемы, связанные с захватами  Болевое воздействие на руки  Освобождение от захватов | 1  1  2 | 10нед  11нед  12-13нед |
| 5  6  7 | **Удары и защита от них**  **Ведение защиты оружием**  **ПМП** | Ударная техника рук  Техника различных ударов руками  Ударная техника ног  Техника различных ударов ногами  Удары коленом  Уклоны  Уход с линии атаки  Защита от ударов руками  Защита в положении лежа  Юридический аспект использования оружия  Защита от вооруженного противника  Защита от нескольких противников  Защита в ограниченном пространстве  Первая помощь при травмах | 2  1  2  1  1  1  1  2  1  1  6  6  1  1 | 14-15нед  16нед  17-18нед  19нед  20нед  21нед  22нед  23-24нед  25нед  26нед  27-29нед  30-32нед  33нед  34нед |

**Особенности обучения:**

Занятия с детьми и подростками прежде всего отличает то, что они не представляют собой единообразного явления и складываются из нескольких, отличных друг от друга разновидностей, обусловленных этапными задачами и возрастными особенностями.

Основными закономерностями тренировочного процесса с детьми являются:

1. Разделение видов подготовки позволяет достичь образовательного и воспитательного эффекта.
2. Исключительно большое значение уделяется физической подготовке, развитию качеств, необходимых для успешного овладения курсом.
3. Постепенное возрастание технико-специальной подготовки достигающей наибольшего удельного веса в юношеском возрасте.
4. Изучение курса позволяет приобрести ряд физических и психологических качеств, необходимых для адаптации в конкретных условиях жизнедеятельности, а так же развить внутреннюю готовность к наиболее вероятным экстремальным и чрезвычайным ситуациям.

Курс проходит апробацию на базе Безменовской СОШ. Научным консультантом является доцент кафедры юридических наук НВИ ВВ МВД РФ Санин Е.П. Я считаю, что даже если мы спасем жизнь хотя бы одному ребенку , значит ради этого и нужно работать.

Список используемой литературы:

1. Основы физиологии человека. Учебник. Москва. 1994г.
2. Русский рукопашный бой. Москва. 2004г.
3. Специальная физическая подготовка. Учебное пособие. ЦС «Динамо».1989г.
4. Русский рукопашный бой. А.А.Кадочников. Москва.2005г.
5. Русский кулачный бой. Москва.1999г.
6. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. «Физкультура и спорт». Москва.1973г.
7. Искусство самообороны. А.И.Травников.2005г.
8. Самозащита: юридические и теоретические аспекты. Харвест.2004г.
9. Боевое искусство планеты. Учебно-методическое пособие. Москва.2006г.
10. Самооборона. М. И. Колтунец. Москва.2005г.