

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Красноглинский»
городского округа Самара

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самооборона»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 2 года
уровень освоения - базовый

Разработчик:
Малахов А.В.,
педагог дополнительного образования,
Методическое сопровождение:
Шурдукова О.С. методист

г. Самара, 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	12
3. Учебно-тематический план 1-й год обучения.....	12
4. Учебно-тематический план 2-й год обучения.....	23
5. Раздел «Воспитание».....	27
6. Ресурсное обеспечение программы.....	30
7. Список литературы.....	37
Приложения.....	38

Аннотация

Программа «Самооборона» разработана для детей 7-17 лет и направлена на формирование базовых навыков самообороны и физической подготовки. В процессе обучения дети осваивают техники бросков, ударов, защиты от ударов и освобождения от захватов, что позволит им уверенно чувствовать себя в различных жизненных ситуациях. Программа также включает элементы общей физической подготовки и спецакробатики, что способствует развитию силы, ловкости и координации.

Программа «Самооборона» не только обучает детей самозащите, но и способствует их личностному развитию, воспитанию дисциплины, ответственности и уважения к себе и окружающим.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра дополнительного образования «Красноглинский» г.о. Самара;

– Лицензия на образовательную деятельность;

– Другие локальные акты учреждения.

Направленность (профиль) программы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Данная общеобразовательная программа разработана на основе «Системы Кадочникова», которая собрала воедино множество приемов, которыми пользовались наши предки в рукопашных боях. Приемы в данной системе усовершенствованы для применения в современных условиях.

«Система Кадочникова» - это богатый груз знаний, который в первую очередь направлен на то, чтобы обучаемый смог приобрести те навыки, которые позволят ему одерживать победу везде, вне зависимости от места и физического состояния.

Особое место в программе отдается воспитанию патриотизма, чувства любви к Родине у подрастающего поколения. Чтобы воспитание патриотизма для обучающихся было ненавязчивым, последовательным, результативным занятия по данной направленности логически встроены в основные разделы и темы программы «Самооборона». Формы проведения занятий: встреча с интересными людьми и специалистами; беседы; экскурсии; обсуждение внешне-политической обстановки; викторины; соревнования; тренировочные мероприятия.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленных на «развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины, в создании условий для формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, умении ориентироваться в современных социальных условиях», формирование ответственного человека, в котором сочетаются любовь к большой и малой родине, уважение к культуре и ручному труду. **Программа способствует и реализации приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области:** программы, проекты, связанные с необходимостью сохранения и укрепления традиционных российских духовно-нравственных ценностей, использования исторического и культурного наследия, выявления способностей и талантов у детей и молодежи.

Целенаправленная работа с молодежью в области военно-патриотического воспитания, в развитии социальной адаптации детей и подростков в современном мире, которая невозможна без организации непрерывного воспитания и образования, что создает оптимальные условия для раскрытия личностного потенциала и всестороннего развития.

Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным силам, воинская честь и достоинство – эти понятия только в последнее время в глазах призывной молодежи стали возвращать свою значимость. Вектор мотивационных приоритетов надо направить на добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем гражданского, военно-патриотического воспитания, как основы консолидации общества и укрепления государства.

В настоящее время возросли угрозы природного, техногенного и социального характера, в том числе, террористических актов или захват заложников. Необходимо быстро и грамотно действовать, чтобы спасти себя и других. В чрезвычайных ситуациях нужны физическая выносливость, стрессоустойчивость, позитивное мышление и чувство ответственности не только за себя, но и за других. Поэтому существует запрос со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Новизна, практическая значимость и социальный эффект программы

Новизна программы заключается в комплексном подходе к обучению самообороне, который объединяет физическую, тактическую и психологическую подготовку. Программа опирается на современные педагогические технологии: моделирование реальных ситуаций, видеоанализ техники, игровые и тренинговые методы, элементы функционального тренинга. Такой формат делает занятия динамичными, повышает мотивацию обучающихся и способствует осознанному освоению техники. Программа сочетает традиционные формы физического воспитания с новыми средствами развития внимания, реакции и эмоциональной устойчивости.

Практическая значимость программы состоит в формировании у обучающихся культуры безопасного поведения, способности действовать уверенно и ответственно в экстремальных и бытовых ситуациях. Полученные знания и умения могут быть применены в повседневной жизни: при взаимодействии с окружающими, в конфликтных ситуациях, в спортивной и общественной деятельности. Система подготовки развивает у обучающихся самодисциплину, уверенность, лидерство, умение работать в команде и принимать решения в сложных условиях. Программа может быть адаптирована для различных образовательных учреждений и интегрирована в региональные проекты по физкультурно-спортивному воспитанию.

Социальный эффект реализации программы выражается в укреплении физического и психологического здоровья детей, формировании у них активной гражданской позиции и патриотических чувств. Участие обучающихся в показательных выступлениях, патриотических мероприятиях и акциях способствует их самоутверждению и осознанию собственной значимости. Программа объединяет физическую культуру и воспитательные ценности, способствует формированию гармоничной, ответственной личности, способной к самосовершенствованию и уважению к другим людям.

Отличительные особенности программы по сравнению с аналогичными

В отличие от большинства типовых программ по самообороне, направленных преимущественно на развитие физических навыков и изучение техники приёмов,

программа «Самооборона» реализует целостный педагогический подход, объединяющий физическое, психологическое и нравственно-правовое воспитание обучающихся.

Главные отличительные особенности программы:

1. Интеграция трёх направлений подготовки: физической, психологической и правовой. Обучающиеся не только осваивают технику самообороны, но и понимают границы допустимого применения силы, учатся анализировать ситуацию и предотвращать конфликт.

2. Дифференцированный подход — занятия адаптированы под возраст и уровень физической подготовки обучающихся (7–17 лет), что обеспечивает безопасность и равные возможности развития для всех участников.

3. Игровые и тренинговые формы обучения. В программу включены ролевые и ситуационные упражнения, моделирующие реальные жизненные обстоятельства, что делает занятия эмоционально насыщенными и приближенными к практике.

4. Воспитательная направленность. Через освоение приёмов самообороны формируются качества личности: самодисциплина, взаимопомощь, уважение, ответственность, патриотизм.

5. Вовлечение семьи в образовательный процесс. Практикуются совместные мероприятия, показательные выступления, открытые занятия для родителей, что способствует укреплению семейных связей и повышает воспитательный эффект.

Таким образом, программа «Самооборона» выходит за рамки традиционного спортивно-прикладного подхода. Она формирует гармоничную, уверенную, ответственную личность, способную действовать осознанно, безопасно и в соответствии с морально-правовыми нормами.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и *имеет 3 модуля* в каждом году обучения.

Программа соответствует **базовому уровню**.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающихся.

Программа направлена на создание условий для физического образования обучающихся, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области

физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В программу включены теоретические и практические занятия. Теория самообороны и рукопашного боя моделирует ситуацию боя и дает возможность осмыслить эту ситуацию с учетом действующих законов. Теория должна быть понятна, иметь тенденции к развитию и влиянию на практику.

Цель программы – создать условия для нравственного, духовного, патриотического и физического воспитания детей и подростков, формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, через использование комплексного вида единоборств.

Задачи программы:

Образовательные:

- Ознакомить с видами военно-прикладного спорта и их значением.
- Изучить основы техники и тактики самообороны и рукопашного боя.
- Сформировать навыки и умения безопасного поведения в повседневной жизни.
- Расширить общий кругозор по вопросам личной безопасности.
- Овладеть базовыми техниками выполнения физических упражнений.
- Ознакомить с историей самообороны и рукопашного боя.

Развивающие:

- Способствовать укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовки.
- Развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции и гибкость.
- Укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма.
- Развить начальные технико-тактические навыки.
- Развить эмоциональную устойчивость и волевые качества.

Воспитательные:

- Формировать основы спортивной этики и эстетики самообороны и рукопашного боя.
- Воспитывать уважение к героическому прошлому России и её защитникам.
- Развивать гражданственность, патриотизм и любовь к Родине.
- Социализировать детей и подростков через командные занятия и соревнования.
- Формировать интерес к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом.

Адресат программы. Возрастные особенности и дифференцированный подход.

Обучающиеся по программе «Самооборона» представляют широкий возрастной диапазон — от 7 до 17 лет. В связи с этим занятия строятся по принципу **дифференциации**. Педагог дозирует физическую нагрузку, подбирает упражнения по уровню подготовки и возрасту, создаёт безопасные условия для каждого участника.

Для младшей группы (7–10 лет) акцент делается на развитие координации, гибкости, внимания, формирование базовых двигательных навыков и дисциплины. Средняя возрастная группа (11–14 лет) осваивает технику самообороны с усложнением комбинаций, развивает выносливость, силу и чувство партнёрства. Старшие обучающиеся (15–17 лет) переходят к отработке тактических действий, моделированию реальных ситуаций и работе над лидерскими и волевыми качествами.

Такой подход позволяет достигать устойчивых результатов у детей разных возрастных групп, обеспечивая гармоничное развитие личности.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 144 часа на каждый год обучения.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом;

Формы обучения по программе «Самооборона»:

- Теоретические занятия: лекции, беседы, просмотр обучающих видео.
- Практические занятия: тренировки, отработка приемов, спарринги.
- Комбинированные занятия: сочетание теории и практики, например, обсуждение приемов с последующей отработкой.

Виды занятий:

- Мастерские: создание макетов и моделей, связанных с боевыми искусствами.
- Ролевые игры: моделирование ситуаций самообороны.
- Тренинги: интенсивные тренировки по технике ударов и бросков.
- Беседы: обсуждение истории боевых искусств и правил поведения.
- Игры: подвижные игры, развивающие координацию и реакцию.
- Конкурсы: соревнования по технике ударов, бросков и самозащиты.
- Экскурсии: посещение музеев и спортивных комплексов.
- Походы: активные выезды на природу с элементами тренировок.
- Соревнования: участие в турнирах и соревнованиях по самообороне.
- Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий и проектов.
- Массовые воспитательные мероприятия: праздники, фестивали, посвященные боевым искусствам.
- Социальные акции: участие в благотворительных мероприятиях и акциях по популяризации здорового образа жизни.

Режим проведения занятий: Занятия по программе «Самооборона» проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся младшего и среднего школьного возраста - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями составляет 10 минут.

Ожидаемые результаты по программе

Личностные: обучающийся

- демонстрирует самостоятельность, уверенность в своих силах, ответственность;
- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляет мотивацию к службе в Вооруженных Силах,
- усвоил основные принципы здорового образа жизни.

Метапредметные

Познавательные: обучающийся может:

- проявлять познавательный интерес к истории России и её армии;
- действовать точно по инструкции;
- выделять главное, логично рассуждать, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению
- знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

Регулятивные: обучающийся может:

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю, дисциплинированность;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Предметные

Обучающийся должен знать:

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории России и её Вооружённых сил;
- примеры подвигов русских и советских воинов;
- боевые традиции Вооруженных Сил России, государственные и военные
- символы Российской Федерации;

Обучающийся должен уметь:

- находить нужную информацию в разных источниках;

- выполнять физические упражнения на оценку «хорошо»;
- соблюдать технику безопасности при занятиях рукопашным боем;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;
- проявлять хладнокровие и выдержку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- ответственного отношения к делу;
- совершенствования своей физической подготовленности.

Особенности методики проведения занятий.

При проведении занятий педагог использует дифференцированный подход, учитывая возраст, уровень физической подготовки и индивидуальные особенности обучающихся. Нагрузки и упражнения подбираются в соответствии с возможностями участников. Старшие воспитанники привлекаются к парной работе с младшими, что способствует формированию у них лидерских качеств и ответственности, а у младших — уверенности и мотивации к развитию.

Обучение проводится по принципу постепенного усложнения: от индивидуальных движений и базовых серий приёмов к выполнению сложных парных комбинаций и моделированию реальных ситуаций.

Применяются групповые, парные и индивидуальные формы работы, игровые и соревновательные методы, элементы функционального тренинга.

В процессе занятий педагог использует показ, объяснение, индивидуальную корректировку, фото- и видеоматериалы для анализа движений.

Такая методика обеспечивает не только развитие физических качеств, но и формирование навыков анализа, самоконтроля и тактического мышления.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие интеллектуальных и физических способностей обучающихся: развитие физической силы, выносливости, логического мышления. Итоговая оценка развития личностных качеств учащегося производится по трём уровням:

- «высокий»: положительные изменения личностного качества обучающегося в течение учебного года признаются как максимально возможные для него;
- «средний»: изменения произошли, но обучающийся потенциально был способен к большему;

– «низкий»: изменения не замечены.

Результатом усвоения учащимися программы по каждому уровню программы являются: устойчивый интерес к занятиям рукопашным боем, сохранность контингента на протяжении всего года обучения, результаты достижений в соревнованиях.

Виды и формы контроля и диагностики результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом

процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Формы промежуточной аттестации: педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа. Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится по завершении второго года реализации программы в форме **зачёта-демонстрации**.

Обучающиеся показывают комплекс практических действий, включающий выполнение серий приёмов самообороны, элементов акробатики и упражнений на физическую выносливость.

Цель аттестации – оценить уровень освоения обучающимися базовой техники самообороны, сформированность практических навыков, понимание принципов безопасности и этики взаимодействия в паре.

Формы проведения аттестации:

- индивидуальное выполнение комплексного упражнения (серии приёмов);
- парная демонстрация приёмов защиты и контратаки;
- ответ на контрольные вопросы по теории безопасности и основам правомерной самообороны.

Результаты аттестации фиксируются в диагностических листах педагога дополнительного образования и учитываются при составлении итогового отчёта по реализации программы.

Оценочные материалы программы

Для оценки качества освоения программы педагог использует диагностические карты и чек-листы, отражающие уровень сформированности знаний, умений и навыков обучающихся.

Каждый модуль завершается промежуточной проверкой, включающей:

- наблюдение за техникой выполнения приёмов и физической подготовленностью;
- индивидуальную демонстрацию заданных элементов;
- самооценку обучающегося по шкале «выполняю уверенно / выполняю с затруднением / требуется помощь педагога».

Основные показатели результативности:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, координация, скорость);
- уверенность при выполнении приёмов самообороны;
- соблюдение техники безопасности;
- знание этики взаимодействия и правил поведения в конфликтных ситуациях.

Оценочные материалы используются для анализа динамики развития каждого обучающегося и составления годовых отчётов о результативности реализации программы (Приложение 2).

2. Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1-й год обучения				
1	Модуль 1. Физическая подготовка. Начальная техника приемов самообороны.	7	41	48
2	Модуль 2. Специальная физическая подготовка. Базовая техника приемов Самообороны.	7	41	48
3	Модуль 3. Усиленная физическая подготовка. Тактика применения приемов самообороны.	7	41	48
	Всего	16	128	144
2-й год обучения				
1	Модуль 1. Совершенствование физической подготовки. Комбинированные приёмы самообороны	7	41	48
2	Модуль 2. Самооборона в нестандартных ситуациях и ограниченном пространстве	7	41	48
3	Модуль 3. Тактика защиты, контратаки и командное взаимодействие	7	41	48
	Всего	16	128	144

3. Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1-й год обучения				
1	Модуль 1. Физическая подготовка. Начальная техника приемов самообороны.	7	41	48
2	Модуль 2. Специальная физическая подготовка. Базовая техника приемов Самообороны.	7	41	48
3	Модуль 3. Усиленная физическая подготовка. Тактика применения приемов самообороны.	7	41	48
	Всего	16	128	144

Модуль 1. Физическая подготовка. Начальная техника приемов самообороны.

Цель: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества, формирование умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, подготовка учащихся к трудовой деятельности посредством занятий самообороной.

Задачи:

Обучающие:

- формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания;
- формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- формирование социальной и коммуникативной компетентности на основе систематических занятий самообороной;

Развивающие:

- в процессе изучения техники самообороны, как дисциплины прививаются навыки умения решать многочисленные ситуационные задачи в экстремальных условиях; развивается положительная динамика уровня физической подготовленности;

Воспитательные:

- воспитание физически здорового, духовно нравственного гражданина, любящего свою Родину и способного ее защитить;

- вовлечение подростков в занятия физической культурой и спортом;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- полное представление о физической культуре и ее возможностях;
- возрастные особенности физического развития;
- факторы ограничивающие физическую нагрузку;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- выполнять скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).

Обучающийся должен приобрести навыки:

- повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, посредством систематических занятий по программе «Самооборона»;

№	Темы разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ОФП	1	6	7
2	Спецакробатика	1	6	7
3	Броски	1	8	9
4	Ударная техника	1	7	8
5	Защита от ударов	1	7	8
6	Освобождение от захватов	1	7	8
7	Воспитательная работа	1	-	1
Всего часов		48		

Содержание

Тема 1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Теория:

Ознакомление с основными принципами физической подготовки.

Изучение важности физической подготовки для самообороны.

Практика:

Разминка и растяжка.

Упражнения на развитие силы, выносливости и координации.

Комплекс упражнений для укрепления мышц корпуса и ног.

Тема 2. Спецакробатика

Теория:

Изучение основ акробатики и её роли в самообороне.

Ознакомление с техникой безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика:

Отработка кувырков, перекатов и падений.

Развитие гибкости и ловкости.

Тренировка акробатических элементов в парах.

Тема 3. Броски

Теория:

Изучение основных принципов бросковой техники.

Ознакомление с техникой безопасности при выполнении бросков.

Практика:

Отработка бросков в партере и стоя.

Тренировка удержаний и уходов.

Контрольные поединки по борьбе в партере.

Тема 4. Ударная техника

Теория :

Изучение основ ударной техники.

Ознакомление с техникой безопасности при нанесении ударов.

Практика:

Отработка ударов руками и ногами.

Тренировка комбинаций ударов.

Удары по макиваре и боксерским мешкам.

Тема 5. Защита от ударов

Теория:

Изучение основ защиты от ударов.

Ознакомление с техникой безопасности при отработке защиты.

Практика:

Отработка блоков и уклонов.

Тренировка защиты от ударов руками и ногами.

Спarrings с акцентом на защиту.

Тема 6. Освобождение от захватов

Теория:

Изучение основ освобождения от захватов.

Ознакомление с техникой безопасности при отработке освобождений.

Практика:

Отработка освобождения от различных захватов.

Тренировка комбинаций освобождений и контратак.

Спarrings с акцентом на освобождение от захватов.

7. Воспитательная работа

Теория :

Беседы о патриотизме и уважении к истории России.

Обсуждение роли спорта и физической подготовки в жизни человека.

Встречи с интересными людьми и специалистами.

Экскурсии и викторины.

Соревнования и тренировочные мероприятия.

Итоговые результаты

Обучающиеся должны освоить базовые навыки самообороны, включая бросковую технику, ударную технику, защиту от ударов и освобождение от захватов. Также они должны развить физическую подготовку и укрепить патриотические чувства.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка.

Базовая техника приемов Самообороны.

Цель: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий самообороной.

Задачи:

Обучающие:

- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники самообороны и ее совершенствование;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Развивающие:

- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях);
- совершенствование специальной физической подготовленности;

Воспитательные:

- каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие;

Предметные

ожидаемые

результаты

Обучающийся должен знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д;
- влияние физических упражнений на организм занимающегося;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах;

– выполнять упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- самозащиты против одного или нескольких противников;
- самозащиты против вооруженных и безоружных;
- тактики и стратегии применения самообороны в условиях города (улица, подъезд, и т.д.);

№	Темы разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ОФП	1	6	7
2	Спецакробатика	1	6	7
3	Броски	1	8	9
4	Ударная техника	1	7	8
5	Защита от ударов	1	7	8
6	Освобождение от захватов	1	7	8
7	Воспитательная работа	1	-	1
Всего часов		48		

Содержание

Тема 1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Теория:

Ознакомление с основными принципами физической подготовки.

Изучение важности физической подготовки для самообороны.

Практика:

Разминка и растяжка.

Упражнения на развитие силы, выносливости и координации.

Комплекс упражнений для укрепления мышц корпуса и ног.

Тема 2. Спецакробатика

Теория:

Изучение основ акробатики и её роли в самообороне.

Ознакомление с техникой безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика:

Отработка кувырков, перекатов и падений.

Развитие гибкости и ловкости.

Тренировка акробатических элементов в парах.

Тема 3. Броски

Теория:

Изучение основных принципов бросковой техники.

Ознакомление с техникой безопасности при выполнении бросков.

Практика:

Отработка бросков в стойке и партере.

Тренировка удержаний и уходов.

Контрольные поединки по борьбе в стойке.

Тема 4. Ударная техника

Теория:

Изучение основ ударной техники.

Ознакомление с техникой безопасности при нанесении ударов.

Практика:

Отработка ударов руками и ногами.

Тренировка комбинаций ударов.

Удары по макиваре и боксерским мешкам.

Тема 5. Защита от ударов

Теория:

Изучение основ защиты от ударов.

Ознакомление с техникой безопасности при отработке защиты.

Практика:

Отработка блоков и уклонов.

Тренировка защиты от ударов руками и ногами.

Спарринги с акцентом на защиту.

Тема 6. Освобождение от захватов

Теория:

Изучение основ освобождения от захватов.

Ознакомление с техникой безопасности при отработке освобождений.

Практика:

Отработка освобождения от различных захватов (рук, одежды, туловища спереди и сзади).

Тренировка комбинаций освобождений и контратак.

Спарринги с акцентом на освобождение от захватов.

7. Воспитательная работа

Теория:

Беседы о патриотизме и уважении к истории России.

Обсуждение роли спорта и физической подготовки в жизни человека.

Встречи с интересными людьми и специалистами.

Экскурсии и викторины.

Соревнования и тренировочные мероприятия.

Итоговые результаты

Обучающиеся должны освоить базовые навыки самообороны, включая бросковую технику, ударную технику, защиту от ударов и освобождение от захватов. Также они должны развить физическую подготовку и укрепить патриотические чувства.

Модуль 3. Усиленная физическая подготовка.

Тактика применения приемов самообороны.

Цель: Изучение и совершенствование техники и тактики ведения самообороны.

Задачи:

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- устранение недостатков физического развития;
- повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов;
- воспитание систематического посещения тренировочных занятий;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападение, оборона;
- тактически обоснованное чередование действий в бою;
- анализ техники нападения и обороны;

Обучающийся должен уметь:

- проводить удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний;
- выполнять бросок через бедро;
- делать подхват под одну и две ноги;

Обучающийся должен приобрести навыки:

- тактики ведения боя в последние секунды схватки;
- атаки с завязыванием рук;
- тактического разбора и рекомендаций по построению боя с различными противниками;
- работы в партере;

№	Темы разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	ОФП	1	6	7
2	Спецакробатика	1	6	7
3	Броски	1	8	9

4	Ударная техника	1	7	8
5	Защита от ударов	1	7	8
6	Освобождение от захватов	1	7	8
7	Воспитательная работа	1	-	1
Всего часов		48		

Содержание

Тема 1. ОФП (Общая физическая подготовка)

Теория:

Ознакомление с основными принципами физической подготовки.

Изучение важности физической подготовки для самообороны.

Практика:

Разминка и растяжка.

Упражнения на развитие силы, выносливости и координации.

Комплекс упражнений для укрепления мышц корпуса и ног.

Тема 2. Спецакробатика

Теория:

Изучение основ акробатики и её роли в самообороне.

Ознакомление с техникой безопасности при выполнении акробатических элементов.

Практика:

Отработка кувырков, перекатов и падений.

Развитие гибкости и ловкости.

Тренировка акробатических элементов в парах.

Тема 3. Броски

Теория:

Изучение основных принципов бросковой техники.

Ознакомление с техникой безопасности при выполнении бросков.

Практика:

Отработка бросков в стойке и партере.

Тренировка удержаний и уходов.

Контрольные поединки по борьбе в стойке.

Тема 4. Ударная техника

Теория:

Изучение основ ударной техники.

Ознакомление с техникой безопасности при нанесении ударов.

Практика:

Отработка ударов руками (кулаком, локтем) и ногами.

Тренировка комбинаций ударов.

Удары по макиваре и боксерским мешкам.

Тема 5. Защита от ударов

Теория:

Изучение основ защиты от ударов.

Ознакомление с техникой безопасности при отработке защиты.

Практика:

Отработка блоков и уклонов.

Тренировка защиты от ударов руками и ногами.

Спarrings с акцентом на защиту.

Тема 6. Освобождение от захватов

Теория:

Изучение основ освобождения от захватов.

Ознакомление с техникой безопасности при отработке освобождений.

Практика:

Отработка освобождения от различных захватов (рук, одежды, туловища спереди и сзади).

Тренировка комбинаций освобождений и контратак.

Спarrings с акцентом на освобождение от захватов.

7. Воспитательная работа

Теория:

Беседы о патриотизме и уважении к истории России.

Обсуждение роли спорта и физической подготовки в жизни человека.

Встречи с интересными людьми и специалистами.

Экскурсии и викторины.

Соревнования и тренировочные мероприятия.

Итоговые результаты

Обучающиеся должны освоить базовые навыки самообороны, включая бросковую технику, ударную технику, защиту от ударов и освобождение от захватов. Также они должны развить физическую подготовку и укрепить патриотические чувства.

4. Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	2-й год обучения			
1	Модуль 1. Совершенствование физической подготовки. Комбинированные приёмы самообороны	7	41	48
2	Модуль 2. Самооборона в нестандартных ситуациях и ограниченном пространстве	7	41	48

3	Модуль 3. Тактика защиты, контратаки и командное взаимодействие	7	41	48
	Всего	16	128	144

Модуль 1. Совершенствование физической подготовки. Комбинированные приёмы самообороны

Цель

Укрепить физическую базу обучающихся и отработать умение плавно переходить между различными элементами техники (удары — захваты — броски — освобождения) в сериях.

Задачи

– Повысить уровень общей физической подготовки (ОФП) и специальной выносливости.

- Научить строить и отрабатывать короткие и длинные комбинации приёмов.
- Развить плавность и скорость переходов между техниками.

Ожидаемые результаты

- Уверенное выполнение комбинированных серий приёмов.
- Повышение выносливости и устойчивости к повторным нагрузкам.
- Улучшение координации и скоростно-силовых показателей.

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Повторение правил безопасности и техники поведения в зале	1	1	2
2	ОФП: силовая и скоростная подготовка	1	6	7
3	Спецакробатика: повторение базовых перекатов и падений	1	6	7
4	Комбинации ударов и бросков (часть 1)	1	6	7
5	Комбинации ударов и бросков (часть 2)	1	6	7
6	Контроль и удержания в динамике	1	7	8
7	Освобождение и контратака в сериях	1	7	8
8	Итоговое занятие. Сдача зачёта по комбинационным приёмам	-	2	2
	Всего	7	41	48

Содержание

Тема 1. Вводное занятие. Повторение правил безопасности и техники поведения в зале

Теория: Ознакомление с целями второго года обучения. Повторение основных правил поведения в спортивном зале, техники безопасности при работе с партнёром и спортивным инвентарём. Инструктаж по предотвращению травм.

Практика: Проведение организационно-вводной тренировки. Повторение разминки и растяжки. Проверка уровня физической подготовки после летнего перерыва.

Тема 2. ОФП: силовая и скоростная подготовка

Теория: Роль силовых и скоростных упражнений в развитии бойца. Принципы постепенного увеличения нагрузки и контроля выносливости.

Практика: Беговые упражнения на ускорение, прыжки, упражнения с собственным весом, парная работа на силу (отжимания, приседания, подтягивания). Комплекс на развитие скорости реакции.

Тема 3. Спецакробатика: повторение базовых перекатов и падений

Теория: Повторение правил страховки и самостраховки. Значение акробатики для безопасного выполнения приёмов.

Практика: Отработка перекатов вперёд, назад, в сторону. Падения с различной высоты, безопасные приземления. Переход от переката к защите и контратаке.

Тема 4. Комбинации ударов и бросков (часть 1)

Теория: Принцип связок: удар — захват — бросок. Выбор момента перехода между техниками.

Практика: Постановка серий из трёх-четырёх элементов. Работа по лапам и макиварам. Комбинации с захватом партнёра.

Тема 5. Комбинации ударов и бросков (часть 2)

Теория: Работа с дистанцией, смена темпа, противодействие защите противника.

Практика: Отработка серий с переходом из защиты в атаку. Выполнение комбинаций с фиксацией противника на полу.

Тема 6. Контроль и удержания в динамике

Теория: Виды удержаний, их роль в контроле противника. Основы распределения веса тела.

Практика: Отработка удержаний после броска, освобождение из удержания, уход в контратаку. Парная работа в стойке и партере.

Тема 7. Освобождение и контратака в сериях

Теория: Принципы перехода от защиты к активным действиям. Распознавание момента контратаки.

Практика: Освобождение от захватов рук, одежды и туловища с последующей контратакой. Работа в парах с ограниченным временем на реакцию.

Тема 8. Итоговое занятие. Сдача зачёта по комбинационным приёмам

Теория: Обобщение изученного материала, повторение правил и терминологии.

Практика: Демонстрация серийных комбинаций, отработка связок в паре, выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

Модуль 2 Самооборона в нестандартных ситуациях и ограниченном пространстве

Цель:

Научить применять приёмы самообороны в условиях ограниченного пространства и при неожиданных нападениях, использовать подручные предметы и сохранять контроль над ситуацией.

Задачи:

- Освоить тактику защиты в подъезде, лифте, коридоре, на лестнице.
- Научиться безопасно использовать окружающие предметы для защиты.
- Развить реакцию, равновесие и адаптацию движений к пространственным ограничениям.

Ожидаемые результаты модуля

- Уверенное выполнение комбинированных серий приёмов.
- Повышение выносливости и устойчивости к повторным нагрузкам.
- Улучшение координации и скоростно-силовых показателей.

Календарно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Введение в модуль. Повторение базовых приёмов	1	1	2
2	ОФП: работа на баланс и устойчивость	1	6	7
3	Спецакробатика в ограниченном пространстве	1	6	7
4	Самооборона в подъезде, лифте, коридоре	1	6	7
5	Защита на лестнице и у стены	1	6	7
6	Использование подручных средств	1	7	8
7	Самооборона против двух противников	1	7	8
8	Итоговое занятие. Проверка техники в ограниченных условиях	-	2	2
	Итого	7	41	48

Содержание

Тема 1. Введение в модуль. Повторение базовых приёмов

Теория: Повторение материала, типичные ошибки.

Практика: Проверка базовых ударов, бросков, защита в парах.

Тема 2. ОФП: работа на баланс и устойчивость

Теория: Факторы, влияющие на устойчивость бойца.

Практика: Упражнения на равновесие, координацию и реакцию.

Тема 3. Спецакробатика в ограниченном пространстве

Теория: Принципы безопасного падения в стеснённых условиях.

Практика: Перекаты и падения у стен и препятствий, смягчение контакта.

Тема 4. Самооборона в подъезде, лифте, коридоре

Теория: Анализ рисков, использование пространства.

Практика: Защита при ограниченной дистанции, уход из замкнутого угла.

Тема 5. Защита на лестнице и у стены

Теория: Особенности движений на неровной опоре.

Практика: Броски и уходы на лестнице, использование перил и стены.

Тема 6. Использование подручных средств

Теория: Правовые аспекты, техника безопасности.

Практика: Применение мягких предметов (сумка, куртка, ремень) для блокировки.

Тема 7. Самооборона против двух противников

Теория: Приоритетные действия при численном превосходстве.

Практика: Передвижение между противниками, уход в безопасную зону.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов, анализ действий.

Практика: Сценарные тренировки, демонстрация умений.

Модуль 3 . Тактика защиты, контратаки и командное взаимодействие

Цель:

Развить тактическое мышление, способность принимать решения в боевой ситуации, действовать в паре и группе, готовить учащихся к показательным выступлениям.

Задачи:

- Освоить принципы тактического планирования боя.
- Отработать командные действия и взаимопомощь.
- Повысить физическую выносливость и психологическую устойчивость.
- Подготовить учащихся к тренировочным поединкам и показам.

Ожидаемые результаты модуля

- Умение применять безопасные защитные действия в узких и нестандартных условиях.
- Навык использования подручных средств для защиты и эвакуации.
- Понимание правовых границ при использовании предметов для самообороны.

Календарно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Тактика боя	1	1	2
2	ОФП: функциональная подготовка	1	7	8
3	Тактика индивидуальной защиты и контратаки	1	8	9
4	Командная тактика и взаимодействие	1	8	9
5	Тренировочные поединки и судейство	1	8	9
6	Подготовка к показательным выступлениям	1	8	9
7	Итоговый зачёт. Показательные выступления	1	1	2
	Всего	7	41	48

Содержание

Тема 1. Вводное занятие. Тактика боя

Теория: Понятие тактики, построение атаки и защиты.

Практика: Анализ ситуаций, определение слабых зон противника.

Тема 2. ОФП: функциональная подготовка

Теория: Физиологические основы выносливости.

Практика: Интервальные упражнения, круговые тренировки, работа на пульс.

Тема 3. Тактика индивидуальной защиты и контратаки

Теория: Анализ действий противника, планирование ответных движений.

Практика: Имитация поединков, комбинированные защиты и контратаки.

Тема 4. Командная тактика и взаимодействие

Теория: Распределение ролей и зон ответственности.

Практика: Парная и групповая защита, эвакуация партнёра.

Тема 5. Тренировочные поединки и судейство

Теория: Правила проведения боёв, критерии оценки.

Практика: Проведение спаррингов, работа в роли судьи и участника.

Тема 6. Подготовка к показательным выступлениям

Теория: Основы постановки боевых сцен, безопасность.

Практика: Отработка синхронных движений, репетиции номеров.

Тема 7. Итоговый зачёт. Показательные выступления

Теория: Подведение итогов года, анализ достижений.

Практика: Публичное выступление, участие в показательных мероприятиях.

5. Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы:

Развитие личности через формирование патриотических чувств, уважения к истории и традициям России, а также через развитие навыков командной работы и социальной ответственности.

Задачи:

- Формирование интереса к изучению истории и традиций российского общества, в том числе достижений в области спорта и боевых искусств.
- Просвещение в сфере духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.
- Воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России, её культурному и спортивному наследию.

В процессе реализации программы педагог систематически формирует у обучающихся духовно-нравственные качества личности: чувство ответственности, взаимовыручки, уважения к партнёру, готовность прийти на помощь и действовать справедливо.

Через занятия по самообороне дети учатся дисциплине, уважению к сопернику и правилам, уверенности в себе и самообладанию в стрессовых ситуациях.

Такая деятельность способствует воспитанию гражданственности, любви к Родине и уважения к защитникам Отечества, что соответствует целям государственной политики в области воспитания и развития дополнительного образования.

Ожидаемые результаты:

- Освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности).
- Понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций российского общества.
- Уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины.

Методы воспитания:

- Метод убеждения через беседы и лекции о значении спорта и боевых искусств в истории России.
- Метод положительного примера (педагога, родителей, спортсменов).

- Метод упражнений через практические занятия и тренировки.
- Метод переключения деятельности для поддержания интереса и мотивации.
- Метод развития самоконтроля и самооценки через рефлексию и анализ собственных достижений.
- Методы воспитания воздействием группы и коллектива через командные игры и соревнования.

Формы работы:

- Игровые тренинги и соревнования: способствуют развитию командного духа, дисциплины и ответственности.
- Проектная деятельность: создание проектов, связанных с историей боевых искусств и спорта России.
- Экскурсии и встречи: посещение музеев, спортивных мероприятий и общение с ветеранами спорта.
- Творческие мастерские: создание тематических поделок и рисунков, отражающих патриотическую тематику.

Работа с родителями:

- Родительские собрания для обсуждения успехов детей и планов на будущее.
- Открытые занятия, на которых родители могут наблюдать за прогрессом своих детей.
- Совместные мероприятия, такие как спортивные праздники и семейные соревнования.
- Консультации и общение в групповых чатах для оперативного обмена информацией.

Диагностика результатов:

- Педагогическое наблюдение за поведением и прогрессом детей.
- Оценка творческих проектов и спортивных достижений.
- Анкетирование и опросы родителей и детей для получения обратной связи.
- Отзывы участников мероприятий и педагогов.
- Организация воспитательной работы:

Воспитательная работа проводится на базе учебного заведения, а также на выездных площадках, таких как музеи, спортивные комплексы и культурные центры. Родители активно участвуют в организации мероприятий и поддержании мотивации детей.

(Календарный план воспитательной работы. Приложение 1)

6. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение.

Каждое занятие является звеном системы последовательных занятий, направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям.

Во время занятий обеспечиваются дифференцированные и индивидуальные подходы к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Но преподаватель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, преподаватель предоставляет учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Занятия по программе «Самооборона» проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в спортивных кроссовках (в крайнем случае – кедах), свободных или тянущихся штанах и футболке, чтобы избежать возможных царапин и ссадин и др. Выделяется проблема оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартноповторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Возраст 7-17 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Также особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений преподавателя, должна сочетаться с представлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Разминочные упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме занятий. В программный материал для детей 10-17 лет входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами,

переползания и перекаты, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения, упражнения, направленные на развитие балансировки тела и др.

Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых к более сложным. В урок следует включать 3-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 5 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий.

В каждый урок включены новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, лапами и др.

Подвижные игры для детей 10-17 лет являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактических

взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, прикрывание спины, обзор всего зала, отслеживание дистанции), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Огромную роль играет корректировка в процессе самого занятия. Вполне возможно, что дети не смогут сразу выполнять упражнение правильно. Тогда приходится выполнять подводящие упражнения. Например, для упражнения «Переползание на спине» характерны ошибки: проскальзывание ног по полу, проскальзывание спины и плеч по полу, недостаточная работа таза и т. д. Для корректировки работы таза следует давать модифицированное упражнение «Переползание на спине», где ноги расслаблены и не работают вообще.

Зачетные требования к концу 1-го года обучения

Зачетные требования к концу 1-го модуля.

1. Посещение занятий не менее 2-х раз в неделю.
2. Сдача зачета:
 - самостоятельная разминка;
 - начальные знания законов механики движений;
 - выполнение специальных развивающих упражнений на подвижность, пластику, гибкость, укрепление суставов;
 - знание и выполнение общих и специальных акробатических упражнений: перекаты, кувырки, падения, прыжки, передвижения «обезьяний шаг» и т.д.;
 - умение показать и объяснить пройденные удары и защитные действия;
 - усвоение терминологии пройденного материала, знание болевых точек и воздействие на них;
 - знание элементов выживания в экстремальных условиях и правил оказания первой медицинской помощи.

Зачетные требования к концу 2-го модуля.

1. Посещение занятий не менее 2-х раз в неделю.
2. Сдача зачета:
 - самостоятельная разминка;
 - начальные знания законов механики движений;
 - выполнение специальных развивающих упражнений на шарнирность, пластику, гибкость, укрепление суставов;
 - знание и выполнение общих и специальных акробатических упражнений: перекаты, кувырки, падения, прыжки, передвижения «обезьяний шаг» и т.д.;
 - умение показать и объяснить пройденные удары и защитные действия;

– знание и умение объяснить разницу в способах «скрутки в плечевом суставе» и их назначение по уровням защит;

– знание болевых точек и воздействие на них;

– знание элементов выживания в экстремальных условиях и правил оказания первой медицинской помощи.

Зачетные требования к концу 3-го модуля.

1. Посещение занятий не менее 2-х раз в неделю.

2. Сдача зачета:

– самостоятельная разминка;

– начальные знания законов механики движений;

– выполнение специальных развивающих упражнений на шарнирность, пластику, гибкость, укрепление суставов;

– знание и выполнение общих и специальных акробатических упражнений: перекаты, кувырки, падения, прыжки, передвижения «обезьяний шаг» и т.д.;

– умение показать и объяснить пройденные приемы и защитные действия;

– усвоение терминологию пройденного материала, болевых точек и воздействия на них;

– знание элементов выживания в экстремальных условиях и правил оказания первой медицинской помощи.

Зачетные требования к концу 2-го года обучения

Зачётные требования к концу 1-го модуля

1. Посещение занятий не менее 2-х раз в неделю.

2. Сдача зачёта:

– самостоятельная разминка и растяжка с элементами ОФП;

– знание правил безопасности и техники взаимодействия с партнёром;

– выполнение комплекса упражнений на силу, скорость и координацию;

– знание и выполнение акробатических элементов в комбинации (перекаты, кувырки, падения, выход в стойку);

– умение показать и объяснить серии ударов, бросков и удержаний;

– демонстрация связок из 6–8 приёмов с переходом от защиты к атаке;

– знание основных принципов построения комбинаций и их применения в самообороне;

– знание правил оказания первой помощи при спортивных травмах.

Зачётные требования к концу 2-го модуля

1. Посещение занятий не менее 2-х раз в неделю.

2. Сдача зачёта:

- самостоятельная разминка и подготовка к занятиям;
- знание особенностей выполнения приёмов в ограниченном пространстве (лифт, коридор, лестница);
- выполнение упражнений на баланс, равновесие и устойчивость;
- умение безопасно падать и защищаться при стеснённых условиях;
- демонстрация приёмов самообороны с применением подручных средств;
- знание и объяснение правил законного применения силы в быту;
- участие в моделированных ситуациях с несколькими противниками;
- знание правил личной безопасности, взаимодействия с окружающими и оказания первой медицинской помощи.

Зачётные требования к концу 3-го модуля

1. Посещение занятий не менее 2-х раз в неделю.
2. Сдача зачёта:
 - самостоятельная разминка с элементами функциональной подготовки;
 - знание основных принципов тактики ведения боя и командного взаимодействия;
 - выполнение упражнений на выносливость и координацию в паре и группе;
 - демонстрация приёмов индивидуальной защиты и контратаки в заданной ситуации;
 - участие в тренировочном поединке с соблюдением правил безопасности;
 - знание критериев судейства и правил проведения показательных выступлений;
 - демонстрация командной работы при защите партнёра или совместных действиях;
 - знание терминологии, истории и этики боевых искусств, а также правил оказания первой медицинской помощи.

Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе «Самооборона» проводятся в специализированном спортивном зале, оборудованном в соответствии с санитарно-гигиеническими и противопожарными требованиями.

Помещение оснащено:

- мягким напольным покрытием (тренировочные маты, татами), обеспечивающим безопасность при падениях и бросках;
- спортивными снарядами: шведская стенка, канаты, турники, гимнастические скамейки, стойки для растяжки;
- учебным и тренировочным инвентарём: лапы, макивары, боксерские перчатки, грушевые мешки, защитные щитки и шлемы;
- средствами визуального контроля (зеркала, видеокамера для разбора техники);

- аптечкой первой медицинской помощи;
- раздевалками и местами для хранения личных вещей обучающихся.

Зал имеет достаточную площадь для безопасного проведения групповых и парных занятий, регулярное проветривание и искусственное освещение. Перед началом занятий проводится обязательная проверка оборудования, состояния покрытия и инвентаря.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, прошедший подготовку в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности, владеющий методиками преподавания самообороны и приёмами оказания первой медицинской помощи.

При необходимости к занятиям привлекаются специалисты:

- инструктор по физической подготовке;
- медицинский работник учреждения;
- педагог-организатор воспитательной работы (для сопровождения мероприятий и соревнований).

Информационно-методическое обеспечение программы включает:

- авторские разработки конспектов занятий и диагностических материалов;
- видео-и фотоматериалы для разбора техники;
- методические пособия по физической культуре и боевым искусствам;
- нормативные документы по технике безопасности, охране здоровья и профилактике травматизма.

Для самообразования обучающихся используются цифровые ресурсы и презентационные материалы, созданные педагогом.

Цифровые и мультимедийные ресурсы

Для повышения эффективности обучения используются цифровые материалы и мультимедийные технологии: видеоматериалы для разбора техники, презентации приёмов, интерактивные тесты и обучающие карточки. При необходимости применяется видеосъёмка с последующим самоанализом обучающимися своих движений. Использование визуальных средств позволяет совершенствовать технику, повышает наглядность занятий и способствует осмысленному развитию навыков самообороны.

7. Список литературы и интернет ресурсов

1. Греко-римская борьба: учебник для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А.Г. Семенова, М.В. Прохоровой. - М.: Сов.спорт, 2005. - 255 с.
2. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.
3. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003
5. Остыяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
6. Самооборона: Учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 206с.
7. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксёра: учеб. пос. /В.А.Санников,– Воронеж, ВГИФК, 2003. – 211с.
8. Санников В.А. Теоретические и методические основы бокса: учеб. пос. /В.А. Санников, В.В. Воропаев. – М.: Физическая культура, 2006. – 272с.
9. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.
10. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физ. культура, 2009 – 272с.
11. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Изд-е 2-е испр. и доп. – М.: Сов. Спорт, 2004. – 464с.
12. Туманян, Г.С. Школа борьбы дзюдоистов и самбистов: учеб. пос. /Г.С.Туманян. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 418с.
13. Ударная техника рукопашного боя: учеб. пос. / под общ. ред. Е.Н. Захарова. – М.: Культура и традиции, 2003. – 352с.
14. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003
15. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: учеб. пос. / Ю.А. Шахмурадов, В.М. Грузных, Б.А. Подливаев. - М.: СпортПресс, 2005. – 327с.
16. Шулика Ю.А. Дзюдо: учеб. пос. / Ю.А. Шулика. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2006. – 417с.

План воспитательной работы к программе «Самооборона»

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Экскурсия в музей боевой славы	Сентябрь	Экскурсия	Фотоотчет в группе ВК
2	Мастер-класс по самозащите		Мастер-класс	Видеоролик с процессом обучения
3	День открытых дверей	Октябрь	Выставка	Презентация лучших работ учащихся
4	Викторина «История боевых искусств»		Викторина	Сертификаты участникам
5	Спортивный праздник «Мы защитники»		Соревнование	Фотоотчет и награждение победителей
6	Турнир юных бойцов «Лучший защитник»	Ноябрь	Турнир	Награждение победителей
7	Новый год в стиле боевых искусств	Декабрь	Концерт	Видеозапись праздничного концерта
8	Торжественный смотр боевых приемов		Смотр	Фотоотчет и награждение участников
9	Зимние каникулы: экскурсии на спортивные базы	Январь	Экскурсия	Фотоотчет и отзывы участников
10	Турнир по боевым искусствам «Юные бойцы»	Февраль	Турнир	Награждение победителей
11	День защитника Отечества		Фестиваль	Фотоотчет и награждение участников
12	Неделя боевых искусств	Март	Показательные выступления	Видеозаписи выступлений участников
13	Конкурс плакатов «Сила и честь»		Конкурс	Выставка лучших плакатов
14	Творческий семинар «Молодёжь и будущее России»	Апрель	Семинар	Фотоотчет и видеозапись мероприятий
15	Итоговый праздник «Будущие защитники России»	Май	Праздник	Видеозапись и фотоотчет мероприятия

Оценочный лист педагога дополнительного образования

Ф.И. обучающегося	Модуль	Навык / умение	Выполняет уверенно	Выполняет с затруднением	Требуется помощь	Комментарий педагога
		Разминка и растяжка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Техника бросков	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Удары и защита	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Освобождение от захватов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Соблюдение техники безопасности	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		Поведение и дисциплина	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Приложение 3

Результаты реализации программы за период 2022–2024 годов

За период реализации программы «Самооборона» отмечается устойчивая положительная динамика как по физическим показателям, так и по личностному развитию обучающихся. Программа доказала свою эффективность в формировании не только двигательных навыков, но и ключевых морально-волевых качеств личности: силы духа, ответственности, уверенности, уважения к партнёру, способности к самоконтролю. Систематические занятия способствовали укреплению физического здоровья, повышению устойчивости к стрессу и развитию коммуникативных компетенций.

Физическая и техническая подготовленность обучающихся

Показатель	2022-2023 год (начало реализации)	2023-2024 год (итог)	Прирост
Количество обучающихся	18	18	100% сохранность
Средний уровень физической подготовленности (по результатам тестов)	68%	82%	+14%

Владение базовой техникой самообороны (по контрольным зачётам)	62%	80%	+18%
Соблюдение техники безопасности на тренировках	75%	98%	+23%

За два года средний прирост по контрольным упражнениям составил 12–15%. Наибольший рост отмечен по показателям координации и выносливости, что связано с комплексным развитием физических качеств на занятиях и индивидуальной работой педагога.

Воспитательные и личностные результаты

Направление развития	Начальный уровень (2022-2023)	Итоговый уровень (2023-2024)	Положительная динамика
Самодисциплина и ответственность	60%	90%	+30%
Командное взаимодействие и взаимопомощь	65%	88%	+23%
Эмоциональная устойчивость и самообладание	58%	85%	+27%
Уверенность в себе, лидерские качества	62%	87%	+25%

Наблюдается выраженное повышение эмоциональной стабильности, коммуникативной открытости и способности принимать решения в сложных ситуациях. Дети стали увереннее взаимодействовать в группе, проявляют инициативу и лидерские качества при командных упражнениях.

Социальные и воспитательные достижения

- Обучающиеся активно участвуют в городских, районных и школьных мероприятиях спортивной и патриотической направленности.
- Ребята принимают участие в соревнованиях, показательных выступлениях, акциях и проектах, направленных на формирование культуры здорового образа жизни.
- В коллективе сформирована устойчивая атмосфера взаимопомощи и поддержки: старшие обучающиеся помогают младшим осваивать технику и правила безопасности.

- Проводятся родительские собрания, открытые занятия и совместные мероприятия, укрепляющие связь семьи и образовательной организации.

- Воспитанники проявляют активную гражданскую позицию, участвуют в мероприятиях, посвящённых памятным датам и Дням воинской славы России.

Обобщённые выводы

Реализация программы позволила повысить уровень физической и психической готовности обучающихся, сформировать устойчивые навыки самоорганизации, дисциплины и командного взаимодействия. Программа демонстрирует не только спортивные, но и высокие воспитательные результаты, способствуя гармоничному развитию личности ребёнка.