

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: 10-17 лет
срок реализации: 1 год
уровень освоения - продвинутый

Разработчик:
Малахов Андрей Васильевич,
педагог дополнительного образования,

г. Самара, 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	11
3. Раздел «Воспитание».....	20
4. Ресурсное обеспечение программы.....	21
5. Список литературы.....	26
Приложение 1.....	27

Аннотация

Программа «Самооборона» разработана для детей 10-17 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.

В результате освоения программы дети научатся:

Выполнять базовые бросковые и ударные техники.

Защищаться от ударов руками и ногами.

Освобождаться от различных захватов.

Ориентироваться в пространстве и работать в команде.

Развивать физическую выносливость и координацию.

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.

Данная 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.

Отличительные особенности программы «Самооборона».

Программа «Самооборона», предназначенная для детей 7-17 лет, адаптируется под разные возрастные группы, учитывая их физические и психические особенности. Особое внимание уделяется минимизации рисков травм: все упражнения выполняются безопасно, а занятия проходят под строгим контролем квалифицированного педагога.

Создаётся комфортная атмосфера, которая помогает ребёнку чувствовать себя защищённым и уверенным. Элементы игровой формы делают процесс обучения увлекательным и интересным, способствуя лучшему усвоению материала. С помощью ролевых игр дети учатся применять свои знания в реальных ситуациях.

Кроме того, программа развивает базовые физические навыки, такие как сила, выносливость, гибкость и координация движений. При этом используются упрощённые и эффективные приёмы самообороны, которые легко осваиваются детьми. Одновременно с этим дети получают основы правовых знаний, узнают, когда и как можно применять силу, а также понимают возможные последствия.

Большое значение придаётся социально-психологическим навыкам: умение избегать конфликтов, решать проблемы мирным путём и правильно вести себя в опасных ситуациях. Родители активно вовлекаются в процесс обучения через обратную связь и совместные мероприятия, что укрепляет семейные связи и повышает эффективность программы.

Таким образом, программа «Самооборона» гармонично сочетает физическое и эмоциональное развитие, безопасность и социальную адаптацию обучающихся, помогая им стать увереннее и подготовленнее к разным жизненным ситуациям.

Программа ориентирована на формирование и развитие у подрастающего поколения духовности, нравственности, патриотизма, заинтересованного отношения к отечественной

истории и культуре, готовности отдать силы, талант и энергию на благо общества и государства.

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*.

Программа соответствует *продвинутому уровню*. Этот уровень освоения предназначен для детей, проявивших интерес и способности к занятиям по самообороне на базовом уровне и желающих углубить свои знания и навыки для достижения высоких результатов в рукопашном бое.

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 углубленного развития у детей и подростков навыков самообороны и физической подготовки на основе комплексного вида единоборств, формирования осознанного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности, укрепления патриотических чувств и воспитания нравственных качеств, необходимых для активной и безопасной жизни в современном обществе.

Задачи программы

Образовательные:

- Углубить знания о видах военно-прикладного спорта и их роли в истории России.
- Изучить продвинутые техники и тактики самообороны и рукопашного боя.
- Развить навыки и умения безопасного поведения в экстремальных ситуациях.
- Расширить кругозор по вопросам личной безопасности и самозащиты.
- Овладеть техникой выполнения сложных физических упражнений.
- Изучить историю развития самообороны и рукопашного боя в России.

Развивающие:

- Укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовки.
- Развить силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции и гибкость.
- Улучшить технико-тактическое мышление и стратегическое планирование.
- Развить эмоциональную устойчивость и волевые качества.
- Способствовать гармоничному развитию всех органов и систем организма.

Воспитательные:

- Формировать спортивную этику и эстетику 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.

Данная программа предназначена для обучающихся возраста от 7 до 17 лет.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 обучения, всего 216 часов в год.

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: два раза в неделю по 3 часа с перерывом в 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 глубокий интерес к истории России и её армии;
- действовать точно по инструкции, выделяя главное и логично рассуждая;
- 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:

- эффективно сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- уметь находить выходы из спорных ситуаций и избегать конфликтов;

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.

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.

2. Учебный план

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1. Физическая подготовка. Начальная техника приемов самообороны.	7	65	72
2	Модуль 2. Специальная физическая подготовка. Базовая техника приемов Самообороны.	7	65	72
3	Модуль 3. Усиленная физическая подготовка. Тактика применения приемов самообороны.	7	65	72
	Всего	21	195	216

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:

- 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	10	11
2	Спецакробатика	1	10	11
3	Броски	1	12	13
4	Ударная техника	1	11	12
5	Защита от ударов	1	11	12
6	Освобождение от захватов	1	11	12
7	Воспитательная работа	1	-	1
Всего часов		72		

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 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:

- 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	10	11
2	Спецакробатика	1	10	11
3	Броски	1	12	13
4	Ударная техника	1	11	12
5	Защита от ударов	1	11	12
6	Освобождение от захватов	1	11	12
7	Воспитательная работа	1	-	1
Всего часов		72		

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	10	11
2	Спецакробатика	1	10	11
3	Броски	1	12	13
4	Ударная техника	1	11	12
5	Защита от ударов	1	11	12
6	Освобождение от захватов	1	11	12
7	Воспитательная работа	1	-	1
Всего часов		72		

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.

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.

3. 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.

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 рефлекссию 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)

4. 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 дифференцированный и индивидуальный 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, опираться 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 перекувы, 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 коррективная работа 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 коррективной работы таза следует давать модифицированное упражнение «Переползание на спине», где ноги расслаблены и не работают вообще.

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.

Программа предназначена для обучающихся, не имеющих начальной спортивной или физической подготовки.

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.

5. 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
6	Турнир юных бойцов «Лучший защитник»	Ноябрь	Турнир	Награждение победителей
7	Новый год в стиле боевых искусств	Декабрь	Концерт	Видеозапись праздничного концерта
8	Смотр боевых приемов		Смотр	Фотоотчет и награждение участников
9	Зимние каникулы: экскурсии на спортивные базы	Январь	Экскурсия	Фотоотчет и отзывы участников
10	День защитника Отечества	Февраль	Фестиваль	Фотоотчет и награждение участников
11	Неделя боевых искусств	Март	Показательные выступления	Видеозаписи выступлений участников
12	Конкурс плакатов «Сила и честь»	Апрель	Конкурс	Выставка лучших плакатов
13	Итоговый праздник «Будущие защитники России»	Май	Праздник	Видеозапись и фотоотчет мероприятия