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

Принята на заседании
Методического совета
от «16» июня 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦДО
«Красноглинский» г.о. Самара
_____ Никифорова О.В.
«16» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет

срок реализации: 2 года

C=RU, O=МБУ ДО «ЦДО «Красноглинский» г.о. Самара, CN="Никифорова Олеся Владимировна, директор Центра", E=do_krasnoglinskiy@samara.edu.ru
00d9c4d5bd32b88f53
2023.10.31 11:55:56+04'00'

Разработчик:
Малахов Андрей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Самара, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка…….....3
1.1 Направленность (профиль) программы…….…….....4
1.2 Актуальность программы…….....4
1.3 Отличительные особенности «Самооборона»…….....5
1.4 Педагогическая целесообразность…….....7
1.5 Адресат программы…….....7
1.6 Объем программы…….....7
1.7 Формы обучения…….....7
1.8 Методы обучения…….…….....7
1.9 Планируемые результаты.....7
1.10 Критерии и способы определения результативности.....8
1.11 Виды и формы контроля и диагностики результатов.....8
2. Цель и задачи программы…….....9
2.1 Цель программы…….....9
2.2 Задачи программы…….....9
3. Содержание программы 1 года обучения…….....10
4. Содержание программы 2 года обучения…….....15
5. Ресурсное обеспечение программы…….....20
5.1.Методическое обеспечение.....22
5.1.1 Зачетные требования к концу 1-го модуля…….....22
5.1.2 Зачетные требования к концу 2-го модуля…….....23
5.1.3 Зачетные требования к концу 3-го модуля…….....23
5. Список литературы….....…….....25

1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона» разработана с учетом нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-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 России от 09.11.2018 № 196 «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 Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

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.

1.1 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.

1.2 Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является 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.

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.

1.3 Отличительные особенности программы «Самооборона».

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 ***базовому уровню***.

Отличительные особенности данной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Важнейшими аспектами является и психологическая подготовка: подростки, прошедшие курс обучения, значительно легче находят общий язык со сверстниками и старшими, умеют принять решение в сложной ситуации.

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.

1.4 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.

1.5 Адресат программы.

Рекомендуемый возраст детей для освоения программы «Самооборона» от 7 до 17 лет (7-9, 10-13, 14-17 лет.)

Возраст учащихся 7-9 лет характеризуется тем, что у детей уже сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. И задача педагога – внимательнее относится к каждому ребенку, отмечать его индивидуальные успехи, создавать на занятиях доброжелательную атмосферу и поддерживать ситуацию успеха.

Возраст подростка 10-13 лет – очень сложный. В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире способствует развитию теоретического мышления. Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, то есть “память становится мыслящей, а восприятие думающим”. В этом возрасте у учащихся формируются произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя), вырабатываются собственные взгляды и мнения. Поэтому педагогу на занятиях необходимо создавать ситуацию успеха, поддерживать активность учащегося, минимизировать публичную критику. Нужно создать такую обстановку обучения, общения, труда, в которой каждый учащийся чувствовал бы себя личностью, ощущал бы внимание лично к нему. Воспитательную и индивидуально-

воспитательную работу нужно направить на снижение уровня тревожности, повышение самооценки и успеваемости.

Возраст обучающихся 14-17 лет является очень ответственным, т.к. он часто определяет дальнейшую жизнь человека. Факторами риска являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, когда подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых. Ситуация развития подростка предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. В то же время, это и время активного формирования личности – утверждение независимости, развитие самосознания, выработка планов на будущее.

Поэтому задача педагога – раскрыть внутренний мир учащегося, помочь преодолеть все трудности этого периода, оказать посильную помощь в профессиональной ориентации учащегося

1.6 Объем программы.

На 1-й, 2-й обучения по учебному плану предусмотрены 144 часа занятий.

Режим проведения занятий: два раза в неделю по 2 часа с перерывом в 10 минут.

1.7 Формы обучения.

В проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные формы работы.

1.8 Методы обучения.

–словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);

–наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов);

–практические (самостоятельная отработка элементов и приемов).

1.9 Планируемые 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.

1.10 Критерии и способы определения результативности.

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.

1.11 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. Цель и задачи программы.

2.1 Цель программы.

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

2.2 Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить с видами военно-прикладного спорта;
- ознакомить с техникой и тактикой самообороны и рукопашного боя;
- сформировать навыки и умения безопасного поведения в окружающем мире;
- расширить общий кругозор по проблеме безопасного поведения в социуме;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- изучить упражнения развивающего характера;
- ознакомить с техникой и тактикой самообороны и рукопашного боя;
- дать первичные знания по истории самообороны и рукопашного боя.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма обучающихся, повышению уровня работоспособности;
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- развить и совершенствовать общие физические качества.

Воспитательные:

- становление основ спортивной этики и эстетики самообороны и рукопашного боя;
- становление основ спортивной этики и эстетики самообороны и рукопашного боя;
- сформировать интерес к занятиям спортом;
- социализировать детей и подростков;
- воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине.

3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
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	7	41	48

	подготовка. Тактика применения приемов самообороны.			
	Всего	16	128	144

3.1. 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 посредствам 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	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

Базовая техника. Выведение из равновесия в партере («рывком», «толчком», «скручиванием»); удержания и уходы («сбоку», «верхом»); болевые приемы («рычаг локтя между ног», «через бедро», «узел руки», «ущемление икроножной мышцы», «рычаг колена»); удушающий прием предплечьем сзади. Контрольные поединки. 2-4 поединка по борьбе в партере.

Техника самозащиты. Самостраховка при падениях на спину, на бок, на грудь. 30-секундный тест: самостраховка при падениях на бок (левый, правый). Обучение базовым навыкам самообороны в партере, обязательной технике самозащиты при падениях. Отрабатываются самые общие и в то же время основополагающие приемы из нескольких видов борьбы.

Воспитательный блок.

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.

3.2. 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	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

Базовая техника. Броски и защита от них: «через бедро», «с захватом обеих ног» спереди и сзади, «подножки» (передняя, задняя). 30-секундный тест: «броски (через бедро,

передняя и задняя подножки) на время в левую и правую стороны попеременно». Контрольные поединки. 2-4 поединка по борьбе в стойке.

Техника самозащиты. Освобождение от захватов (рук, одежды, туловища спереди и сзади (с руками и без рук)). После прохождения 1-й ступени следует обучение базовым приемам нападения и самозащиты в стойке. В основу положены приемы, наиболее применяемые на практике, а также умение освобождаться от захватов, имеющее спортивно-прикладной характер.

Воспитательный блок.

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.

3.3. 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

Базовая техника. Удары руками и защита от них: локтями («снизу», «сбоку наружу и вовнутрь», «сверху»); кулаком («прямой», «боковой», «снизу», «наотмашь»). 30-секундный тест: «серии ударов руками по лапам (два прямых удара в голову) с разворотом на 180 градусов». Контрольные поединки. 2-4 поединка по правилам «бокс-борьба».

Техника самозащиты. Защита от ударов руками (прямой, боковой, наотмашь). При обучении технике нанесения ударов руками основное внимание уделяется тому, как быстро и точно они наносятся. Из какого вида боевых искусств они позаимствованы - значения не имеет. Главное, чтобы обучаемый умел быстро ориентироваться и переходить от одного удара к другому. Защита от ударов руками отрабатывается в партере и стойке.

Воспитательный блок.

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.

4. Содержание программы

Учебный план 2 года обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
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

4.1. 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 посредствам 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	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

Базовая техника. Падение вперед с прыжком вперед; 1-й, 2 и 3 способы падения (вперед), с разворотом, из стойки, с высоты. Кувырок через плечо вперед с выходом в стойку. Контрольные поединки. 2-4 поединка по борьбе в партере.

Техника самозащиты. Самостраховка при падениях на спину, на бок, на грудь. 30-секундный тест: самостраховка при падениях на бок (левый, правый). Обучение базовым навыкам самообороны в партере, обязательной технике самозащиты при падениях. Отрабатываются самые общие и в то же время основополагающие приемы из нескольких видов борьбы.

Воспитательный блок.

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.

4.2. Модуль 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	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

Базовая техника. Броски и защита от них: «через бедро», «с захватом обеих ног» спереди и сзади, «подножки» (передняя, задняя). 30-секундный тест: «броски (через бедро, передняя и задняя подножки) на время в левую и правую стороны попеременно». Контрольные поединки. 2-4 поединка по борьбе в стойке.

Техника самозащиты. Освобождение от захватов (рук, одежды, туловища спереди и сзади (с руками и без рук)). После прохождения 1-й ступени следует обучение базовым приемам нападения и самозащиты в стойке. В основу положены приемы, наиболее применяемые на практике, а также умение освобождаться от захватов, имеющее спортивно-прикладной характер.

Воспитательный блок.

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.

4.3. Модуль 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

Базовая техника. Удары руками и защита от них: локтями («снизу», «сбоку наружу и вовнутрь», «сверху»); кулаком («прямой», «боковой», «снизу», «наотмашь»). 30-секундный тест: «серии ударов руками по лапам (два прямых удара в голову) с разворотом на 180 градусов». Контрольные поединки. 2-4 поединка по правилам «бокс-борьба».

Техника самозащиты. Защита от ударов руками (прямой, боковой, наотмашь). При обучении технике нанесения ударов руками основное внимание уделяется тому, как быстро и точно они наносятся. Из какого вида боевых искусств они позаимствованы - значения не имеет. Главное, чтобы обучаемый умел быстро ориентироваться и переходить от одного удара к другому. Защита от ударов руками отрабатывается в партере и стойке.

Воспитательный блок.

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.

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1 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 обеспечивается 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, должная 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.

5.1.1 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.;

- уметь показать и объяснить пройденные удары и защитные действия;

- усвоить терминологию 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.

5.1.2 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.;

- уметь показать и объяснить пройденные удары и защитные действия;

- знать и уметь 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.

5.1.3 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.;

- уметь показать и объяснить пройденные приемы и защитные действия;

- усвоить терминологию пройденного материала, болевых точек и воздействия на них;

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

5. Список литературы

1. Акопяп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996.-С. 21-31.

2. Астахов СА. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.

3. Булкип В.А.Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. -СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с

4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.

5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.

6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

7. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.

8. Иванов СА. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. -М., 1995. _ 23 с.

9. Кадочников А.А. «Специальный армейский рукопашный бой»: Ростов-на-Дону, 2003.

10. Козак В.В. «Рукопашный бой» Москва Военное издательство, 1987.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.

12. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособиедля ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.

13. Общероссийская федерация рукопашного боя. Правила соревнований. - М.: Советский спорт. 2003

14. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.

15. Озолин Н.Г. «Молодому коллеге»: Москва, 1988

16. Петров А.Я., Кравец Д.И. «Организация и методика проведения занятий с учащимися Профтехучилищ и общеобразовательных школ по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности» Челябинск, 1992.

17. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.

18. Севастьянов В.М. и др. Рукопашный бой (истории развития, техника и тактика). _М.: ДатаСтром, 1990.-190 с.

19. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. Дис.. канд. Пед. наук. _ М., 2007.- 27 с.

20. Федерация армейского рукопашного боя «Военно-спортивная классификация и правила соревнований по армейскому рукопашному бою»: Москва, 2003

21. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988.

22. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.

23. Шабалин А. «Русский стиль рукопашного боя»: Пермь, 1993.

2. Дополнительная литература

1. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09- 01/826-ТУ

9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"

11. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»