

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 489  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 489  
Московского района Санкт-Петербурга  
(протокол от «31» августа 2022г. №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от «31» августа 2022 г. №63-О  
Директор ГБОУ школы № 489  
Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.Н. Калашникова

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Самооборона»**

**Возраст учащихся:** от 8 до 15 лет  
**Срок освоения:** 2 года обучения

ФИО педагогического работника,  
разработавшего и реализующего  
дополнительную общеразвивающую  
программу «Самооборона»:  
**Узун В.В.**

Должность:  
**Педагог дополнительного образования**

**2022 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Самооборона» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Санитарные правила СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020г.
3. Распоряжение 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования» от 14.03.2016г.
4. Приказ №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г.
5. Распоряжение №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022г.
6. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

10. 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».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы

организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### **Локальные документы**

17. Устав ГБОУ школы №489 Московского района города Санкт-Петербурга и другими локальные акты.
18. Приказ №38/4 от 27.08.2020г. Об утверждении Регламента безопасной реализации ДООП в условиях COVID-19
19. Приказ №38/2 от 27.08.2020г. Об утверждении Регламента по реализации ДООП с применением ЭО и ДОТ в условиях COVID-19

За многовековую историю существования русской культуры нашим народом накоплен немалый опыт боевых искусств, игр, рукопашных состязаний, которые проводились при строгом соблюдении неписанных правил, обусловленных культурно-бытовой традицией своего времени. Русская воинская культура, включающая боевые и состязательные национальные единоборства, является полноправной частью народных традиций, которые каждый народ с большим или меньшим успехом бережет и развивает.

Занятия восточными и боевыми единоборствами в нашей стране за последнее время обрели широкую популярность, как среди мужского, так и среди женского населения. При этом занимающиеся в подавляющем большинстве, преследуют цель овладения навыками самообороны.

В нашей современной жизни присутствуют такие печальные реалии как агрессивность и озлобленность подростков, безнадзорность, правонарушения, склонность к вредным для здоровья негативным привычкам (курению, алкоголю, наркомании). Средства массовой информации пропагандируют культ насилия и жестокости, романтику криминальной жизни, тем самым подталкивают подростка к подражанию, формированию таких качеств как нечестность, неуважительное отношение к окружающим, безнравственность.

Решению перечисленных проблем способствует образовательная программа «Самооборона», которая предполагает восполнить недостаточную двигательную активность детей и подростков, организацию досуга, формирование нравственных мотивов занятий рукопашным боем.

## **1.1 Направленность и педагогическая целесообразность программы**

Программа «Самооборона» модифицированная и имеет **физкультурно-спортивную направленность** по уровню освоения – общекультурная. Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма обучающихся. Программа направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры, собственного здоровья, на обучение основам самозащиты и патриотическое воспитание учащихся. Данная программа должна мотивировать

молодое поколение к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, а так же поднять престиж службы в армии.

### ***Педагогическая целесообразность.***

Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

## **1.2. Актуальность программы**

Данная программа обусловлена социальным заказом государства и общества (содействие формированию всесторонне развитой личности, развитие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии). На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья.

## **1.3. Отличительные особенности программы, её новизна.**

Программа ориентирована на пропаганду и популяризацию одного из видов единоборств. По данной программе могут заниматься дети, не имеющие специальной подготовки, с различным уровнем физической и психологической готовности. Программа не ставит целью достижение высоких спортивных результатов, а направлена на общее оздоровление и формирование личности ребенка, на основе метода дифференцированного подхода к каждому воспитаннику.

***Отличительные особенности*** данной программы от существующих.

Программы по обучению спортивным единоборствам входят в учебный план детско-юношеских спортивных школ. Данные программы предполагают занятия с детьми, прошедшими отбор, показывающими высокие результаты на соревнованиях. Программа «Самооборона» ориентирована на детей, имеющих желание заниматься спортом, но не имеющих необходимых данных и качеств.

## **1.4. Адресат программы. Возраст и особенности контингента учащихся.**

Коллектив объединения формируется из разнополых (девочки и мальчики) и разновозрастных (от 8 до 15 лет) учащихся, что предполагает применение технологии разноуровневого и личностно-ориентированного обучения.

Возраст детей. Программа «Основы рукопашного боя» рассчитана на детей и подростков в возрасте 8-15 лет. Количество детей в группах первого года обучения 15 человек. Второго года – не менее 12 человек

## **1.5. Объём и срок реализации программы.**

Срок реализации программы – *2 года.*

## **1.6. Цель и задачи.**

**Цель Программы:**

-Создание условий для развития психофизических качеств личности детей и подростков на основе занятий боевыми искусствами.

-обеспечение патриотического, физического, интеллектуального развития личности гражданина России;

-создание условий получение, первичных знаний и навыков военного дела, основ самообороны.

### **Задачи:**

- Обучить умениям и навыкам основ рукопашного боя.
- Обучить основным приемам самообороны.
- Укрепить здоровье, повысить работоспособность воспитанников.
- Сформировать у детей стремление к развитию духовного, интеллектуального, физического потенциала.
- Сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, мотивацию к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты.
- Развить физические и психические качества необходимые для овладения техникой, тактикой рукопашного боя.
- Воспитать смелость, решительность, находчивость, самообладание.

### **Обучающие:**

-обучить обучающихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;

-научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;

-дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой подготовки.

### **Развивающие:**

-развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

### **Воспитательные:**

-воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;

-сформировать потребность в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни.

## **1.7. Условия реализации программы.**

### **Формы занятий.**

- Групповые,
- подгрупповые,
- индивидуальные.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, 144 часа в год.

### ***Отбор в группы:***

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача.

### ***Возраст учащихся:***

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 12-18 лет.

### ***Форма обучения:***

- очная

### ***Форма организации деятельности обучающихся на занятии***

- индивидуально-групповая
- Форма проведения занятий
- Учебное занятие, тренировка.

### ***Форма промежуточной аттестации:***

1. Устное собеседование.
2. Выполнение нормативов.

### ***Форма итоговой аттестации:***

1. Устное собеседование.
2. Выполнение нормативов.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек, спортивный инвентарь «Лапы» и «Груши» для отработки блоков, спортивные маты, эстафетный инвентарь.

- ***кадровое обеспечение:*** педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы – не менее 1 года.

## **1.8. Планируемые результаты освоения программы.**

- Приобретены первоначальные знания, умения, навыки по основам рукопашного боя и самообороны.
- Сформирована у воспитанников устойчивая потребность к здоровому образу жизни.
- Достигнут предполагаемый уровень физического развития и физической подготовленности детей.
- Достигнуты результаты по развитию коммуникативных способностей детей.
- Сформированы необходимые физические и психические качества личности.

### ***Предметные:***

-освоение систематических знаний в области начальной военной подготовки;  
-преобразование, применение и самостоятельное пополнение знаний о здоровом образе жизни.

### ***Метапредметные:***

-ориентация в содержании теоретических понятий военно-прикладной области (в пределах программы) и использование их при выполнении заданий;

-выполнение особых действий, сообразных специфике конкретных экстремальных ситуаций;

-повышенная экстремальная устойчивость для безопасного выхода из экстремальных испытаний без негативных последствий для дела, жизни и здоровья.

### ***Личностные:***

-осознание мотивов образовательной деятельности, определение ее цели и задач;

- сформированные представления о себе как о гражданине своей страны;
- сформированная гражданская позиция (уважительное отношение к закону и правопорядку, личная ответственность, готовность что-то сделать для своей страны);
- выполнение возложенных должностных обязанностей;
- выполнение заданий по инструкции педагога;
- формирование ценности человеческой жизни (отсутствии вредных привычек, значимость здорового образа жизни, следование здоровому образу жизни, бережное отношение к материальным и духовным ценностям).

**Обучающиеся должны знать:**

- основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение;
- основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны;
- основы общефизической подготовки;
- психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;
- основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;
- основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы;
- пределы необходимой самообороны;

**Обучающиеся должны уметь:**

- применять современные средства самозащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и самостраховку.

**Способы проверки.**

- промежуточное тестирование в течение учебного года;
- педагогические наблюдения;
- анкетирование;
- беседы с родителями об изменениях в действиях ребенка по физическому саморазвитию;
- результаты участия воспитанников в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

**Формы подведения итогов.**

Соревнования, комплексный экзамен, показательные выступления.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

### 2.1. Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Единоборство, метод индивидуальной защиты.	18	4	14	
2	Общефизическая подготовка.	20	-	20	



3	Приемы падения, кувырки, страховка при кувырках.	4	2	2	
4	Прием самообороны от одиночного и коллективного нападения.	16	6	10	
5	Спортивные игры.	16	-	16	
6	Подготовка к соревнованиям.	20	-	20	
7	Рукопашный бой, метод профессиональной самообороны.	8	4	4	
8	Индивидуальная защита от нападения с оружием.	20	4	16	
9	Комплексные зачеты по теме: самооборона, физическая подготовка.	14	-	14	
10	Индивидуальные занятия.	8	-	8	
Итого		144	20	124	

## 2.2. Учебный план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Рукопашный бой как составная часть системы выживания.	18	4	14	
2	Общefизическая подготовка.	20	-	20	
3	Основные элементы самообороны.	4	2	2	
4	Основные средства тренировки.	16	6	10	
5	Изучение и совершенствование техники.	16	-	16	
6	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	
7	Моральная и специальная психологическая подготовка.	8	4	4	
8	Защита от нападения с помощью бытовых предметов, от вооруженного нападения.	20	4	16	
9	Зачетные и контрольные срезы. Квалификационный экзамен.	14	-	14	
10	Индивидуальные занятия.	8	-	8	
Итого		144	20	124	

### III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий.

#### Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самооборона» на 2022/2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01 сентября 2022г.	31 мая 2023г.	36	144	2 раза в неделю по два учебных часа.

### IV. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

#### 4.1. Оценочные материалы.

**Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Текущий контроль** - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

#### Критерии оценки обучения.

*Методы диагностики:*

- Анализ документов: протоколов соревнований, протоколов сдачи нормативов по физической подготовленности.
- Педагогическое наблюдение: хронометраж тренировочной и соревновательной деятельности.
- Педагогическое тестирование физической подготовленности различных возрастных категорий и спортивной квалификации.
- Измерение морфофункциональных показателей: антропометрических (вес, рост, тип телосложения) и физиологических (физическая работоспособность, показатели деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной системы).
- Психолого – педагогическое тестирование.
- Психолого-педагогическое тестирование позволяет определить динамику личностного роста воспитанников по результатам развития физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация) и психических процессов (коммуникативность и устойчивость внимания). Оценка результатов проводится по четырех бальной системе, определяющей соответствующий уровень: высокий, средний, низкий.

### Формы подведения итогов (1 год обучения).

№ п\п	Тема	Форма контроля	Сроки
1.	Единоборство, метод индивидуальной защиты.	Выполнение приемов самообороны.	После прохождения темы.
2.	Общефизическая подготовка.	Выполнение нормативов.	Ежемесячно.
3.	Приемы падения, страховка при падениях.	Отработка техники падения.	2 раза в полугодие.
4.	Приемы самообороны.	Комплексный зачет.	Ежемесячно.
5.	Спортивные игры.	Выполнение нормативов.	2 раза в полугодие.
6.	Подготовка к соревнованиям.	Выступление на соревнованиях.	2 раза в год.
7.	Защита от нападения с оружием.	Отработка приемов в парах.	Ежемесячно.
8.	Рукопашный бой метод профессиональной самообороны.	Комплексный зачет.	2 раза в полугодие.

### Формы подведения итогов (2 год обучения).

№ п\п	Тема	Форма контроля	Сроки
1.	Рукопашный бой как составная часть системы выживания.	Демонстрация техники приемов рукопашного боя.	2 раза в год.
2.	Общефизическая подготовка.	Выполнение нормативов.	Ежемесячно.
3.	Основные элементы самообороны.	Выполнение приемов.	Ежемесячно.
4.	Специальная физическая подготовка.	Комплексный зачет.	Ежемесячно.
5.	Моральная и психологическая подготовка.	Саморегуляция и психологическая реабилитация.	2 раза в полугодие.
6.	Защита от нападения с оружием.	Демонстрация техники и приемов.	Ежемесячно.
7.	Квалификационный экзамен.	Выполнение приемов.	2 раза в год.

### Критерии оценки двигательных качеств учащихся

**Для мальчиков, юношей**

№	Тест	Возраст (лет)								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Отжимание в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32
2.	Прыжки в длину с места (см.)	112	127	140	152	163	174	185	196	206
3.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4.	Вис на перекладине (сек)	9	11	14	18	22	26	30	35	40
5.	Наклоны туловища вперед (см.)	4	5	6	7	8	9	9	10	10
6.	Бег 1000 м (сек)	332	315	298	281	268	256	243	233	224

**Для девочек, девушек**

№	Тест	Возраст (лет)								
		7	8	9	10	11	12	13	14	15
7.	Отжимание в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14	15
8.	Прыжки в длину с места (см.)	104	120	132	142	152	160	167	173	177
9.	Поднимание туловища (раз за 30 сек)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10.	Вис на перекладине (сек)	6	9	12	15	19	23	27	31	35
11.	Наклоны туловища вперед (см.)	6	7	8	9	10	11	12	12	13
12.	Бег 1000 м (сек)	374	357	340	325	311	298	288	279	271

**Контрольный срез по предмету «Основы рукопашного боя»**

№	Фамилия, имя	Физические качества								Психологические качества			
		Гибкость		Сила		Выносливость		Координация		Коммуникативность		внимание	
		Наклон туловища	отжимание	Бег 1000 м		равновесие							
Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.	Нач.	Закл.		
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

**Критерии оценки:**  
**Высокий – 4 балла.**  
**Средний – 3 балла.**  
**Низкий – 2 балла.**

## **4.2. Методические материалы.**

### ***4.2.1. Методические материалы для тренера-преподавателя.***

1. 10000 советов. Самозащита и оборона. Минск. Современный литератор, 1999.
2. Акопов А.А. Учебно-методическое пособие по физической подготовке. М.: Учебно-методический кабинет по специальным средним учебным заведениям, 1973.
3. Брагин С.Е. Оружие улицы. От кистеня до гранатомета. – Нижний Новгород: Времена, 1997.
4. Гаткин Е. Мегаполис: жизнь без риска. М., 1994.
5. Гордилов П.А. Последнее средство убеждения. М.: Техника молодежи, 1999.
6. Ена А. Азбука самозащиты для женщин. Л , 1991.
7. Карякин Б.П. Самозащита. М.: Советский спорт, 1991.
8. Куренина М.М. Анатомия человека (атлас). – М.: Просвещение, 1979.
9. Ларионов А.И. и др. Развитие рукопашного боя в Вооруженных силах СССР. - Л, 1995.
10. Маряшин Ю.Е. Приемы самозащиты с использованием милицейского жезла. М.: методическая разработка, 1990.
11. Наставления по физической подготовке в СА и ВМФ (Н.Ф.П.-87). – М.: Военное издательство, 1987.
12. Разумовский Ф. Женская самооборона. М.: Омега-Пресс, 1999.

### ***4.2.2. Методические материалы для обучающихся.***

1. Былов С.А. Самооборона. Краснодар, 1990.
2. Дуджок А.К. Как себя защитить. Минск: Литература, 1998.
3. Онул Л.П. Самозащита без оружия. Самбо. Кировоград, 1990.
4. Попов Г.В. Боевые единоборства мира. М.: Международные отношения, 1993.
5. Соловьев Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. М.: ИВФ Андал, 1996.
6. Щелонов А. Самозащита с оружием. Отечество, 1993.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 489  
Московского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 489  
Московского района Санкт-Петербурга  
(протокол от «31» августа 2022г. №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от «31» августа 2022 г. №63-О  
Директор ГБОУ школы № 489  
Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.Н. Калашникова

**Рабочая программа  
к дополнительной  
общеразвивающей программе  
«Самооборона»**

**на 2022-2023 гг.**

**Группа №1**

**Год обучения: 2 год обучения  
Возраст учащихся: от 8 до 15 лет**

ФИО педагогического работника,  
разработавшего и реализующего рабочую  
программу «Самооборона»  
**Узун В.В.**

Должность:  
**Педагог дополнительного образования**

**2022 год**

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

**«Самооборона»**

Возраст учащихся: 8-15 лет  
Срок реализации: **2 год обучения**

**После окончания двухгодичного курса обучения учащиеся:**

- приобретут теоретические сведения о функциональных возможностях организма; гигиенических требованиях; о значении в жизни подростка приобщения к здоровому образу жизни;
- смогут самостоятельно составлять комплекс общеразвивающих упражнений и регулировать физическую нагрузку;
- должны проводить учебные занятия по отработке технических приемов рукопашного боя с учащимися 1-го года обучения;
- должны выполнить разрядный норматив по рукопашному бою.

После окончания обучения

***Обучающиеся должны знать:***

- основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение;
- основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны;
- основы общефизической подготовки;
- психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;
- основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;
- основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы;
- пределы необходимой самообороны;

***Обучающиеся должны уметь:***

- применять современные средства самозащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и самостраховку.

**Содержание программы**

2 год обучения

**1. Рукопашный бой как составляющая часть системы выживания.**

Меры обеспечения безопасности при проведении тренировки.

Рассказ об истории развития различных направлений боевых искусств, развитие боевых искусств в нашей стране. Демонстрация и показ различных приемов самозащиты и ведения спортивного поединка.

Бег, преодоление препятствий.

Меры обеспечения безопасности при проведении тренировки:

- ✓ Приемы самостраховки.
- ✓ Выполнение команд и сигналов.
- ✓ Правила поведения в спортивном зале.
- ✓ Личная гигиена.
- ✓ Обязанности дежурного.

## 2. Общефизическая подготовка.

- ✓ Комплексы ОРУ.
- ✓ Основные виды ходьбы.
- ✓ Основные виды бега.
- ✓ Упражнения со скакалкой.
- ✓ Отжимание.
- ✓ Приседание.
- ✓ Кувырки.
- ✓ Упражнения с отягощениями.
- ✓ Упражнения на гимнастических снарядах.
- ✓ Челночный бег.

## 3. Основные элементы самообороны.

- ✓ Техника нанесения ударов.
- ✓ Техника защиты.
- ✓ Техника контрударов.
- ✓ Перемещение.
- ✓ Базовые удары и блоки.
- ✓ Освобождение от захватов.
- ✓ Защита от ударов.
- ✓ Самостраховки.
- ✓ Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- ✓ Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

## 4. Основные средства тренировки.

- ✓ Уклоны (влево, вправо, маятник).
- ✓ Блоки (руками, ногами).
- ✓ Защита от ударов руками.
- ✓ Отработка ударов ногами и руками на спортивных снарядах (боксерские груши, макивары, боксерские лапы).

## 5. Изучение и совершенствование техники.

- ✓ Закрепление и доведение навыков до автоматизма.
- ✓ Совершенствование техники работы против захватов и против ударов.
- ✓ Проведение тренировки без партнера.



- ✓ Тренировка, направленная на умение ориентироваться в нестандартной ситуации.
- ✓ Удар ногами прямой, боковой, с разворота.
- ✓ Выполнение ударов ногами в прыжке.

#### **6. Специальная физическая подготовка.**

- ✓ Проведение тренировок, направленных на выносливость.
- ✓ Проведение тренировок, направленных на статические условия.
- ✓ Проведение игровых тренировок с применением базовых стоек и перемещений.
- ✓ Проведение тренировок, направленных на сохранение правильной осанки и правильного развития фигуры.
- ✓ Спортивные игры на отработку реакции (регби).
- ✓ Работа без партнера на месте.
- ✓ Работа без партнера в движении.
- ✓ Условный бой по заданию «Бой с тенью».
- ✓ Спарринг.

#### **7. Моральная и специальная психологическая подготовка.**

- ✓ Понятие об этике взаимоотношений между людьми.
- ✓ Настрой на победу.
- ✓ Основы саморегуляции и психологическая реабилитация.
- ✓ Дыхательная гимнастика.
- ✓ Упражнения с элементами природы (земля, огонь, вода).
- ✓ Роль дыхания в боевых искусствах.

#### **8. Защита от нападения с помощью бытовых предметов, вооруженного нападения.**

- ✓ Выполнение защиты от нападения с ножом.
- ✓ Выполнение защиты от нападения с палкой.
- ✓ Самозащита от группового нападения (уходы, броски).

#### **9. Зачетные и контрольные срезы.**

- ✓ Повторение пройденного материала.
- ✓ Зачеты по проверки знаний.
- ✓ Квалификационный экзамен.

#### **1. Индивидуальные занятия.**

- с воспитанниками, слабо усваивающими технические приемы,
- с воспитанниками, показывающими высокие результаты при подготовке к турнирам, соревнованиям.

### **Методическое обеспечение образовательной программы.**

#### **Формы занятий.**

- теоретические,
- практические,

- индивидуальные,
- совместно с родителями.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед, конкурсов, викторин, тематических занятий, встреч с известными спортсменами и др., включающих в себя сведения о строении и функциях организма, влиянии физических упражнений на развитие человека, о вреде для организма негативных привычек, о здоровом образе жизни, выживании в экстремальных условиях и ситуациях, встречающихся в повседневной жизни, о развитии рукопашного боя в России и т.д.

**Практические занятия** предполагают закрепление полученных знаний, умений по технике ведения рукопашного боя в форме:

- проведения учебного боя в парах, группах;
- посещения соревнований по самообороне;
- участие в показательных выступлениях;
- участие в соревнованиях, турнирах;
- совместные занятия с воспитанниками различных объединений данного направления.

**Индивидуальные занятия** проводятся педагогом:

- с воспитанниками, слабо усваивающими технические приемы,
- с воспитанниками, показывающими высокие результаты при подготовке к турнирам, соревнованиям.

**Совместные занятия с родителями** предполагают:

- подготовку и проведение показательных выступлений, спортивных праздников, турниров, соревнований;
- участие в открытых, итоговых занятиях;
- участие в экскурсиях, походах выходного дня;
- участие в проводимых встречах с известными спортсменами, специалистами и др.

**Структура занятия состоит из следующих частей:**

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов рукопашного боя;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у детей повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Занятия по общей физической подготовке включают различные упражнения, в которых задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Отработка уходов, блоков, ударов помогает развить быстроту движений, реакцию, ловкость и координацию.

Должное внимание в программе уделяется акробатическим упражнениям, способствующим отрабатывать приемы падения, кувырков, перекачиваний, входящих в комплекс сложных элементов при индивидуальной защите от нападения противника. Таким образом, чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта. Трехразовые занятия в неделю позволяют выдерживать оптимальный интервал между нагрузками (24-48 часов) и добиваться поддержания или развития требуемых физических качеств.

### **Условия реализации программы.**

1. Наличие материально-технической базы:

- спортивная база для занятий;
- спортивный инвентарь;
- нестандартное спортивное оборудование.

2. Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса.

3. Совместная деятельность в вопросах воспитания педагогов и родителей.

**Календарно-тематическое планирование на 2022-2023гг.**

**Объединение: "Самооборона" (2 год обучения)**

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Наименование темы	Количество часов		
				Всего	Теория	Практика
			<u>Рукопашный бой как составляющая часть системы выживания</u>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
1			Меры обеспечения безопасности при проведении тренировки	2	2	
2			Рассказ об истории развития различных направлений боевых искусств, развитие боевых искусств в нашей стране	2	2	
3			Демонстрация и показ различных приемов самозащиты и ведения спортивного поединка.	2		2
4			Демонстрация и показ различных приемов самозащиты и ведения спортивного поединка.	2		2
5			Демонстрация и показ различных приемов самозащиты и ведения спортивного поединка.	2		2
6			Демонстрация и показ различных приемов самозащиты и ведения спортивного поединка.	2		2
7			Бег, преодоление препятствий.	2		2
8			Бег, преодоление препятствий.	2		2
9			Бег, преодоление препятствий.	2		2
			<b>2. Общефизическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
10			Общеразвивающие и специальные развивающие упражнения, стойки, используемые при подготовке занимающихся.	2		2
11			Отработка практических навыков.	2		2

12			Отработка практических навыков.	2		2
13			прыжки (на месте, в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, прыжки с заданием),	2		2
14			бег, бег с преодоление препятствий, повторный и переменный бег,	2		2
15			прикладные упражнения	2		2
16			упражнения с набивным мячом,	2		2
17			упражнения с отягощениями,	2		2
18			упражнения на гимнастических снарядах,	2		2
19			упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.	2		2
			<b>3. Основные элементы самообороны</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
20			Техника нанесения ударов. Техника защиты. Техника контрударов. Перемещение. Базовые удары и блоки. Освобождение от захватов. Защита от ударов. Самостраховки. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником	2	2	
21			Техника нанесения ударов. Техника защиты. Техника контрударов. Перемещение. Базовые удары и блоки. Освобождение от захватов. Защита от ударов. Самостраховки. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником	2		2

			<b>4. Основные средства тренировки</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
22			Специальные подготовительные координационно-развивающие упражнения.	2	2	
23			Специальные подготовительные координационно-развивающие упражнения.	2		2
24			Боевые дистанции (ближняя, средняя, дальняя), применение боевых дистанций в парах.	2	2	
25			Боевые дистанции (ближняя, средняя, дальняя), применение боевых дистанций в парах.	2		2
26			Применение техники ударов, блоков, освобождений от захватов, защита от ударов, как с одним партнером, так и от коллективного нападения.	2	2	
27			Применение техники ударов, блоков, освобождений от захватов, защита от ударов, как с одним партнером, так и от коллективного нападения.	2		2
28			Применение техники ударов, блоков, освобождений от захватов, защита от ударов, как с одним партнером, так и от коллективного нападения.	2		2
29			Применение техники ударов, блоков, освобождений от захватов, защита от ударов, как с одним партнером, так и от коллективного нападения.	2		2
			<b>5. Изучение и совершенствование техники</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>16</b>
30			Закрепление и доведение навыков до автоматизма.	2		2
31			Совершенствование техники работы против захватов и против ударов.	2		2
32			Проведение тренировки без партнера	2		2
33			Тренировка, направленная на умение ориентироваться в нестандартной ситуации.	2		2
34			Удар ногами прямой, боковой, с разворота.	2		2
35			Удар ногами прямой, боковой, с разворота.	2		2

36		Выполнение ударов ногами в прыжке	2		2
37		Выполнение ударов ногами в прыжке	2		2
		<b>6. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
38		Проведение тренировок, направленных на выносливость.	2		2
39		Проведение тренировок, направленных на статические условия.	2		2
40		Проведение игровых тренировок с применением базовых стоек и перемещений	2		2
41		Проведение тренировок, направленных на сохранение правильной осанки и правильного развития фигуры.	2		2
42		Спортивные игры на отработку реакции (регби).	2		2
43		Работа без партнера на месте	2		2
44		Работа без партнера в движении	2		2
45		Условный бой по заданию «Бой с тенью».	2		2
46		Спарринг.	2		2
47		Спарринг.	2		2
		<b>7. Моральная и специальная психологическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
48		Дыхательная гимнастика.	2	1	1
49		Основы саморегуляции и психологическая реабилитация	2	1	1

50		Упражнения с элементами природы (земля, огонь, вода).	2	1	1
51		Роль дыхания в боевых искусствах	2	1	1
		<b>8. Защита от нападения с помощью бытовых предметов, вооруженного нападения</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
52		Выполнение защиты от нападения с ножом	2	1	1
53		Выполнение защиты от нападения с ножом	2		2
54		Выполнение защиты от нападения с ножом	2	1	1
55		Выполнение защиты от нападения с палкой	2		2
56		Выполнение защиты от нападения с палкой	2	1	1
57		Выполнение защиты от нападения с палкой	2		2
58		Самозащита от группового нападения (уходы, броски).	2		2
59		Самозащита от группового нападения (уходы, броски).	2		2
60		Самозащита от группового нападения (уходы, броски).	2	1	1
61		Самозащита от группового нападения (уходы, броски).	2		2
		<b>9. Комплексные зачеты по темам.</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
62		Итоговые зачеты по проверке знаний пройденного теоретического и практического материала.	2		2
63		Итоговые зачеты по проверке знаний пройденного теоретического и практического материала.	2		2
64		Итоговые зачеты по проверке знаний пройденного теоретического и практического материала.	2		2
65		Квалификационные соревнования по «самообороне».	2		2



66		Квалификационные соревнования по «самообороне».	2		2
67		Квалификационные соревнования по «самообороне».	2		2
68		Квалификационные соревнования по «самообороне».	2		2
		<b>10. Индивидуальные занятия.</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
69		Индивидуальные занятия с учащимся, слабо усваивающими технические приемы	2		2
70		Индивидуальные занятия с учащимся, слабо усваивающими технические приемы	2		2
71		Индивидуальные занятия с учащимся, показывающими высокие результаты при подготовке к турнирам, соревнованиям.	2		2
72		Индивидуальные занятия с учащимся, показывающими высокие результаты при подготовке к турнирам, соревнованиям.	2		2
		<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>