

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 4»

ПРИНЯТО

Педагогический совет

МАОУ ДО ЦДТ № 4

Протокол № 1 от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ ДО ЦДТ № 4

Л.Н. Тарасенко

Приказ № 110 от «01» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Основы самообороны»

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень разноуровневая

Возраст обучающихся 7 – 17 лет

Срок реализации программы 3 года (432 часа)

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Котасонов Виктор Васильевич

Красноярск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
Цели и задачи	7
Содержание	9
Планируемые результаты	17

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график	20
Условия реализации программы	20
Формы аттестации и оценочные материалы	21
Методические материалы	23
Воспитательная деятельность	26
Список литературы	29
Приложение 1	31
Приложение 2	33
Приложение 3	34

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными документами в сфере образования Российской Федерации и Красноярского края:

1) Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);

2) Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3) Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р. «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

5) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р. «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»;

9) Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических

рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

12) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

13) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 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»;

15) Распоряжение администрации города Красноярск от 11.02. 2021 № 7-соц «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования в системе образования в городе Красноярске».

Данная программа разработана с учетом Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Красноярского края (2025г.).

Реализация данной программы осуществляется в соответствии с уставом муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества № 4» (далее – МАОУ ДО ЦДТ № 4) и локальными нормативными актами, регулирующими деятельность МАОУ ДО ЦДТ № 4.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Программа выполняет важную социальную роль, формирует мировоззрение и характер человека, способствует воспитанию людей активных, обладающих высокими гражданскими качествами, готовых к защите Родины.

Новизна программы

Данная программа предполагает подготовку человека к действиям в условиях различных экстремальных ситуаций (хулиганские нападения, террористический акт и др.) В методику подготовки удачно интегрированы тактические схемы поведения, позволяющие предвосхитить и избежать наиболее часто встречающихся противоправных посягательств, чреватых угрозой потери человеком собственности, здоровья, а иногда и жизни.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена тем, что сохранение и укрепление здоровья – одна из важных задач нашего времени. Малоподвижный образ жизни, нездоровая экологическая обстановка, нерациональная система питания привели в последние годы к омоложению роста сердечно – сосудистых заболеваний, неврозов, сколиоза, простудных заболеваний. Психотравмирующие ситуации, нервно-эмоциональные перегрузки порождают проблему наркомании, алкоголизма и курения среди обучающихся. Большое количество свободного времени, неинтересный досуг, неизбежно тянут обучающихся на улицу, где они попадают в сомнительные компании, и приобретают все вышеуказанные пороки.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в рамках программы имеется научно-разработанная методика психофизической подготовки человека к действиям в условиях различных экстремальных ситуациях (хулиганские нападения, террористические акты и др.). Главный акцент сделан при этом на выработке умения входить в надлежащее психическое состояние и использовать в качестве оружия не только свое тело, но и различные предметы, оказавшиеся под рукой. Кроме того, в методику интегрированы приемы техники метания ножей.

Особенностью данной программы является также то, что процесс освоения содержания программы доступен на его разных уровнях степени сложности (базовый и продвинутый), исходя из возможностей и способностей каждого обучающегося. Обучение строится в соответствии с возможностями обучающегося, учитывая особенности возраста, пола, уровня предварительной подготовленности, а также индивидуальные различия физических способностей обучающихся.

Главный акцент сделан при этом на использование оптимального сочетания индивидуального, дифференцированного и системно-деятельного подходов в организации учебных занятий обучающихся. Все это позволяет предоставить каждому обучающемуся возможность осваивать знания и навыки в соответствии с его уровнем и темпом и способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Обучение по программе «Основы самообороны» предполагает возможность наставнической деятельности обучающимися, владеющими навыками на более высоком уровне и обладающие организаторскими и лидерскими качествами. Здесь имеет место самореализация обучающихся в качестве добровольных помощников. Все это, в свою очередь, способствует более эффективному достижению личностных результатов, предусмотренных данной программой.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 7-17 лет, в том числе и для обучающихся с особыми образовательными потребностями. Содержание программы учтены возрастные особенности обучающихся.

Особенности и задачи воспитания детей младшего школьного возраста (7-10 лет).

Неустойчивость поведения детей младшего школьного возраста нередко осложняет воспитательную работу. Если неудачи подчеркиваются педагогом при всех присутствующих, то дети часто теряют уверенность в себе и интерес к занятиям. Наоборот, заслуженное и своевременное поощрение обычно благотворно отражается на их эмоциональном самочувствии, способствует эффективному воспитанию обучающихся. У детей необходимо развивать любознательность, наблюдательность, активность, дисциплинированность, аккуратность.

Особенности и задачи воспитания подростков (11-14 лет).

«Подростковый» возраст – качественно новый этап в развитии школьника. Подросток во многом уже не ребенок, но и далеко еще и не взрослый. Наряду с детскими проявлениями в его облике появляются совершенно новые черты повзрослевшего человека и активное желание быть взрослым. Поэтому не случайно этот возраст принято называть «переходным».

Подросток не терпит постоянных назиданий взрослых категорических требований. Учитывая особенности подросткового возраста, тщательно продумывается форма общения педагога с подростком, педагог стремится заменить категорические требования – советами. Огромную роль в этом возрасте играет педагогический такт и единство требований педагога.

Целенаправленное воспитание нравственных качеств (гуманного отношения к людям, ответственности за свои действия и поступки и т. п.), а также формирование волевых черт характера, способствующих сознательному управлению своим поведением и эмоциями, позволяет избежать многих отрицательных проявлений в поведении подростков. Очень важно помочь им найти правильные формы самоутверждения в коллективе, на основе интересной для них и полезной для других спортивной деятельности (выполнение на занятиях роли капитана, помощника тренера, оказание помощи в овладении техническими приемами товарищу и т.д.)

Особенности и задачи воспитания юношей (15-17 лет).

Юношеский возраст – это период завершения физического развития. В это время замедляется рост тела в длину, увеличивается объем груди, исчезает впечатление нескладности, увеличивается мускульная сила, завершается формирование нервных клеток коры головного мозга.

Основные особенности воспитания в этот период обусловлены тем, что старшеклассники стоят на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Эта устремленность в будущее накладывает определенный отпечаток на все поведение и психику юноши: растет их самосознание, увеличивается потребность в самоопределении, повышается роль самооценки, перестраивается мотивационная сфера.

Учитывая возросшие возможности юношей, связанные с их интеллектуальным развитием, педагог имеет возможность активизировать деятельность обучающихся на решение сложных тактических задач, ставя в

процессе занятий перед ними различные по степени сложности вопросы, требующие анализа и обобщения самостоятельных выводов, создавать на занятиях условия творческого обсуждения.

Руководство со стороны педагога в основном выражается в форме тактичного совета, помощи, с предоставлением обучающимся инициативы, самостоятельности и ответственности в решении и выполнении конкретного задания по овладению техникой рукопашного боя.

Зачисление обучающихся на данную программу осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) и предъявлению медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям данным видом спортивной деятельности. Формирование групп по годам обучения осуществляется с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности обучающихся. Предполагаемый состав групп – 7-10 лет; 11-14 лет; 15-17 лет.

Наполняемость групп 1,2, и 3 годов обучения – до 17 человек.

Срок реализации

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, объем – 432 часа:

1 год обучения: 144 часа;

2 год обучения: 144 часа;

3 год обучения: 144 часа.

Данная программа включает стартовый, базовый и продвинутый уровни освоения программы.

Этапы и продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – стартовый уровень – возраст обучающихся: 7 – 10 лет;

2 год обучения – базовый уровень – возраст обучающихся: 11 – 14 лет;

3 год обучения – продвинутый уровень – возраст обучающихся: 15 – 17 лет.

Формы обучения и режим занятий

Обучение осуществляется в очной форме.

В случае функционирования учреждения в особом режиме работы, образовательный процесс не прекращается, а организуется проведение занятий в дистанционном режиме.

В каждой группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

1 – 3 год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и составляет 40 минут. Для обучающихся 7 лет – 30 минут.

Для обучения формируются в основном одновозрастные группы, однако при необходимости могут формироваться и разновозрастные группы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель

Целью данной программы является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, а также

способной предотвращать возможные последствия опасных ситуаций, используя приемы самозащиты.

Задачи

- ознакомить с разнообразными видами и формами физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в целях самообороны;
- обучить основным и специальным техническим приемам и двигательным действиям рукопашного боя в контексте самообороны с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- обучить подготовительным и специальным физическим упражнениям разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- развить владение способами самоконтроля и оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- сформировать интерес к самостоятельной физической деятельности;
- расширить сферу спортивно-культурных контактов обучающихся;
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- обеспечить освоение основ здорового образа жизни.
- сформировать навыки взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и сопереживания через умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.
- развить умение формулировать цели, планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность;
- развить умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- сформировать основы саморазвития, самоопределения, саморегуляции и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- сформировать навыки сотрудничества со сверстниками, идти на компромисс, уметь принимать выбор другого (умеют общаться при коллективном выполнении работ или проектов);
- развить основы таких личностных качеств, как самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность, отзывчивость.
- сформировать умение выражать гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие.	0,5	0,5		Опрос
2	История рукопашного боя в контексте самообороны	0,5	0,5		Опрос
3.	Духовно – нравственные основы рукопашного боя.	0,5	0,5		Опрос
4.	Личная и общественная гигиена.	0,5	0,5		Опрос
5.	Общая физическая подготовка (ОФП).	20		20	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка (СФП).	10		10	Зачет
7.	Техника самозащиты от нападения с оружием и без оружия	30		30	Зачет
8.	Техника передвижений и защиты	10		10	Зачет
9.	Техника борьбы.	30		30	Зачет
10.	Техника ударов.	35		35	Зачет
11.	Подвижные игры.	5		5	Зачет
12.	Контрольно-переводные испытания	2		2	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	2	142	

2 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие.	0.5	0.5		Опрос
2.	ФК. – средство развития и укрепления человека.	0.5	0.5		Опрос
3.	Самоконтроль в процессе занятий.	1	1		Опрос

4.	Основные средства спортивной тренировки.	1	1		Опрос
5.	Общая физическая подготовка (ОФП).	15		15	Зачет
6.	Специальная физическая подготовка (СФП).	15		15	Зачет
7.	Техника самозащиты от нападения с оружием и без оружия	30		30	Зачет
8.	Техника передвижений и защиты.	10		10	Зачет
9.	Техника борьбы.	30		30	Зачет
10.	Техника ударов и ведения поединка.	35		35	Зачет
11.	Подвижные игры.	4		4	Зачет
12.	Контрольно-переводные испытания	2		2	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	3	141	

3 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие.	0.5	0.5		Опрос
2	Преодоление психологического состояния и оказание первой медицинской помощи. Самопомощь.	2	2		Опрос
3	Общая характеристика спортивной тренировки.	0.5	0.5		Опрос
4	Физическая подготовка.	1	1		Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП).	10		10	Зачет
6	Специальная физическая подготовка (СФП).	13		13	Зачет
7.	Техника самозащиты от нападения с оружием и без оружия	35		35	Зачет

8	Техника передвижений и защиты.	8		8	Зачет
9	Техника борьбы.	32		32	Зачет
10	Техника ударов и ведения поединка.	37		37	Зачет
11	Подвижные игры.	3		3	Зачет
12	Контрольно-переводные испытания	2		2	Зачет
	ВСЕГО ЧАСОВ	144	4	140	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

Тема 1 Вводное занятие (0.5 час)

Теория (0.5 час): Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Форма контроля: опрос.

Тема 2. История рукопашного боя в контексте самообороны (0,5 ч.)

Теория (0.5): Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах.

Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Духовно- нравственные основы рукопашного боя (0,5 ч.)

Теория (0.5): Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству.

Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании обучающихся. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство.
2. Отстаивать справедливость.
3. Уважать старших.
4. Защищать слабых.

5. Помогать нуждающимся.
6. Не использовать силу и умение во зло.
7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Форма контроля: опрос.

Тема 4. Личная и общественная гигиена (0,5 ч.)

Теория (0,5 ч.): Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Форма контроля: опрос.

Тема 5. Общие развивающие упражнения (20 ч.)

Практика (20ч.):

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в приседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с подъемом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Форма контроля: тестирование.

Тема 6. Специальные упражнения (10 ч.)

Практика (10ч.): Упражнения для развития гибкости – выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития выносливости, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнение для развития ловкости – выполнение технического приема на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Упражнения для закаливания поверхности рук, ног, туловища – легкое обивание поверхности рук, ног, туловища деревянными и резиновыми палочками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

Форма контроля: тестирование.

Тема 7. Техника самозащиты от нападения с оружием и без оружия (30 ч.)

Практика (30ч.): Защита от атаки:

- палкой (сверху, сбоку);
- ножом (сверху, снизу, сбоку);

Защита от угрозы:

- пистолетом в упор спереди, сзади в голову,

Освобождение от захвата за одну руку, за обе руки спереди, за корпус спереди и сзади, плеча разноименной рукой сзади, одежды на груди одной, двумя руками.

Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

Тема 8. Техника передвижений и защиты (10 ч.)

Практика (10ч.): Передвижения - приставным шагом, челночное перемещение. Защита: блоки, уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

Тема 9. Техника борьбы (30 ч.)

Практика (30ч.): Техника приемов борьбы в положении стоя: броски через бедро, задняя подножка, бросок с захватом ног. Приемы борьбы лежа: удержание с боку, со стороны ног, со стороны головы. Болевые приемы на локоть, колено, ахиллово сухожилие.

Форма контроля: тестирование.

Тема 10. Техника ударов (35 ч.)

Практика (55ч.): Удары руками – прямой, боковой (левой, правой), снизу. Удары ногам: - прямой, боковой (снаружи, изнутри), прямой в сторону, назад (с поворотом на 360).

Форма контроля: тестирование.

Тема 11. Подвижные игры (5 ч.)

Практика (10ч.): Игры, развивающие равновесие, координацию движения, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга".

Форма контроля: тестирование.

Тема 12. Контрольно-переводные испытания (2 ч.)

Практика (2ч.): Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

Форма контроля: тестирование.

2 год обучения

Тема 1. Введение (0,5 ч.)

Теория (0.5 час): Физическая культура и спорт в России: возникновение, развитие, традиции физической культуры и спорта в России; значение спорта для жизни и здоровья человека. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями: общие требования безопасности; инструкции по технике безопасности; требования безопасности в аварийных ситуациях.

Форма контроля: опрос.

Тема 2. Физическая культура – средство развития и укрепления человека (0,5 ч.)

Теория (0.5 час): Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом (1 ч.)

Теория (1 час): Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Форма контроля: опрос.

Тема 4. Основные средства спортивной тренировки (1 ч.)

Теория (1 час): Физические упражнения. Подготовительные, общие развивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

Форма контроля: опрос.

Тема 5. Общие развивающие упражнения (15 ч.).

Практика (15ч.):

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в приседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с подъемом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Форма контроля: тестирование.

Тема 6. Специальные упражнения (15 ч.)

Практика (15ч.): Упражнения для развития гибкости – выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств - выполнение приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития выносливости - выполнение поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнение для развития ловкости – выполнение технического приема на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Упражнения для закаливания поверхности рук, ног, туловища – легкое обивание поверхности рук, ног, туловища деревянными и резиновыми палочками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

Форма контроля: тестирование.

Тема 7. Техника самозащиты от нападения с оружием и без оружия (30 ч.)

Практика (30ч.): Защита от атаки:

- палкой (сверху, сбоку, наотмашь);
- ножом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь);

Защита от угрозы:

- пистолетом в упор спереди, сзади в голову,

Освобождение от захвата за одну руку, за обе руки спереди, за корпус спереди и сзади, плеча разноименной рукой сзади, одежды на груди одной, двумя руками.

Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

Тема 8. Техника передвижений и защиты (10 ч.)

Практика (10ч.): Передвижения - приставным шагом, челночное перемещение. Защита: блоки, уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

Тема 9. Техника приемов борьбы (30 ч.)

Практика (30ч.): Техника приемов борьбы в положении стоя: броски через бедро, задняя подножка, бросок с захватом ног. Приемы борьбы лежа: удержание с боку, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы на локоть, колено, ахиллово сухожилие.

Форма контроля: тестирование.

Тема 10. Техника ударов и ведения поединка (35 ч.)

Практика (55ч.): Удары руками: прямой, боковой, снизу. Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону. Техника и тактика спортивного поединка.

Форма контроля: тестирование.

Тема 11. Подвижные игры (4 ч.)

Практика (4ч.): Игры, развивающие равновесие, координацию движения, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга".

Форма контроля: тестирование.

Тема 12. Контрольно-переводные испытания (2 ч.)

Практика (2ч.): Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: тестирование, опрос.

3 год обучения

Тема 1. Введение (0,5 ч.)

Теория (0.5 час): Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Форма контроля: опрос.

Тема 2. Преодоление психологического состояния и оказание первой медицинской помощи. Самопомощь (2 ч.)

Теория (2 час): Выявление психологических особенностей преодоления и профилактики стрессовых состояний.

- Оказание первой медицинской помощи в стрессовой ситуации.
- Самопомощь.
- Приемы страховки.

Форма контроля: опрос.

Тема 3. Общая характеристика спортивной тренировки (0,5 ч.)

Теория (0.5 час): Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техника – тактическая подготовка. Роль режима и питания.

Форма контроля: опрос.

Тема 4. Физическая подготовка (1 ч.)

Теория (1 час): Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.

Форма контроля: опрос.

Тема 5. Общие развивающие упражнения (10 ч.)

Практика (10ч.):

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в приседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с подъемом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Форма контроля: тестирование.

Тема 6. Специальные упражнения (13 ч.)

Практика (13ч.): Упражнения для развития гибкости – выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств - выполнение приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения для развития выносливости - выполнение поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнение для развития ловкости – выполнение технического приема на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Упражнения для закаливания поверхности рук, ног, туловища – легкое обивание поверхности рук, ног, туловища деревянными и резиновыми палочками; отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

Форма контроля: тестирование.

Тема 7. Техника самозащиты от нападения с оружием и без оружия (35 ч.)

Практика (35ч.): Защита от атаки:

- палкой (сверху, сбоку, наотмашь, тычковая).
- ножом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, тычковая).

Защита от угрозы:

- пистолетом в упор спереди, сзади в голову, сбоку в голову;
- штык - автоматом.

Освобождение от захвата за одну руку, за обе руки спереди, за корпус спереди и сзади, плеча разноименной рукой сзади, одежды на груди одной, двумя руками.

Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

Тема 8. Техника передвижений и защиты (8 ч.)

Практика (8ч.): Передвижения - приставным шагом, челночное перемещение. Защита: блоки, уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

Тема 9. Техника борьбы (32 ч.)

Практика (32ч.): Техника приемов борьбы в положении стоя: броски через бедро, задняя подножка, передняя подножка, боковая подножка, бросок с захватом ног, зацеп. Приемы борьбы лежа: удержание с боку, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы на локоть, колено, плечо, ахиллово сухожилие.

Форма контроля: тестирование.

Тема 10. Техника ударов и ведения поединка (37 ч.)

Практика (37ч.): Удары руками: прямой, боковой, снизу. Удары ногами: прямой, боковой, прямой в сторону. Техника и тактика спортивного поединка.

Форма контроля: тестирование.

Тема 11. Подвижные игры (3 ч.)

Практика (3ч.): Игры, развивающие равновесие, координацию движения, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга".

Форма контроля: тестирование.

Тема 13. Контрольно-переводные испытания (2 ч.)

Практика (2ч.): Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Форма контроля: тестирование, опрос.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты освоения данной программы на базовом уровне предполагают общую физическую подготовленность и освоение основ техники рукопашного боя в целях самообороны.

Обучающиеся стартового уровня (7 – 10 лет, 1-го года обучения):

Предметные результаты:

- владеют простыми и доступными видами и формами физической культуры, способствующими активному отдыху, досугу и поддержанию здорового образа жизни;

- обучены элементам основных технических приемов и игровым движениям рукопашного боя в рамках игровых упражнений и занятий;
- овладели простыми физическими упражнениями общеукрепляющего характера, применяемыми для снятия усталости и поддержания хорошей работоспособности.

Метапредметные результаты:

- проявляют интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- расширен кругозор и сфера общения посредством участия в спортивных играх и командных занятиях;
- развита культура движений и получен первоначальный опыт выполнения общеукрепляющих физических упражнений;
- сформированы первичные навыки ведения здорового образа жизни;
- понимают важность взаимовыручки и уважения во время совместной спортивной деятельности.

Личностные результаты:

- сформирована первоначальная мотивация к здоровому образу жизни и активному движению;
- проявляют навыки сотрудничества и взаимопонимания в малых группах, участвуют в совместных играх и упражнениях;
- развиты такие качества личности, как внимание, дружелюбие, стремление соблюдать порядок и чистоту в процессе занятий.

Обучающиеся базового уровня (11–14 лет 2-го года обучения)

Предметные результаты:

- владеют разнообразными видами и формами физической культуры, включая современные направления, ориентированные на организацию активного отдыха, досуг и профилактику заболеваний;
- владеют комплексом технических приемов и двигательных действий рукопашного боя, применяя их в соревновательной и игровой деятельности;
- владеют широким арсеналом физических упражнений разной функциональной направленности, используют их целенаправленно для профилактики переутомления и повышения работоспособности.

Метапредметные результаты:

- активно проявляют устойчивый интерес к самостоятельной физической деятельности, организуют личный режим тренировок;
- значительно расширена сфера спортивно-культурных контактов, участвуют в соревнованиях, турнирах и других мероприятиях;
- сформирована культура движений, накоплен большой опыт выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- сформированы навыки ведения здорового образа жизни, осознанно применяют полученные знания в повседневной жизни;
- сформированы навыки взаимодействия со сверстниками, демонстрируют уважение, взаимопомощь и сопереживание, способны аргументированно отстаивать свою позицию.

Личностные результаты:

- сформированы мотивы саморазвития, самоопределения, саморегуляции и самовоспитания, основанные на общечеловеческих ценностях;
- осуществляют сотрудничество со сверстниками, принимают совместные решения, идут на разумный компромисс, уважительно относятся к выбору партнера по занятию или проекту;
- демонстрируют устойчивые личностные качества — самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность, отзывчивость, целеустремленность.

Образовательные результаты освоения данной программы на продвинутом уровне предполагают совершенствование технико – тактического арсенала, приобретение соревновательного опыта, в том числе в контексте самообороны.

Обучающиеся продвинутого уровня (15 – 17 лет, 3 год обучения):

Предметные результаты:

- обучены разнообразным видам и формам физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в целях самообороны;
- обучены специальным техническими приемами и двигательными действиями рукопашного боя в контексте самообороны с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- обучены специальным физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеют способами контроля и оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Метапредметные результаты:

- развито умение формулировать цели, планировать и осуществлять учебную, физкультурную и спортивную деятельность;
- развито умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей (регулятивные);
- сформированы навыки взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и сопереживания через умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения.

Личностные результаты:

- сформированы основы саморазвития, самоопределения, саморегуляции и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями;
- сформированы навыки сотрудничества со сверстниками, развито умение идти на компромисс, принимать выбор другого;

– развито умение выражать гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	1	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	декабрь, май
2	2	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	декабрь, май
3	3	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа	декабрь, май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации данной программы предусмотрены определенные условия:

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал с раздевалками для мальчиков и девочек;
- борцовский ковер, тренажеры, тренировочные макеты, перекладина гимнастическая, гимнастическая стенка;
- шлема по косики каратэ, кобудо, рукопашному бою, защитные жилеты по единоборствам, штанга, гантели, шесты – бо, нунчаки, макеты ножей, пистолетов, скакалки.
- спортивная форма – кимоно по рукопашному бою.

Информационное обеспечение:

При реализации программы применяются авторские методики занятий Кевина Хиики, Тадеуша Касьянова, Н. Госэй Ямагучи, Харрингтона Пэта, К.В. Даурцева.

Техническое оснащение образовательного процесса:

-учебные фильмы:

- техника ММА: семинар Мишеля ван Райта (Rutube)
- тхэквондо в ММА. Взрывные удары и техника боя (VK Видео).
- ударная техника ММА Карлоса Кандито (VK Видео).
- лучшие комбинации в ММА. Проходы в ММА. Борьба (Rutube)

В программе используются разнообразные современные технические средства для улучшения качества образовательного процесса:

- электронная почта - связь педагога и обучающегося, используется для рассылки учебных заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя разные сервисы, представленные в сети Интернет - организация общей дискуссии на учебные темы, индивидуальные консультации с педагогом;
- социальные сети (ВКонтакте и др.) - используются для координации работы, рассылки объявлений и методических (дидактических) материалов;
- видеохостинг Rutube и др.;
- электронные библиотеки, поиск и размещение информации, в том числе на официальном сайте Центра www.cdt4.ru.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими опыт работы в спортивных секциях с детьми не менее года, образование не ниже среднего профессионального (профильное или педагогическое).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации: промежуточный, итоговый учет.

Формы контроля (фиксация результата): опрос, наблюдение, тестирование.

- Метод опроса (беседа, анкетирование);
- Метод наблюдения (зрительный, хронометрирование);

Тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП) (Приложение 1).

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: карта оценки обучающихся.

Результативность освоения программы отслеживается в течение всего учебного года

Входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не

занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль проводится на каждом занятии, которое включает:

- объяснение технических и тактических приемов;
- наблюдения педагога за освоением технических элементов и приемов, точностью выполнения его указаний при выполнении заданий.

Текущий контроль позволяет:

- отслеживать динамику тренировочного процесса;
- контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок;
- проводить коррекцию тренировочных нагрузок.

Тематический контроль проводится по окончании изучения темы теоретического раздела программы. Формой контроля является опрос.

Промежуточный контроль эффективности подготовки обучающихся осуществляется 1 раз в год (декабрь) по оценке выполнения нормативов ОФП и СФП, проверяются теоретические знания по рукопашному бою.

По завершению учебного года проводится итоговая аттестация (май), где помимо выполнения норм ОФП и СФП, проверки теоретических знаний, обязательным является демонстрация соревновательной техники.

Критерии оценки освоения программы (Приложении 3):

– оценка освоения материала «Низкий» - незнание теоретических основ, не владение терминологией вида спорта, не выполнение нормативов по общефизической подготовке, отсутствие элементарных двигательных движений, соответствующих виду спорта, не участие в соревнованиях определённого уровня.

– оценка освоения материала «Средний» - частичное знание теоретических основ, слабое владение терминологией вида спорта, частичное владение тактическим мышлением, частичное выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) с незначительными нарушениями техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня с достижением незначительных результатов.

– оценка освоения материала «Высокий» - знание теоретических основ, владение терминологией вида спорта, устойчивое тактическое мышление, выполнение нормативов по общефизической подготовке, освоение двигательных движений (приёмов) без нарушения техники, амплитуды и скорости выполнения, соответствующих виду спорта, участие в соревнованиях определённого уровня.

Личностные результаты (самоопределение, смыслообразование, нравственно - этическая ориентация) могут также быть оценены с помощью использования разных методов: опрос, анкетирование, наблюдение.

Выбор способа оценки определяется в связи с особенностями демонстрации личностных результатов. Они могут выражаться в мотивах образовательной деятельности обучающихся, их общественной активности, способности определения и освоения индивидуальных образовательных

программ, оценке результатов своей образовательной деятельности и роли центра в достижении этих результатов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации образовательного процесса являются очные занятия, которые состоят из следующих видов подготовки: физической, теоретической, тактической, практической, психологической.

В образовательном процессе используются две большие группы методов: общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение)
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов).

Практические:

Методы строго регламентированного упражнения, которые позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- методы обучения двигательным действиям
- метод целостно-конструктивного упражнения
- расчленено-конструктивный метод
- метод сопряженного воздействия

Методы воспитания физических качеств:

- равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного воспитательного процессов;
- повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха
- игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстроту, находчивость, самостоятельность и создает положительный эмоциональный фон на занятиях.
- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, самостоятельность, взаимоуважение и ответственность перед коллективом.

Используются:

- методы психолого – педагогического воздействия: разъяснение, одобрение, осуждение, примеры авторитетных людей;
- методы смешанных воздействий: убеждение, стимулирование, поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Основными формами организации образовательного процесса в рамках данной программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций;
- индивидуально – групповые и групповые практические занятия в соответствии с учебным планом;

-просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, соревнований.

Основной формой организации занятий по рукопашному бою является урок, который проводится с постоянным составом занимающихся. Это позволяет точнее учитывать подготовленность, индивидуальные особенности занимающихся и тем самым способствовать лучшему осуществлению намеченного плана занятий.

При проведении занятий по рукопашному бою применяются следующие современные образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающая технология. Использование данной технологии позволяет обеспечить сохранность здоровья обучающихся при проведении занятий и в соревновательной деятельности. На занятиях необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся, распределять физическую нагрузку с учетом физических возможностей обучающихся;

2. Личностно – ориентированное обучение. Это специальная методика организации учебно – воспитательного процесса нацеленная на развитие личности обучающегося с учетом ее индивидуальных особенностей развития, при которой педагог подбирает стиль и методы обучения, которые отвечают познавательным способностям, возможностям и интересам обучающегося;

3. Проблемное обучение. Позволяет решать проблемы и преодолевать препятствия, как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности. Проводится психологическая работа с обучающимися направленная на преодоление сложных ситуаций;

4. Игровые технологии. Используются для развития познавательной активности обучающиеся, повышения интереса к занятиям, создания командного духа в спортивном коллективе, повышение эмоциональности учебного процесса;

5. Информационно – коммуникационная технология. Применение ИТК способствует улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующей в информационном пространстве;

6. Технология критического мышления. Тип мышления, который помогает критически относиться к любым утверждениям, не принимать ничего на веру без доказательств, но быть при этом открытым новым идеям, методам.

Алгоритм учебного занятия: строится с учетом сенситивного периода развития двигательных качеств юных спортсменов (Приложение 2). Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из ключевых задач занятий является освоение базовых технических элементов выбранного вида спорта. Процесс обучения осуществляется последовательно и непрерывно, с минимальными перерывами между занятиями, не превышающими трёх календарных дней. Изучение каждого технического элемента либо комплекса движений проводится в рамках 15–25 последовательных занятий продолжительностью 30–35 минут каждое.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

В данной программе предлагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов рукопашного боя. Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Не менее значима психологическая подготовка: важно отключиться от повседневных забот и полностью сосредоточиться на выполнении тренировочных заданий.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части обучающиеся изучают техники боя и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и т.д.);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

В качестве заключительного упражнения в разминке может использоваться "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, более динамичное, чем предыдущее и повышает потенциал выносливости бойцов. С этой же целью используются акробатические упражнения.

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебным тематическим планом, возрастными и психологическими особенностями обучающихся, уровнем их развития и способностями. Это средства обучения, которые помогают развивать технические навыки, физические качества и тактическое мышление.

Основные виды дидактического материала:

- наглядные пособия (таблицы, схемы, карты, иллюстрации);
- практические задания (тестовые задания);
- практические упражнения;
- информационно – коммуникационные технологии (электронные учебники, презентации и т.д.);
- интернет – ресурсы, образовательные онлайн – платформы;
- игровые методы обучения

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). Задачами воспитания по программе «Основы самообороны» являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций рукопашного боя; информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к рукопашному бою, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;
- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:

- освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей физической культуры, эстетики спорта;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности, уважения к старшим, наставникам;
- развитие сознания ценности физической культуры, эстетики спорта.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации ДООП «Основы самообороны» является организация их взаимодействий в упражнениях рукопашного боя, в подготовке и проведении мероприятий с участием родителей (законных представителей), проведение и выступление на соревнованиях по единоборствам.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание обучающихся их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров

воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план работы воспитательной деятельности формируется в рабочей программе к данной программе ежегодно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Акопян А.О. Примерная программа «Рукопашный бой». - М.: Советский спорт, 2015.- 116 с.
2. Бордуков М.И. Функциональная производительность организма при двигательной деятельности и методы ее оценки. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014.- 151с.
3. Кевин Хиики (тренер Ассоциации бокса Англии) – азы бокса «Издательство Астрель», 2015
4. Московченко О.Н. Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2015.- 105 с.
5. Н. Госэй Ямагучи (10 дан, Япония) – Основы годзю-рю каратэ, ФАИР-ПРЕСС, 1999
6. Рогозин В. Мой мир БУДО. – Томск: АСТ, 2014.- 201с.
7. Тадеуш Касьянов (заслуженный тренер России) – Рукопашный бой – М.: Терра. Спорт, 2010
8. Харрингтон Пэт. Дзюдо. Полное иллюстрированное руководство. ФАИР-ПРЕСС, 2003
9. Шахов Ш.К. Программа физической подготовки единоборцев. – М.: Просвещение, 2015. – 127 с.

Дополнительная:

1. Даурцев К.В. Искусство самозащиты. – Санкт-Петербург: Левша, 2002. – 204 с.
2. Иванов А. Комбинационная техника каратэ. – М.: Агентство "ФАИР", 2001. – 576 с.
3. Коблев Я.К. Борьба дзюдо. – М.: "ФиС", 2001. – 160 с.
4. Касьянов Т. Наставление по метанию ножей. – М.:Терра. Спорт, 2000. – 48 с.
5. Лях В.И. Физическая культура. - М.: «Просвещение» 2015. – 79с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: "ФиС", 2003.– 271 с.
7. Найденов М.И. Рукопашный бой: Организация и методика подготовки. /Учебное пособие. – М.: АСТ, 2010. – 243с.
8. Тарас А.Е. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, 2015. – 640 с.
9. Трипольский Л.Г Бокс М.: "ФиС", 2010 – 31с.
10. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих. - Феликс; 2003. – 244с.
11. Банников С.Н. Рукопашный бой. - М. Грация; 2004. – 104с.

Литература, рекомендованная для обучающихся и родителей

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: научно- издательский центр «Ладомир» «АСТ», 2015. – 117 с.
2. Питер У. Каратэ додзэ: Традиции и сказания. - М.: Астрель, 2016. – 217 с.
3. Цацулин П. Стань сильнее М. «Издательство АСТ» 2010. – 143с.
4. Рогозин В. Мой мир БУДО. – Томск: АСТ, 2014. – 201 с.
5. Тарас А.Е. Рукопашный бой. – Мн.: Харвест, 2015. – 640 с.

Используемые цифровые ресурсы

<http://www.ofrb.ru>

<http://hsif.world/>

<https://rutube.ru/video/45adaea12da83e2ff7a5f42c222c1753/>

<https://ya.ru/video/preview/9239970300458320629>

<https://ya.ru/video/preview/6609863208386370970>

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

Возраст: 7 – 10 лет

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14- 16	8-13	5- 7	13- 15	8- 12	5- 7
Прыжок в длину с места, см.	120	119	118	118	117	116
Бег 30м. с высокого старта, с.	6,2	6,7- 6,3	7,2- 7,0	6,3- 6,1	6,9- 6,5	7,2- 7,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	5	3- 4	1- 2	3	2	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, кол-во раз	17	16	15	15	14	13
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Показ приемов борьбы, ударов руками и ногами, техники самозащиты от нападения с оружием и без оружия.					

Возраст: 11 – 14 лет

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	8	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места, см.	160	159	158	143-152	126- 142	115- 125

Бег 30м. с высокого старта, с.	5,8- 5,6	6,3- 5,9	6,6- 6,4	6,3- 6,0	6,5- 6,9	6,8- 6,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	10	9	8	8	7	6
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	20	19	18	18	17	16
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Показ приемов борьбы, ударов руками и ногами, техники самозащиты от нападения с оружием и без оружия.					

Возраст: 15 – 17 лет

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	10	9	8	6	5	4
Прыжок в длину с места, см.	200	199	198	190	189	188
Бег 30м. с высокого старта, с.	4,9- 4,5	5,3- 4,9	5,5	5,1- 4,9	5,8- 5,3	6,5- 6,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.	20	19	18	15	14	13
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	30	29	28	28	27	26
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Показ приемов борьбы, ударов руками и ногами, техники самозащиты от нападения с оружием и без оружия.					

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+	+		+	+			
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

КАРТА ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Уровень	Сумма баллов	Результаты обучения										
		Физические качества (контрольные ОФП)	Технические качества (контрольные СФП)	Демонстрация владения техникой рукопашного боя	Соревнования - поединки	Теоретический тест	Личностные и метапредметные					
							Коммуникативные	Регулятивные	Познавательные	Самостоятельность	Нравственно- этические установки	самоопределение
СР	24	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
СР	24	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
ВЫС	31	3	3	3		2	3	2	2	2	3	2
СР	26	2	2	2		2	2	2	3	2	2	2
СР	28	3	2	3		2	2	2	2	2	2	3
ВЫС	36	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3
СР	33	3	3	3		2	3	2	2	3	3	2
ВЫС	36	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3
ВЫС	30	3	3	3		2	3	2	2	3	2	3
СР	28	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
СР	28	3	3	3		2	2	2	2	2	2	3
ВЫС	31	3	3	3		2	3	3	3	3	3	3

Уровень результата:

1 низкий (0-16); 2 средний (17-29); 3 высокий (30-36).