

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

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
МАОУ ДО ЦДТ № 4  
Протокол № 1 от «05» сентября 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МАОУ ДО ЦДТ № 4  
Л.Н. Тарасенко

Приказ № 160 от «05» сентября 2025  
г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Основы самообороны»  
Направленность физкультурно-спортивная  
Уровень разноуровневая  
Возраст обучающихся 7 – 17 лет  
Срок реализации программы 7 лет (1512 часов)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Котасонов Виктор Васильевич

Красноярск  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Пояснительная записка                  | 3  |
| Цели и задачи                          | 6  |
| Содержание                             | 7  |
| Планируемые результаты                 | 27 |
| Календарный учебный график             | 29 |
| Условия реализации программы           | 30 |
| Формы аттестации и оценочные материалы | 31 |
| Методические материалы                 | 32 |
| Воспитательная деятельность            | 34 |
| Список литературы                      | 37 |
| Приложение 1                           | 39 |
| Приложение 2                           | 41 |
| Приложение 3                           | 42 |

## 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 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «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**

Новизна программы заключается в объединении методики и техники рукопашного боя с техникой боевого искусства Японии – годзю-рю каратэ, кобудо, что позволяет сочетать технические элементы различных видов единоборств. При реализации программы используется техника в соответствии с научными принципами.

#### **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 продвинутой), исходя из возможностей и способностей каждого обучающегося. В рамках программы обучение строится на принципе разноуровневости и 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 в целях эффективного взаимодействия и поддержки от обучающихся, владеющих навыками на более высоком уровне и обладающих организаторскими и лидерскими качествами, и в целях самореализации 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.

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.

Наполняемость групп 1,2,3,4,5,6 и 7 годов обучения – до 17 человек.

### **Срок реализации**

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения, объем – 1512 часов:

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 216 часов.

3 год обучения: 216 часов.

4 год обучения: 216 часов.

5 год обучения: 216 часов.

6 год обучения: 216 часов.

7 год обучения: 216 часов.

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения и включает базовый и продвинутой уровни освоения программы.

Этапы и продолжительность образовательного процесса:

1-3 годы обучения – базовый уровень – возраст обучающихся: 7 – 10 лет;

4-7 год обучения – продвинутой уровень – возраст обучающихся: 11 – 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 – 7 год обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа с десятиминутным перерывом.

Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и составляет 40 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 в целях самообороны.

### **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, идут на компромисс, умеют 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**

| <b>п/п</b> | <b>Темы занятий</b> | <b>Всего часов</b> | <b>В том числе</b> |                 | <b>Форма контроля</b> |
|------------|---------------------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------------|
|            |                     |                    | <b>теория</b>      | <b>практика</b> |                       |
|            |                     |                    |                    |                 |                       |

|     |                                                 |            |          |            |       |
|-----|-------------------------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| 1   | Вводное занятие.                                | 0,25       | 0,25     |            | Опрос |
| 2   | История рукопашного боя в контексте самообороны | 0,25       | 0,25     |            | Опрос |
| 3.  | Духовно – нравственные основы рукопашного боя.  | 0,25       | 0,25     |            | Опрос |
| 4.  | Личная и общественная гигиена.                  | 0,25       | 0,25     |            | Опрос |
| 5.  | Общая физическая подготовка (ОФП).              | 50         |          | 50         | Зачет |
| 6.  | Техника нунчаку, бо.                            | 10         |          | 10         | Зачет |
| 7.  | Специальная физическая подготовка (СФП).        | 10         |          | 10         | Зачет |
| 8.  | Техника передвижений.                           | 12         |          | 12         | Зачет |
| 9.  | Техника борьбы.                                 | 46         |          | 46         | Зачет |
| 10. | Техника ударов.                                 | 55         |          | 55         | Зачет |
| 11. | Защита от нападения.                            | 20         |          | 20         | Зачет |
| 12. | Подвижные игры.                                 | 10         |          | 10         | Зачет |
| 13. | Контрольно-переводные испытания                 | 2          |          | 2          | Зачет |
|     | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                              | <b>216</b> | <b>1</b> | <b>215</b> |       |

### 2 год обучения

| № п/п | Тема занятий                                   | Всего часов | В том числе |          | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|       |                                                |             | теория      | практика |                |
| 1     | Вводное занятие.                               | 0.25        | 0.25        |          | Опрос          |
| 2.    | ФК. – средство развития и укрепления человека. | 0.25        | 0.25        |          | Опрос          |
| 3.    | Самоконтроль в процессе занятий.               | 0.25        | 0.25        |          | Опрос          |
| 4.    | Основные средства спортивной тренировки.       | 0.25        | 0.25        |          | Опрос          |
| 5.    | Общая физическая подготовка (ОФП).             | 45          |             | 45       | Зачет          |
| 6.    | Техника нунчаку, бо, саи.                      | 15          |             | 15       | Зачет          |
| 7.    | Специальная физическая подготовка (СФП).       | 10          |             | 10       | Зачет          |

|     |                                             |            |          |            |       |
|-----|---------------------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| 8.  | Техника передвижений.                       | 12         |          | 12         | Зачет |
| 9.  | Техника борьбы.                             | 47         |          | 47         | Зачет |
| 10. | Техника ударов и ведения поединка.          | 55         |          | 55         | Зачет |
| 11. | Защита от нападения с оружием и без оружия. | 20         |          | 20         | Зачет |
| 12. | Подвижные игры.                             | 10         |          | 10         | Зачет |
| 13. | Контрольно-переводные испытания             | 2          |          | 2          | Зачет |
|     | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                          | <b>216</b> | <b>1</b> | <b>215</b> |       |

### 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     | Единая всероссийская спортивная классификация. | 0.5         | 0.5         |            | Опрос          |
| 3     | Общая характеристика спортивной тренировки.    | 0.5         | 0.5         |            | Опрос          |
| 4     | Физическая подготовка.                         | 0.5         | 0.5         |            | Опрос          |
| 5     | Общая физическая подготовка (ОФП).             | 40          |             | 40         | Зачет          |
| 6     | Техника нунчаку, бо, сай, тунфа.               | 20          |             | 20         | Зачет          |
| 7     | Специальная физическая подготовка (СФП).       | 10          |             | 10         | Зачет          |
| 8     | Техника передвижений.                          | 12          |             | 12         | Зачет          |
| 9     | Техника борьбы.                                | 46          |             | 46         | Зачет          |
| 10    | Техника ударов и ведения поединка.             | 55          |             | 55         | Зачет          |
| 11    | Защита от нападения с оружием и без оружия.    | 20          |             | 20         | Зачет          |
| 12    | Подвижные игры.                                | 9           |             | 9          | Зачет          |
| 13    | Контрольно-переводные испытания                | 2           |             | 2          | Зачет          |
|       | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                             | <b>216</b>  | <b>2</b>    | <b>214</b> |                |

#### 4 год обучения

| № п/п | Темы занятий                                                                             | Всего часов | В том числе |            | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|------------|----------------|
|       |                                                                                          |             | теория      | практика   |                |
| 1     | Вводное занятие                                                                          | 1           | 1           |            | Опрос          |
| 2.    | Преодоление психологического состояния и оказание первой медицинской помощи. Самопомощь. | 1           | 1           |            | Опрос          |
| 3.    | Общая физическая подготовка (ОФП).                                                       | 40          |             | 40         | Зачет          |
| 4.    | Техника нунчаку, бо, сай, тунфа.                                                         | 20          |             | 20         | Зачет          |
| 5     | Специальная физическая подготовка (СФП).                                                 | 10          |             | 10         | Зачет          |
| 6     | Техника передвижений.                                                                    | 10          |             | 10         | Зачет          |
| 7     | Техника борьбы.                                                                          | 45          |             | 45         | Зачет          |
| 8     | Техника ударов и ведения поединка.                                                       | 55          |             | 55         | Зачет          |
| 9     | Защита от нападения с оружием и без оружия.                                              | 10          |             | 10         | Зачет          |
| 10    | Освобождение от захватов.                                                                | 13          |             | 13         | Зачет          |
| 11    | Метание ножей                                                                            | 4           |             | 4          | Зачет          |
| 12    | Формализованный комплекс Сейюнчин                                                        | 5           |             | 5          | Зачет          |
| 13    | Контрольно-переводные испытания                                                          | 2           |             | 2          | Зачет          |
|       | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                                       | <b>216</b>  | <b>2</b>    | <b>214</b> |                |

#### 5 год обучения

| № п/п | Темы занятий                                                                             | Всего часов | В том числе |          | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|       |                                                                                          |             | теория      | практика |                |
| 1     | Вводное занятие                                                                          | 1           | 1           |          | Опрос          |
| 2.    | Преодоление психологического состояния и оказание первой медицинской помощи. Самопомощь. | 1           | 1           |          | Опрос          |

|    |                                                                   |            |          |            |       |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| 3. | Общая физическая подготовка (ОФП).                                | 40         |          | 40         | Зачет |
| 4. | Техника нунчаку, бо, сай, тунфа.                                  | 20         |          | 20         | Зачет |
| 5  | Специальная физическая подготовка (СФП).                          | 10         |          | 10         | Зачет |
| 6  | Техника передвижений.                                             | 10         |          | 10         | Зачет |
| 7  | Техника борьбы.                                                   | 45         |          | 45         | Зачет |
| 8  | Техника ударов и ведения поединка.                                | 55         |          | 55         | Зачет |
| 9  | Защита от нападения с оружием и без оружия.                       | 10         |          | 10         | Зачет |
| 10 | Освобождение от захватов.                                         | 13         |          | 13         | Зачет |
| 11 | Метание ножей                                                     | 4          |          | 4          | Зачет |
| 12 | Формализованный комплекс Сейюнчин, Гексай Дай ичи, Гексай Дай ни. | 5          |          | 5          | Зачет |
| 13 | Контрольно-переводные испытания                                   | 2          |          | 2          | Зачет |
|    | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                                                | <b>216</b> | <b>2</b> | <b>214</b> |       |

### 6 год обучения

| № п/п | Темы занятий                                                                             | Всего часов | В том числе |          | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|       |                                                                                          |             | теория      | практика |                |
| 1     | Вводное занятие                                                                          | 1           | 1           |          | Опрос          |
| 2.    | Преодоление психологического состояния и оказание первой медицинской помощи. Самопомощь. | 1           | 1           |          | Опрос          |
| 3.    | Общая физическая подготовка (ОФП).                                                       | 40          |             | 40       | Зачет          |
| 4.    | Техника нунчаку, бо, сай, тунфа.                                                         | 20          |             | 20       | Зачет          |
| 5     | Специальная физическая подготовка (СФП).                                                 | 10          |             | 10       | Зачет          |
| 6     | Техника передвижений.                                                                    | 10          |             | 10       | Зачет          |
| 7     | Техника борьбы.                                                                          | 45          |             | 45       | Зачет          |

|    |                                             |            |          |            |       |
|----|---------------------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| 8  | Техника ударов и ведения поединка.          | 55         |          | 55         | Зачет |
| 9  | Защита от нападения с оружием и без оружия. | 10         |          | 10         | Зачет |
| 10 | Освобождение от захватов.                   | 13         |          | 13         | Зачет |
| 11 | Метание ножей                               | 4          |          | 4          | Зачет |
| 12 | Формализованный комплекс ката Сайфа         | 5          |          | 5          | Зачет |
| 13 | Контрольно-переводные испытания             | 2          |          | 2          | Зачет |
|    | <b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>                          | <b>216</b> | <b>2</b> | <b>214</b> |       |

### 7 год обучения

| № п/п | Темы занятий                                                                             | Всего часов | В том числе |          | Форма контроля |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------|----------------|
|       |                                                                                          |             | теория      | практика |                |
| 1     | Вводное занятие                                                                          | 1           | 1           |          | Опрос          |
| 2.    | Преодоление психологического состояния и оказание первой медицинской помощи. Самопомощь. | 1           | 1           |          | Опрос          |
| 3.    | Общая физическая подготовка (ОФП).                                                       | 40          |             | 40       | Зачет          |
| 4.    | Техника нунчаку, бо, сай, тунфа.                                                         | 20          |             | 20       | Зачет          |
| 5     | Специальная физическая подготовка (СФП).                                                 | 10          |             | 10       | Зачет          |
| 6     | Техника передвижений.                                                                    | 10          |             | 10       | Зачет          |
| 7     | Техника борьбы.                                                                          | 45          |             | 45       | Зачет          |
| 8     | Техника ударов и ведения поединка.                                                       | 55          |             | 55       | Зачет          |
| 9     | Защита от нападения с оружием и без оружия.                                              | 10          |             | 10       | Зачет          |
| 10    | Освобождение от захватов.                                                                | 13          |             | 13       | Зачет          |
| 11    | Метание ножей                                                                            | 4           |             | 4        | Зачет          |
| 12    | Формализованный комплекс ката Сайфа- бункай.                                             | 5           |             | 5        | Зачет          |

|    |                                    |            |          |            |       |
|----|------------------------------------|------------|----------|------------|-------|
| 13 | Контрольно-переводные<br>испытания | 2          |          | 2          | Зачет |
|    | <b><i>ВСЕГО ЧАСОВ</i></b>          | <b>216</b> | <b>2</b> | <b>214</b> |       |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1 год обучения

#### **Тема 1 Вводное занятие (0.25 час)**

Теория (0.25 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 (0,25 ч.)**

Теория (0.25): 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 (0,25 ч.)**

Теория (0.25): 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 (0,25 ч.)**

Теория (0.25 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 (50 ч.)**

Практика (50ч.):

- 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. Техника нунчаку, бо (10 ч.)**

Практика (10ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали.

Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 7. 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 8. Техника передвижений (12 ч.)**

Практика (12ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад).

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 9. Техника борьбы (46 ч.)**

Практика (46ч.): Техника приемов борьбы в положении стоя: броски через бедро, задняя 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 (55 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. Техника защиты (20 ч.)**

Практика (20ч.): Блоки, передвижения, дистанции, уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 12. Подвижные игры (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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.

## **2 год обучения**

### **Тема 1. Введение (0,25 ч.)**

Теория (0.25 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 (0,25 ч.)**

Теория (0.25 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 (0,25 ч.)**

Теория (0.25 час): Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Форма контроля: опрос.

### **Тема 4. Основные средства спортивной тренировки (0,25 ч.)**

Теория (0.25 час): Физические упражнения. Подготовительные, общие развивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.

Форма контроля: опрос.

### **Тема 5. Общие развивающие упражнения (45 ч.).**

Практика (45ч.):

- 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. Техника нунчаку, бо, сай (15 ч.)**

Практика (15ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали.

Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун.

Сай – дзюцу: техника защиты, техника атаки, базовые комбинации (кихон), базовые комбинации в парах (сайкумитэ).

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 7. 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 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 8. Техника передвижений (12 ч.)**

Практика (12ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад).

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 9. Техника приемов борьбы (46 ч.)**

Практика (46ч.): Техника приемов борьбы в положении стоя: броски через бедро, задняя 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 (55 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. Техника защиты от нападения с оружием и без оружия (20 ч.)**

Практика (20ч.): Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Защита от удара палкой, ножом, угрозы пистолетом. Освобождение от захватов.

Форма контроля: тестирование.

**Тема 12. Подвижные игры (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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.

### **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. Единая всероссийская спортивная классификация (0,5 ч.)**

Теория (0.5 час): Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

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 (0,5 ч.)**

Теория (0.5 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 (40 ч.)**

Практика (40ч.):

- 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.Техника нунчаку, бо, сай, тунфа (20 ч.)**

Практика (20ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали. Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун.Сай – дзюцу: техника защиты, техника атаки, базовые комбинации (кихон), базовые комбинации в парах (сайкумитэ). Тунфа – ката, бункай.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 7.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 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 8.Техника передвижений (12 ч.)**

Практика (12ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад).

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 9.Техника борьбы (46 ч.)**

Практика (46ч.): Техника приемов борьбы в положении стоя: броски через бедро, задняя 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 (55 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. Техника защиты от нападения с оружием и без оружия (20 ч.)**

Практика (20ч.): Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Защита от удара палкой, ножом, угрозы пистолетом. Освобождение от захватов.

Форма контроля: тестирование.

**Тема 12. Подвижные игры (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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.

#### **4 года обучения**

**Тема 1. Введение (1 ч.)**

Теория (1 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 (1 ч.)**

Теория (1 час): Выявление психологических особенностей преодоления и профилактики стрессовых состояний.

- Оказание первой медицинской помощи в стрессовой ситуации.

- Самопомощь.

- Приемы страховки.

Форма контроля: опрос.

**Тема 3. Общие развивающие упражнения (40 ч.)**

Практика (40ч.):

- 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 4. Техника нунчаку, бо, сай, тунфа (20 ч.)**

Практика (20ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали.

Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун. Сай – дзюцу: техника защиты, техника атаки, базовые комбинации (кихон), базовые комбинации в парах (сайкумитэ). Тунфа – ката, бункай.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 5. Специальные упражнения (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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 6. Техника передвижений (10 ч.)**

Практика (10ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад). Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 7. Техника борьбы (45 ч.)**

Практика (45ч.): 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 8. Техника ударов и ведения поединка (55 ч.)**

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

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 9. Техника защиты от нападения с оружием и без оружия (10 ч.)**

Практика (10ч.): Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Защита от удара палкой, ножом, пистолетом. Освобождение от захватов.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 10. Освобождение от захватов (13 ч.)**

Практика (13ч.): Освобождение от захвата рук, одежды, шеи, туловища.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 11.Метание ножей (5 ч.)**

Практика (5ч.): Способы держания ножа в руке. Стойки и способы метания ножа.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 12.Формализованный комплекс Сейюнчин (5 ч.)**

Практика (5ч.): Совершенствование отдельных элементов комплекса; Выполнение комплекса в медленном темпе; Выполнение комплекса с усиленной концентрацией.

Форма контроля: тестирование.

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

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

Форма контроля: тестирование, опрос/

## **5 год обучения**

### **Тема 1. Введение (1 ч.)**

Теория (1 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 (1 ч.)**

Теория (1 час): Выявление психологических особенностей преодоления и профилактики стрессовых состояний.

- Оказание первой медицинской помощи в стрессовой ситуации.

- Самопомощь.

-Приемы страховки.

Форма контроля: опрос.

### **Тема 3. Общие развивающие упражнения (40 ч.)**

Практика (40ч.):

-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 4.Техника нунчаку, бо, сай, тунфа (20 ч.)**

Практика (20ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали.

Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун.Сай – дзюцу: техника защиты, техника атаки, базовые комбинации (кихон), базовые комбинации в парах (сайкумитэ).Тунфа – ката, бункай.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 5.Специальные упражнения (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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 6.Техника передвижений (10 ч.)**

Практика (10ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад). Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 7.Техника борьбы (45 ч.)**

Практика (45ч.): 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 8.Техника ударов и ведения поединка (55 ч.)**

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

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 9.Техника защиты от нападения с оружием и без оружия (10 ч.)**

Практика (10ч.): Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Защита от удара палкой, ножом, пистолетом. Освобождение от захватов.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 10.Освобождение от захватов (13 ч.)**

Практика (13ч.): Освобождение от захвата рук, одежды, шеи, туловища.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 11.Метание ножей (5 ч.)**

Практика (5ч.): Способы держания ножа в руке. Стойки и способы метания ножа.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 12.Формализованный комплекс Сейюнчин, Гексай Дай ичи,**

### **Гексай Дай ни. (5 ч.)**

Практика (5ч.): Совершенствование отдельных элементов комплекса; Выполнение комплекса в медленном темпе; Выполнение комплекса с усиленной концентрацией.

Форма контроля: тестирование.

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

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

Форма контроля: тестирование, опрос.

## **6 год обучения**

### **Тема 1. Введение (1 ч.)**

Теория (1 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 (1 ч.)**

Теория (1 час): Выявление психологических особенностей преодоления и профилактики стрессовых состояний.

- Оказание первой медицинской помощи в стрессовой ситуации.

- Самопомощь.

-Приемы страховки.

Форма контроля: опрос.

### **Тема 3. Общие развивающие упражнения (40 ч.)**

Практика (40ч.):

-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 4. Техника нунчаку, бо, сай, тунфа (20 ч.)**

Практика (20ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали.

Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун. Сай – дзюцу: техника защиты, техника атаки, базовые комбинации (кихон), базовые комбинации в парах (сайкумитэ). Тунфа – ката, бункай.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 5.Специальные упражнения (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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 6.Техника передвижений (10 ч.)**

Практика (10ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад). Форма контроля: тестирование.

### **Тема 7.Техника борьбы (45 ч.)**

Практика (45ч.): 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 8.Техника ударов и ведения поединка (55 ч.)**

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

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 9.Техника защиты от нападения с оружием и без оружия (10 ч.)**

Практика (10ч.): Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Защита от удара палкой, ножом, пистолетом. Освобождение от захватов.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 10.Освобождение от захватов (13 ч.)**

Практика (13ч.): Освобождение от захвата рук, одежды, шеи, туловища.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 11.Метание ножей (5 ч.)**

Практика (5ч.): Способы держания ножа в руке. Стойки и способы метания ножа.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 12.Формализованный комплекс ката Сайфа, (5 ч.)**

Практика (5ч.): Совершенствование отдельных элементов комплекса; Выполнение комплекса в медленном темпе; Выполнение комплекса с усиленной концентрацией.

Форма контроля: тестирование.

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

Практика (2ч.): Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.  
Форма контроля: тестирование, опрос.

## **7 год обучения**

### **Тема 1. Введение (1 ч.)**

Теория (1 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 (1 ч.)**

Теория (1 час): Выявление психологических особенностей преодоления и профилактики стрессовых состояний.

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

Форма контроля: опрос.

### **Тема 3. Общие развивающие упражнения (40 ч.)**

Практика (40ч.):

- 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 4. Техника нунчаку, бо, сай, тунфа (20 ч.)**

Практика (20ч.): Техника нунчаку – перехваты через руку, спину, по диагонали. Восходящий перехват через руку, спину по диагонали.

Бо–кихон №1-3, ката суши-но-кун. Сай – дзюцу: техника защиты, техника атаки, базовые комбинации (кихон), базовые комбинации в парах (сайкумитэ). Тунфа – ката, бункай.

Форма контроля: тестирование.

### **Тема 5. Специальные упражнения (10 ч.)**

Практика (10ч.): 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 6. Техника передвижений (10 ч.)**

Практика (10ч.): Приставным шагом, челночное перемещение (влево, вправо, вперед, назад). Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 7. Техника борьбы (45 ч.)**

Практика (45ч.): 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 8. Техника ударов и ведения поединка (55 ч.)**

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

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 9. Техника защиты от нападения с оружием и без оружия (10 ч.)**

Практика (10ч.): Блоки: накладки, подставки, отбивы. Уклоны (назад, навстречу, в сторону), нырки, захваты руками, зацепы ногами.

Защита от удара палкой, ножом, пистолетом. Освобождение от захватов.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 10. Освобождение от захватов (13 ч.)**

Практика (13ч.): Освобождение от захвата рук, одежды, шеи, туловища.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 11. Метание ножей (5 ч.)**

Практика (5ч.): Способы держания ножа в руке. Стойки и способы метания ножа.

Форма контроля: тестирование.

#### **Тема 12. Формализованный комплекс ката Сайфа – бункай. (5 ч.)**

Практика (5ч.): Совершенствование отдельных элементов комплекса; Выполнение комплекса в медленном темпе; Выполнение комплекса с усиленной концентрацией.

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 базового уровня (7 – 10 лет, 1-3 годы обучения):

**Предметные результаты:**

- ознакомлены с разнообразными видами и формами физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в целях самообороны;
- обучены основным техническим приемам и двигательным действиям рукопашного боя в контексте самообороны с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности;
- обучены физическими упражнениями разной функциональной направленности для использования их с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**Метапредметные результаты:**

- сформирован интерес к самостоятельной физической деятельности;
- расширена сфера спортивно-культурных контактов обучающихся;
- сформирована культура движений, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- приобретены навыки здорового образа жизни.
- сформированы основы навыков 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;
- выстроены навыки сотрудничества со сверстниками, идут на компромисс, умеют принимать выбор другого (умеют общаться при коллективном выполнении работ или проектов);
- развиты основы таких личностных качеств, как самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность, отзывчивость.

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

Обучающиеся базового уровня (11 – 17 лет, 4-7 годы 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;

- развито владение 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);

- развиты 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;

- выстроены навыки сотрудничества со сверстниками, развито умение идти на компромисс, принимать выбор другого;

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

**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                        | 108                     | 216                      | 3 раза в неделю по 2 академических часа | декабрь, май                                         |

|   |   |          |     |    |     |     |                                         |              |
|---|---|----------|-----|----|-----|-----|-----------------------------------------|--------------|
| 2 | 2 | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академических часа | декабрь, май |
| 3 | 3 | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академических часа | декабрь, май |
| 4 | 4 | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академических часа | декабрь, май |
| 5 | 5 | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академических часа | декабрь, май |
| 6 | 6 | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 академических часа | декабрь, май |
| 7 | 7 | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 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.

### **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](http://www.cdt4.ru).

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющих 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).

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 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.

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.

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 открыты новым идеям, методам.

Педагог должен строить тренировочный процесс с учетом сенситивного периода развития двигательных качеств юных спортсменов (Приложение 2). Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем прийти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально – забыть все проблемы, и всецело отдаться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь гибкость и пластичность – путь к долголетию". Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам. В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать "бой с тенью" – это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости бойцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики 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).

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.

## **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 додзе: 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 техники нунчаку, бо, сай, приемов борьбы, ударов руками и ногами, соревнования – поединки. |          |          |          |          |          |

Возраст: 11 – 13 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 техники нунчаку, бо, сай, приемов борьбы, ударов руками и ногами, соревнования – поединки. |    |    |    |    |    |

### Возраст: 14 – 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 техники нунчаку, бо, сай, приемов борьбы, ударов руками и ногами, соревнования – поединки. |          |        |          |          |          |

**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**

| ФИО | Результаты обучения         |                 |                     |                             |                |              |                 |                    |                         |                 |                                | Сумма баллов | Уровень |                                        |
|-----|-----------------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------|----------------|--------------|-----------------|--------------------|-------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------|---------|----------------------------------------|
|     | Личностные и метапредметные |                 |                     |                             |                |              | Предметные      |                    |                         |                 |                                |              |         |                                        |
|     | Группа №                    | самоопределение | этические установки | Нравственно-ответственность | Познавательные | Регулятивные | Коммуникативные | Теоретический тест | Соревнования - поединки | рукопашного боя | Демонстрация владения техникой |              |         | Технические качества (контрольные СФП) |
|     | 2                           | 2               | 2                   | 2                           | 2              | 2            | 2               |                    | 2                       | 2               | 2                              | 2            | 24      | СР                                     |
|     | 2                           | 2               | 2                   | 2                           | 2              | 2            | 2               |                    | 2                       | 2               | 2                              | 2            | 24      | СР                                     |
|     | 2                           | 3               | 3                   | 2                           | 2              | 3            | 2               |                    | 3                       | 3               | 3                              | 3            | 31      | ВЫС                                    |
|     | 2                           | 2               | 2                   | 2                           | 3              | 2            | 2               |                    | 2                       | 2               | 2                              | 2            | 26      | СР                                     |
|     | 3                           | 2               | 2                   | 2                           | 2              | 3            | 2               |                    | 3                       | 2               | 3                              | 3            | 28      | СР                                     |
|     | 3                           | 3               | 3                   | 3                           | 3              | 3            | 3               |                    | 3                       | 3               | 3                              | 3            | 36      | ВЫС                                    |
|     | 2                           | 3               | 3                   | 3                           | 2              | 3            | 2               |                    | 3                       | 3               | 3                              | 3            | 33      | СР                                     |
|     | 3                           | 3               | 3                   | 3                           | 3              | 3            | 3               |                    | 3                       | 3               | 3                              | 3            | 36      | ВЫС                                    |
|     | 3                           | 2               | 2                   | 2                           | 3              | 3            | 2               |                    | 3                       | 3               | 3                              | 3            | 30      | ВЫС                                    |
|     | 2                           | 2               | 3                   | 2                           | 3              | 2            | 2               |                    | 3                       | 2               | 2                              | 2            | 28      | СР                                     |
|     | 3                           | 2               | 2                   | 2                           | 3              | 2            | 2               |                    | 2                       | 2               | 3                              | 3            | 28      | СР                                     |
|     | 3                           | 3               | 3                   | 2                           | 3              | 2            | 3               |                    | 3                       | 3               | 3                              | 3            | 31      | ВЫС                                    |

Уровень результата:

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