

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Школа «КванТУМ» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного  
(МБОУ Школа «КванТУМ»)



Рассмотрена  
на педагогическом совете  
от «23» августа 2024 № 1

Согласована  
экспертно-методическим советом  
от «26» августа 2024 № 1

Утверждаю  
Заместитель директора  
«23» августа 2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

**Физкультурно-спортивная**  
**«Основы самообороны»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-9 кл  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 114

Автор-составитель:  
**Толстик Олег Иванович,**  
Педагог -организатор

г. Звенигород, 2024 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самооборона» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки России, Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» г. Москва, 2015 г.;
- Положением «О структуре, порядке разработки и утверждения программ ДО».

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы**

Актуальность дополнительной образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие детей. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Выбор самообороны - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством

занятий самооборонной. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия самооборонной способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности самообороны создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «самооборона», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Педагогическая целесообразность проведения занятий.**

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды в коллективе для выявления и развития физических способностей детей, а также, педагогическая целесообразность программы формирует у детей чувства ответственности, дисциплины и самостоятельности.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа данного кружка рассчитана на 1 год. Для успешного освоения программы занятия численность детей в группе кружка должна составлять не более 30 человек. Состав учащихся должен быть постоянным. Годовой курс программы рассчитан на 114 часов (2 занятия по 1,5ч. в неделю). Группа формируется из детей в возрасте от 15-17 лет (9-11 класс), проявляющих интерес к занятиям по самооборонной и допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Два раза в год (декабрь, май) в

учебнотренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для учащихся, желающих получить углублённые знания и умения в области физкультуры. При отборе детей особых требований не предъявляется.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте 15-17 лет. Занятия проводятся в группе два раза в неделю по 1,5 часа. Итого 114 часов. Срок реализации 1 год.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься самооборонной. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. создание условий для развития личности учеников;
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности учеников;
4. формирование знаний, умений и навыков по самообороне;
5. привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности учеников.

### **Формы занятий**

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и . Главная задача педагога дать учащимся основы владения своим телом. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** Общее

количество часов в год – 114.

Количество часов и занятий в неделю – 3 учебных занятий.

Продолжительность занятий – 90 минут.

**Цель программы** – сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ самообороны.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучить техничке ударов и приём самообороны ;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений борьбы;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать ;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты**

В результате прохождения программного материала, учащийся имеет *представление* о:

- о прикладной направленности физической культуры;
- необходимости сохранения своего здоровья и здоровья будущего поколения;
- о физических качествах и их влияния на организм человека;
- о разновидности физических упражнений для обучения технических приемов и борьбы .

Учащиеся должны *знать*:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы.

Учащиеся должны *уметь*:

- проводить специальную разминку
- овладеют основами техники самообороны;
- выполнять программные требования по видам подготовки; • правильно применять свои навыки в жизни.

## Условия реализации программы

Для успешного освоения программы необходимо:

- **материально-техническое обеспечение** – спортивный зал ОУ ,учебное холодное и огнестрельное оружие .

*Спортивный инвентарь:* перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; гимнастические маты;

### Формы аттестации

Формами подведения итогов реализации целей и задач программы кружка «самообороны» являются контрольные испытания по подготовке:

- общей;
- специальной; - физической;
- технической.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** фото, журнал посещаемости.

### Кадровое обеспечение программы.

Реализацию программы обеспечивает учитель физической культуры, образование-высшее педагогическое, МС по САМБО, КМС военного многоборья, инструктор по рукопашному бою и самообороне.

### Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по самообороне - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

## Методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса** – очно.

**Методы обучения** - словесный, наглядный практический, и воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуальногрупповая и групповая. При отборе детей особых требований не предъявляется. **Формы организации учебного занятия** - практическое занятие

**Педагогические технологии** – в программе используются:

- технология группового обучения (коллективные работы),
- технология коллективного взаимообучения, когда участники коллектива помогают друг другу в освоении материала.
- технология разно уровневого обучения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «Самообороне» рассчитана на 114 часов (2 раза в неделю по 1,5 академическому часу) и состоит из 4 модулей: «Общая физическая подготовка (ОФП)» - 24 часов, «Специальная физическая подготовка (СФП)» - 24 часов, «Техническая подготовка (ТП)» - 38 часов, «Тактическая подготовка (ТП)» - 28 часов

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	

<b>МОДУЛЬ № 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)» - 24 часов</b>					
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития. Режим дня спортсмена.				
2.	Общеразвивающие упражнения.				
<b>МОДУЛЬ № 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)» - 24 часов</b>					
1.	Подготовительные упражнения.				
<b>МОДУЛЬ № 3. «Техническая подготовка (ТП)» - 38 часов</b>					
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ударная техника.</li> <li>• Защита от ударов.</li> <li>• Освобождение от захватов.</li> <li>• Выведение противника из равновесия.</li> <li>• Обезоруживание.</li> <li>• Специальная система падений и перемещений</li> </ul>				
<b>МОДУЛЬ № 4. «Тактическая подготовка (ТП)» - 28 часов</b>					
1.	Тактические действия в защите.	-			
2.	Тактические действия в нападении.	-			
3	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	-			
<b>ИТОГО:</b>					<b>114</b>