

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа № 72 имени Героя Советского Союза А.В. Голоднова»
(МБУ «Школа № 72»)

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета Школы
Протокол №14 от 26.05.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ «Школа № 72»
№ 353-од от 06.06.2023г.
Директор МБУ «Школа № 72»
_____ С.И. Гамов
06.06.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Основы самообороны»

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Возраст: 7-16 лет
Класс: 1,2,3,4,5,6,7,8,9
Срок реализации 1 год
Количество часов в неделю: 1 час

Составитель:
учитель физической культуры
МБУ «Школа № 72»
А.А. Емельянов

г.о. Тольятти 2023г.

1. Пояснительная записка

Модифицированная образовательная программа «Основы самообороны» для детей школьного возраста является дополнительной образовательной программой спортивной направленности. Отличительные особенности данной программы от программы на базе, которой она разработана заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. Целью программы является формирование у обучающихся навыка самозащиты и развитие качеств, связанных с данным навыком. Содержательная часть программы составлена на основе пособий по занятиям физкультурой в общеобразовательной школе, пособий по рукопашному бою, наставлений по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации. При написании методической части использовались издания педагогического характера. В структуру тренировок и методику преподавания вложены авторские идеи педагогического коллектива, который на протяжении нескольких лет осуществлял образовательный процесс по схожим программам.

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, из-за невысокого уровня спортивной подготовки школьников в условиях мегаполиса физическое развитие детей и молодежи всегда является приоритетным направлением. Во-вторых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое не препятствует социализации детей, а помогает им «влиться» в жизнь окружающего общества. В-третьих, программа предполагает развитие обучающихся самозащите, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов. В-четвертых, на тренировках у детей формируются здоровые отношения со сверстниками, даются элементы начальной военной подготовки.

Исходя из актуальности, задачами программы являются: 1) физическое развитие детей; 2) формирование общегражданской позиции в отношении применения силы; 3) овладение начальными знаниями, умениями и

навыками в области самозащиты; 4) содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; 5) подготовка к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Программа содержит три цикла: «Подготовительные упражнения», «Принципы самозащиты», «Работа с противником».

Первый цикл предполагает изучение падений, вставаний, кувырки, перекаты и др., упражнения, которые помогают развить координацию, силу, выносливость и другие общефизические качества. Содержание цикла предполагает наличие игровых моментов.

Во время обучения по второму циклу происходит усвоение принципов самозащиты и приобретение начальных навыков оборонительных действий. Данный цикл требует от преподавателя особенных усилий, так как его материал и способ подачи должен быть понятен всем обучающимся. Цикл включает в себя такие базовые элементы как выполнение падений, вставаний, перекатов, кувырков, выпрыгиваний, прогибов, общефизических упражнений, эффект от которых можно довольно скоро почувствовать в повседневной жизни. Во время первых двух циклов не предполагается организовывать спарринги.

Третий цикл предусматривает изучение контратакующих действий с противником. Во время его прохождения обучающиеся закрепляют теоретические знания, выполняя конкретные приемы и действия с несопротивляющимся противником на малой скорости.

Компонентами занятий являются: 1) организационная часть; 2) разминка; 3) растяжка; 4) упражнения по общей физической подготовке; 5) специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности; 6) выполнение приемов; 7) игры. В зависимости от различных факторов (атмосферное давление, усталость детей, частичное ограничение подвижности и др.) компоненты занятий могут меняться или подаваться в другой последовательности.

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы – 6-18 лет.

Срок реализации программы составляет 1 года.

Форма проведения – тренировочные занятия в спортивном зале.

В учебном тренировочном процессе используется инвентарь: боксерские

лапы, палки, шланги, тренировочные ножи и пистолеты, мячи и др. Во избежание травм и повреждений работа с инвентарем строго регламентируется преподавателем.

В результате освоения программы обучающийся будет

знать:

случаи применения своих навыков самозащиты;
технику безопасности при занятиях самообороной;
о методах самостоятельного физического развития;
основные принципы защиты;
понятие равновесия, примеры баланса в быту;
конструкцию тела человека;
мотивы поведения противника при захвате и варианты развития ситуации после захвата;
последовательность выполнения ударов руками и ногами.

уметь:

правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
выполнять падения, кувырки;
осуществлять сбор к центру масс при движении или атаке противника или при движении;
выстраивать плоскость движения при защите;
осуществлять выброс массы при атаке;
выводить противника из равновесия;
балансироваться и удерживать прицел на противнике;
выполнять прямой, боковой удары руками;
выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.

демонстрировать:

бег 30 м не более 6,2 с;
челночный бег 3х10 не более 16 с;
бег 500 м не более 1 мин 40 с;
подтягивания на перекладине не менее 3 раз;
подъем туловища лежа на полу не менее 15 раз;
прыжок в длину с места не менее 1,1 м;
выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (15 раз);
упражнение «Обезьяний шаг» правым и левым боком (по ширине зала);

переползания на спине и груди, попеременное переползание (по ширине зала);

статическую стойку с прогибом на тыльной стороне ладоней, на пальцах, ладонях (10 сек), упражнение «Лодочка» (10 сек);

приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);

перемещение спиной удержанием прицела и обзора (по ширине зала);

упражнение «Звезда» (5 метров);

передвижение сидя с выпрямленными ногами (по ширине зала);

упражнение «Крокодил» с опорой на предплечье (5 метров);

перекат «Велосипед» правым и левым боком (по ширине зала) без опоры на руки;

выпрыгивания из положения сидя на коленях;

освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;

освобождения от обхватов спереди и сзади;

освобождение от захватов сзади за шею.

2. Учебно-тематический план

№	Темы	Всего часов
<i>Цикл 1</i>	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	21
1	Вводное занятие	1
2	Перемещения на ногах	3
3	Перемещения лежа и сидя	3
4	Падения и вставания	3
5	Кувырок вперед	3
6	Кувырок назад	3
7	Боковой перекат	3
8	Обзор	1
9	Соревнование	1
<i>Цикл 2</i>	ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ	41
1	Сбор к центру массы	3
2	Встраивание (перемена) плоскости	3
3	Руки – разведка тела	3
4	Выброс массы	3
5	Вытягивание (подтягивание) противника	4
6	Опорная часть, ударная часть	4
7	Прицел	3
8	Баланс	4
9	Подкручивание	5
10	Создание жесткой конструкции (из противника)	4
11	Выведение из равновесия	4
12	Игровая борьба	1
<i>Цикл 3</i>	РАБОТА С ПРОТИВНИКОМ	40
1	Уход от толчков рукой	5
2	Освобождение от захватов за одну руку	5
3	Освобождение от захвата за обе руки	5
4	Освобождение от захвата сзади за шею	4
5	Освобождение от обхватов спереди	5
6	Освобождение от обхватов сзади	5

7	Освобождение от захвата за футболку	4
8	Сбивание захвата	5
9	Итоговое соревнование	1
10	Заключительное занятие	1
Итого		102

3. Содержание программы

Цикл 1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Теория. Словосочетание «рукопашный бой» и «самозащита». История Отечества. Прикладная система. Воспитание нравственно, интеллектуально и физически развитого человека. Ситуации применения. Вариативность в применении самообороны. Бесшумность. Проведение визуальной и кинестетической разведки. Постепенное перемещение массы с одной на другую опору (ногу). Сбор-выброс. Готовность действовать в любом направлении. Каждую ситуацию следует рассматривать отдельно, не пренебрегая общими правилами. Реагирование на внезапную или ожидаемую опасность. Первоначальный разгон массы для ударов, подтягиваний, толчков. Принцип нефронтальности (разложения по плоскостям). Точка касания.

Практика. Бег (движение вперед, назад, с последующими падениями). Прыжок (с прогибом, с вращениями). Гусиный шаг. Амплитудный гусиный шаг. Выполнение передвижений боком. Приставной шаг. Шаг-подшаг. Шаг-отшаг. Движение спиной с удержанием обзора. Удержание обзора в различных ситуациях. Перекат «Велосипед». Перекат лежа. Переползания на спине, на груди. Уход от толчков при переползаниях на спине и животе. Упражнение «Звезда» (вперед, назад, боком). Упражнение «Крокодил» (вперед, назад, с различным положением рук, с ударами, с ускорением). Упражнение кувырок (вперед, назад). Упражнение «Восьмерка тазом» (вперед, назад). Упражнение «Петли» (вперед, назад – работа тазом и плечевым поясом). Падения (вперед, назад, с разворотами). Упражнение «Лягушка». Тактическая игра «Спецназ».

Цикл 2. ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ.

Теория. Выброс массы – основной способ повлиять на противника. Удар через выброс. Толчок. «Взрывная масса» против борцовских захватов и обхватов. «Вытащить» противника из пределов безопасной зоны. Заставить противника потерять контроль над ситуацией. Освобождения от захватов на малой скорости. Работа с противником и одновременно постоянное перемещение. Перенесение центра масс с одной ноги на другую. Главное условие подвижности конструкции и передачи им импульса в точку касания. Формирование прицела – характеристика конструкции тела для контроля

центральной оси противника. Увеличение и уменьшение расстояния от центральной оси до точки касания с противником. Вычисление опорной ноги противника. Работа с опорной ногой противника. Перенесение массы тела противника а его опорную ногу. Крутящий момент.

Практика. Выполнение сбора к центру массы в упражнениях. Сброс таза вниз с приседанием. Выпрыгивания из положения сидя на коленях. Удары по боксерской лапе руками и ногами из различных положений. Сбор при захватах за шею сзади. Старты из положения лежа, сидя. Выпрыгивания с переменной стойки. Встраивания в плоскость при ударе палкой в разные части тела с разных положений. Сбивание прицела противника при работе с палкой. Вытягивание противника за пределы площади опоры. Смещение центральной оси противника. Принципы безопасной работы позвоночника. Тактическая игра «Перестрелка».

Цикл 3. РАБОТА С ПРОТИВНИКОМ.

Теория. Основные ситуации применения самозащиты. Мотивация противника. Создание из тела противника жесткой и управляемой конструкции. Работа тела при толчке. Работа тела при ударе. Перемена плоскости при атаке противника. Выстраивание конструкции тела: варианты.

Практика. Показ и выполнение приемов освобождение от различных захватов (вариативность), работа против палки. Уход от толчков рукой. Уход от захватов руками. Освобождение от захватов за одну руку. Освобождение от захвата за обе руки. Освобождение от захвата сзади за шею. Освобождение от обхватов спереди. Освобождение от обхватов сзади. Освобождение от захвата за футболку. Сбивание захвата рукой, ногой. Тактическая игра «Вышибалы».

4. Методическое обеспечение программы

Каждое занятие является звеном системы последовательных занятий, направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Во время занятий обеспечиваются дифференцированный и индивидуальный подходы к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Но преподаватель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, преподаватель предоставляет учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Занятия по программе «Общая физическая подготовка с элементами самозащиты» проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в спортивных кроссовках (в крайнем случае – кедах), свободных или тянущихся штанах и футболке, чтобы избежать возможных царапин и ссадин и др. Выделяется проблема оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Возраст 6-18 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Также особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений преподавателя, должна сочетаться с представлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Разминочные упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме занятий. В программный материал для детей 6-18 лет входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, переползания и перекаты, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения, упражнения, направленные на развитие балансировки тела и др. Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых к более сложным. В урок следует включать 3-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 5 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. В каждый урок включены новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, лапами и др.

Подвижные игры для детей 6-18 лет являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного

содержания игр. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, прикрывание спины, обзор всего зала, отслеживание дистанции), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Огромную роль играет корректировка в процессе самого занятия. Вполне возможно, что дети не смогут сразу выполнять упражнение правильно. Тогда приходится выполнять подводящие упражнения. Например, для упражнения «Переползание на спине» характерны ошибки: проскальзывание ног по полу, проскальзывание спины и плеч по полу, недостаточная работа таза и т. д. Для корректировки работы таза следует давать модифицированное упражнение «Переползание на спине», где ноги расслаблены и не работают вообще.

6. Календарно-тематический план

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Планируемые	Скорректированные
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	1		
2.	Теоретические основы рукопашного боя	1		
3.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	1		
4.	Перемещения в рукопашном бою	1		
5.	Общая физическая подготовка, работа над балансом и растяжкой	1		
6.	Прямые и боковые удары ногами	1		
7.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1		
8.	Базовые удары руками	1		
9.	Повторение пройденного материала, отработка ударов	1		
10.	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания	1		
11.	Общая физическая подготовка, игры с мячом	1		
12.	Круговые удары ногами	1		
13.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	1		
14.	Падения (вперед, назад)	1		
15.	Общая физическая подготовка, командные игры	1		
16.	Комбинации ударов руками	1		
17.	Инструктаж по технике безопасности, общая	1		

	физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией			
18.	Комбинации ударов ногами	1		
19.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг, статические стойки	1		
20.	Тактика рукопашного боя	1		
21.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1		
22.	Теория и практика рукопашного боя	1		
23.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	1		
24.	Переползания (на груди, на спине)	1		
25.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	1		
26.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	1		
27.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1		
28.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	1		
29.	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами	1		
30.	Техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою	1		
31.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1		
32.	Атакующие действия в рукопашном бою	1		
33.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1		
34.	Оборонительные действия в рукопашном	1		

	бою			
35.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	1		
36.	Практика рукопашного боя, контратака	1		
37.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1		
38.	Контратака: теория и практика	1		
39.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	1		
40.	Биомеханическая конструкция, балансы	1		
41.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	1		
42-43	Изучение ударов ногами с разворотом	2		
44-45	Отработка ударов ногами с разворотом	2		
46	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	1		
47-48	Использование ударов ногами с разворотом в бою	2		
49	Практика рукопашного боя	1		
50	Общая физическая подготовка, основы акробатики	1		
51	Восстановление на противнике	1		
52	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу	1		
53-54	Работа с палкой	2		
55	Выведение из состояния равновесия	1		
56	Общая физическая подготовка, подвижные игры	1		

57-58	Изучение двойных ударов ногами	2		
59-60	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов	2		
61	Общая физическая подготовка, работа с палкой	1		
62-63	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою	2		
64-65	Освобождения от захватов	2		
66	Практика рукопашного боя	1		
67	Общая физическая подготовка, основы акробатики	1		
68-69	Изучение комбинаций ударов	2		
70	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	1		
71-72	Изучение двойных ударов ногами с разворотом	2		
73-74	Освобождения от удушения	2		
75-76	Отработка ударов ногами	2		
77	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скоростных качеств	1		
78	Инструктаж по технике безопасности, изучение ударов ногами в прыжках	1		
79-80	Изучение комбинаций с использованием ударов ногами в прыжке	2		
81	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры	1		
82-83	Отработка ударов ногами в прыжке, применение в рукопашном бою	2		

84-85	Освобождения от обхватов	2		
86	Комбинации ударов ногами, применение комбинаций в рукопашном бою	1		
87	Общая физическая подготовка, контроль противника	1		
88	Практика рукопашного боя	1		
89	Общая физическая подготовка, спортивные игры	1		
90	Отработка ударов по мишеням	1		
91	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	1		
92	Освобождение от болевых удержаний	1		
93	Общая физическая подготовка, перемещения на полу	1		
94	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа	1		
95-96	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой	2		
97-98	Контратака при угрозе ножом	2		

99	Практика рукопашного боя	1		
100-101	Итоговая соревнование	2		
102	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	1		

Итого: 102 часа в год

7. Список литературы

1. **Дополнительное образование детей:** Учеб. пособие для студ высш. учеб. заведений/Под ред. О.Е. Лебедева – М.: ГИЦВЛАДОС, 2000.
2. Макаренко А. С. **Педагогическая поэма.** – М., 2003.
4. Сухомлинский В. А. **Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну.** – Киев, Издательство «Радянська школа», 1985.
3. Складорова Т. В., Янушкявичине О. Л. **Возрастная педагогика и психология:** Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов, преподавателей школ. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений (ИЭОПКО), 2006.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. **Общаться с ребенком. Как?** – М.: издательство «Сфера», 2003.
5. **Искра Божия.** Сборник рассказов и сказок для мальчиков, юношей и мужей. – М.: Институт экспертизы образовательных программ и государственно-конфессиональных отношений, 2011.
6. **Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.** Для

учителей общеобразовательных учреждений. 8-е издание. – М.: «Просвещение», 2011.

7. А. А. Кадочников. **Русский рукопашный бой. Научные основы.** – М.: издательский дом «Грааль», 2003.

8. **Рекомендации гражданам по действиям при угрозе совершения террористического акта** <http://www.fsb.ru/fsb/supplement/advice/instros.htm>