Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 625
с углубленным изучением математики Невского района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБОУ СОШ №625
Протокол № 1от 31.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО
Методическим объединением
ГБОУ СОШ № 625
Протокол №1 от 24.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №625
_____ Хмелевцева Л.Л.
Приказ № 444от 31.08.2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самозащиты»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Малашевский Павел Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы самозащиты» (далее – Программа), разработана на основании:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Программа «Основы самозащиты» является увлекательной и интересной формой занятий, дающая возможность развить устойчивый навык приемов самозащиты. обучающихся. В основу программы положен курс обучения по виду спорта - детско-юношеский рукопашный бой.

Программа «Основы самозащиты» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Осваивая приемы самозащиты, обучающийся готовится защитить себя и своих близких от агрессии нападающих.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность: Выбор спортивного единоборства определился популярностью его в районе, городе, учебно-материальной базой и подготовленностью педагогов.

Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для этого единоборства технических навыков и двигательных способностей учащихся в данном возрасте, также регулярное проведение районных и городских первенств, товарищеских встреч с командами других школ, муниципальных турниров и соревнований Невского района.

Детско-юношеский рукопашный бой — вид спорта, в котором обучаемый развивает и проявляет морально-волевые качества характера. Осваивая приемы самозащиты, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать

партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия самозащитой на основе детско-юношеского рукопашного боя способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

В спортивном единоборстве каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают обучаемых постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий возникающих в спортивном единоборстве, требует проявления самостоятельности в принятии решения.

Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность обучаемого преодолевать эмоции, создают благоприятные условия для воспитания умения управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями.

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 «Основы самозащиты», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Теоретическая подготовка должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила единоборства;
- сведения об истории отечественного вида спорта - рукопашного боя;
- сведения о достижениях ведущих спортсменов.

Теоретические сведения должны сообщаться обучаемы в ходе практических занятий, в паузах между упражнениями, в перерывах между освоением приемов.

Адресат программы - учащиеся от 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. Набор производится, начиная с 16 сентября текущего года (Модуль 1: учащиеся 7-8 лет, Модуль 2: учащиеся 9-10 лет, Модуль 3: учащиеся 11-17 лет).

Цели и задачи реализации Программы

ЦЕЛИ:

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий единоборством.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- обучить учащихся техническим приемам самозащиты;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта – спортивные единоборства (рукопашный бой);
- обучить учащихся техническим приемам самозащиты;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

- научить правилам закаливания организма.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества;
- укреплять здоровье детей;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий приемами самозащиты и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные

- воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация среди подрастающего поколения отечественного вида единоборства – рукопашного боя.

Условия реализации Программы

Условия набора и формирования групп:

Принимаются все желающие в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года.

Кадровое обеспечение

Педагоги дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Материально-техническое обеспечение Программы

Для занятий по программе требуется спортивный школьный зал, спортивный инвентарь:

- спортивные маты
- набивные мячи - на каждого обучающегося
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося
- спортивные лапы – 7-10 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

Сроки реализации программы, режим занятий

1) Модуль 1 – 1 год по 144 часа (72 занятия), 2 занятия в неделю по 2 часа
2) Модуль 2 – 1 год по 144 часа (72 занятия), 2 занятия в неделю по 2 часа
3) Модуль 3 – 1 год по 144 часа (72 занятия), 2 занятия в неделю по 2 часа

Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные, получаемые учащимися в результате освоения программы)

Личностные:

В результате обучения по данной дисциплине учащиеся:

- Приобретут умение работать в команде, соблюдать принципы, традиции и ценности коллектива, научатся брать на себя ответственность, вести за собой остальных и двигаться к поставленной цели.
- Воспитают стремление к здоровому образу жизни
- Повысят общую и специальную выносливость
- Разовьют чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Метапредметные:

К концу обучения по данной программе учащиеся будут владеть:

- сумеют находить необходимую информацию из разных источников для планирования тренировки.
- смогут выполнить самостоятельно спланировать тренировку с опорой на логику, воображение и полученный опыт
- сумеют спланировать и скорректировать свои действия при выполнении физических упражнений.
- сумеют выстраивать взаимоотношения с педагогом и своими сверстниками при работе в команде, сотрудничать при выполнении общей работы.

Предметные:

К концу обучения по данной программе учащиеся:

- сформируют представление о профессии тренера и спортсмена;
- обучатся основам физической самозащиты;
- овладеют практическими навыками физической самозащиты;
- воспитают уважение к великим спортсменам единоборцам нашей страны.

Тематическое планирование

1 -ый год обучения: Модуль 1.			
Раздел	Тема	теория	практика
1	История Рукопашного Боя и борьбы Самбо. Спортивные травмы и первая помощь. Страховка и взаимостраховка.	2	16
2	Передняя и задняя подножки	2	14
3	Защитные действия - Блоки руками ногами	2	18
4	Защитные действия от прямого удара ногой	2	14
Итоговый зачет		2	
Всего		72 часа	

2 -ой год обучения: Модуль 2			
Раздел	Тема	теория	практика
1	Техника безопасности при выполнении защитных действий, приемов борьбы. Повторение 1- го года обучения	2	16

2	Защитные действия от прямого удара палкой. Прием – рычаг на кисть наружу	2	14
3	Защитные действия от кругового удара ногой	2	18
4	Защитные действия от удара палкой сверху и снаружи – внутрь	2	14
Итоговый зачет		2	
Всего		72 часа	

3 -ий год обучения: Модуль 3			
Раздел	Тема	теория	практика
1	Техника безопасности. Повторение 1- го и 2-го года обучения	2	16
2	Повтор защитных действий от ударов учебным оружием	2	14
3	Защитные действия от захвата сзади за шею	2	18
4	Изучение броска через бедро справа налево.	2	14
Итоговый зачет		2	
Всего		72 часа	

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы самозащиты»

Срок освоения каждого модуля программы -1 год

Задачи программы «Основы самозащиты»

- Познакомить учащих с историей единоборств, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Обучение техническим и тактическим приёмам самозащиты;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.
- Развитие и постепенное совершенствование физических качеств;
- Достижение гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- Приобретение общей выносливости;
- Повышение быстроты выполнения разнообразных приемов самозащиты, общих скоростных способностей;
- Увеличение подвижности основных суставов, эластичности мышц;

- Улучшение ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых) действиях, умение координировать простые и сложные действия;
- Умение выполнять движения без лишних напряжений, умение расслабляться.
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям самозащитой, физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Основные направления деятельности:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Каждое занятие по основам самозащиты состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает: краткое содержание предстоящего занятия,

разбор сложных элементов изучаемой техники пояснения преподавателя по сложным элементам, контроль по пройденному теоретическому материалу.
Форма преподавания теоретической части: монолог и диалог.
Практическая часть включает поэтапную проработку (от простого к более сложному) навыка, соревновательно - эстафетную форму закрепления навыка. На практической части занятия используются спортивный инвентарь «Лапы» и «Груши» для отработки блоков, спортивные маты, эстафетный инвентарь.
Участие в соревнованиях по спортивным единоборствам является обязательным элементом подготовки. Подготовленные спортсмены участвуют в соревнованиях по спортивным единоборствам районного и городского уровня.

Планируемые результаты

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование здоровья тела и духа;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- освоить приемы самостраховки при падениях в различном направлении (на грудь, на спину, направо, налево);
- выполнять индивидуально подобранные приемы;
- выполнение простейших приемов вперед и назад;
- уметь выводить противника из равновесия;
- правильно и координировано двигаться.
- владеть навыками физической самозащиты,
- освоить основы планирования тренировки;
- развить физические качества а также внимание, память, чувство пространства и времени;
- **о**бучиться основам физической самозащиты на теоретическом и практическом уровнях.

Календарно-тематическое планирование
1-й год обучения

Занятие №	**Содержание**	**Часы**
	Сентябрь	
1	Техника безопасности в спортивных единоборствах.	**2**
2	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
3	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
4	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
5	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
6	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
7	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
	Октябрь	
8	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
9	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
10	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
11	Техника падения, взаимостраховка, теория и практика.	**2**
12	Задняя подножка боевая левосторонняя стойка.	**2**
13	Задняя подножка боевая левосторонняя стойка.	**2**
14	Задняя подножка боевая левосторонняя стойка.	**2**
15	Задняя подножка боевая левосторонняя стойка.	**2**

16	Задняя подножка боевая левосторонняя стойка.	**2**
	Ноябрь	
17	Задняя подножка правосторонняя стойка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
18	Задняя подножка правосторонняя стойка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
19	Задняя подножка правосторонняя стойка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
21	Задняя подножка правосторонняя стойка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
22	Передняя и задняя подножка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
23	Передняя и задняя подножка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
24	Передняя и задняя подножка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
25	Передняя и задняя подножка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
26	Передняя и задняя подножка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
	Декабрь	
27	Передняя и задняя подножка. Страховка и взаимостраховка.	**2**
28	Основные способы блокировки при атаке руками.	**2**
29	Основные способы блокировки при атаке руками.	**2**
30	. Основные способы блокировки при атаке руками.	**2**
31	Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
32	Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
33	Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
34	Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
	Январь	
35	Передняя и задняя подножка. Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
36	Передняя и задняя подножка. Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
37	Передняя и задняя подножка. Защитные действия при захвате за одежду.	**2**
38	Защитные действия при захвате за одежду и туловище.	**2**
39	Защитные действия при захвате за одежду и туловище.	**2**
40	Защитные действия при захвате за одежду и туловище.	**2**
41	Защитные действия при захвате за одежду и туловище.	**2**
	Февраль	
42	Защитные действия при захвате за одежду и туловище.	**2**
43	Защитные действия при «мягком» и «жестком» способе выхода из захвата.	**2**
44	Защитные действия при «мягком» и «жестком» способе выхода из захвата.	**2**
45	Защитные действия при «мягком» и «жестком» способе выхода из захвата.	**2**

46	Защитные действия Блок-1	**2**
47	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
48	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
49	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
	Март	
50	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
51	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
52	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
53	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
54	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
55	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
56	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
57	Защитные действия Блок-1 Защитные действия руками и ногами.	**2**
	Апрель	
58	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
59	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
60	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
61	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
62	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
63	Защитные действия от прямого удара ногой.	**2**
64	Защитные действия от прямого удара ногой.	**2**
65	Защитные действия от прямого удара ногой.	**2**
	Май	
66	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
67	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
68	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
69	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
70	Защитные действия Блоки руками и ногами.	**2**
71, 72	Итоговые занятия	**4**

2-й год обучения

Занятие №	Содержание	Часы
	Сентябрь	
1	Техника безопасности перевыполнений защитных действий приемов борьбы.	**2**
2	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
3	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
4	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
5	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
6	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
7	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
	Октябрь	
8	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
9	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
10	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
11	Повтор способов самостроховки при падении на бок, налево, направо, на спину.	**2**
12	Повтор приемов: передняя и задняя подножка.	**2**
13	Повтор приемов: передняя и задняя подножка.	**2**
14	Повтор приемов: передняя и задняя подножка.	**2**
15	Повтор приемов: передняя и задняя подножка.	**2**
16	Повтор приемов: передняя и задняя подножка.	**2**
	Ноябрь	
17	Повтор приемов: передняя и задняя подножка.	**2**
18	Зачетное занятие по 1 разделу.	**2**
19	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
21	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
22	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
23	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
24	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
25	Защитные действия руками от прямого удара палкой	**2**

	захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	
26	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
	Декабрь	
27	Защитные действия руками от прямого удара палкой захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
28	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
29	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
30	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
31	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
32	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
33	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
34	Защитные действия от прямого удара палкой снизу захват кисти атакующей руки с последующем приемом рычаг кисти наружу.	**2**
	Январь	
35	Зачетное занятие по разделу 2	**2**
36	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа.	**2**
37	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
38	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
39	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
40	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
41	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
	Февраль	
42	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
43	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**
44	Защитные действия руками от атакующих действий ногами от удара слева и справа	**2**

45	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
46	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
47	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
48	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
49	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
	Март	
50	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
51	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
52	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
53	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
54	Защитные действия руками от атакующих действий от прямого удара ногой.	**2**
55	Итоговое занятие по разделу 3.	**2**
56	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
57	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
	Апрель	
58	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
59	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
60	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
61	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
62	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
63	Защитные действия от удара палкой сверху.	**2**
64	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
65	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
	Май	
66	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
67	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
68	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
69	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
70	Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь.	**2**
71	Зачетное занятие по 4 разделу.	**2**
72	Итоговое занятие по 2 году обучения	**2**

3 год обучения

Занятие	**Содержание**	**Часы**

№		
	Сентябрь	
1	Техника безопасности перевыполнений защитных действий приемов борьбы.	**2**
2	Повторение защитных действий от прямого удара ногой и бокового удара.	**2**
3	Повторение защитных действий от прямого удара ногой и бокового удара.	**2**
4	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
5	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
6	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
7	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
	Октябрь	
8	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
9	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
10	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
11	Защитные действия от прямого и бокового удара ногой.	**2**
12	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
13	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
14	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
15	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
16	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
	Ноябрь	
17	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
18	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
19	Защитные действия. Техника падения, взаимостраховка	**2**
21	Техника безопасности. Повторение 1-го и 2-го года обучения.	**2**
22	Техника безопасности. Повторение 1-го и 2-го года обучения.	**2**
23	Техника безопасности. Повторение 1-го и 2-го года обучения.	**2**
24	Техника безопасности. Повторение 1-го и 2-го года обучения.	**2**
25	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
26	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
	Декабрь	
27	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
28	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
29	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
30	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
31	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
32	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
33	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
34	Повтор защитных действий от удара учебным оружием.	**2**
	Январь	
35	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
36	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
37	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
38	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
39	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**

40	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
41	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
	Февраль	
42	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
43	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
44	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
45	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
46	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
47	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
48	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
49	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
	Март	
50	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
51	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
52	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
53	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
54	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
55	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
56	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
57	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
	Апрель	
58	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
59	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
60	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
61	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
62	Повтор защитных действий от захвата сзади за шею.	**2**
63	Изучение броска через бедро справа налево.	**2**
64	Изучение броска через бедро справа налево	**2**
65	Изучение броска через бедро справа налево	**2**
	Май	
66	Изучение броска через бедро справа налево.	**2**
67	Изучение броска через бедро справа налево.	**2**
68	Изучение броска через бедро справа налево.	**2**
69	Изучение броска через бедро справа налево.	**2**
70	Изучение броска через бедро справа налево.	**2**
71,72	Итоговые занятия	**4**

Содержание программы

Первый год обучения

Раздел 1.

1. История развития Всероссийской версии рукопашного боя. Техника безопасности в спортивных единоборствах.
2. Самостраховка. Взаимостраховка. Теория и практика.
3. Спортивная травма - первая помощь. Теория и практика.
4. Защитные действия при неожиданном нападении в «разговорной стойке».

Раздел 2.

1. Начальная подготовка. Цель и задачи. Теория и практика.
2. Боевая левосторонняя и правосторонняя стойка. Тактические особенности. Теория и практика. Основные способы блокирования при атаке руками в голову.
3. Защитные действия при захватах за одежду.

Раздел 3.
Защитные действия: при удержании за одежду и туловище и защитные действия захватах за конечности.
«мягкий « и «жесткий» способ выхода от захвата.
Теория и практика. Блоки -1 защитные действия руками и ногами. «Мягкие» и «жесткие блоки.
Защитные действия от ударов руками: сверху, снизу - снаружи, изнутри наружу. Защитные действия от прямого удара ногой слева и справа.
Теория и практика. Зачетное занятие по разделу 3.
Раздел 4
Защитные действия ударов ногами . Техника безопасности.
Зачетное занятие по разделу 4.
Итоговое зачетное занятие по первому году обучения.

Первый год обучения
Раздел 1
Теория: История развития борьбы САМБО и рукопашного боя. Техника безопасности (Т.Б.)
А: Борьба САМБО
Б: Рукопашный Бой - всероссийская версия.
Теория: цель изучения техники безопасности (Т.Б.)
А: при падении вперед на борцовский ковер («мягкое» покрытие) и деревянный пол («жесткое» покрытие)
Б: при падении на спину.
В: при падении на левый и правый бок.
Г: при выполнение приемов с партнером (взаимостраховка). Способы взаимостраховки партнера и способы самостраховки и выполнение приемов.
Травмоопасные позиции. Разбор. Способы оказания первой помощи при спортивной травме.
Практика: Изучение способов самостраховки при падении налево, направо, вперед лицом, вперед спиной, назад спиной. Самостраховка и взаимостраховка при выполнении:
А: задней подножки
Б: передней подножки.
В: Защитных действий при захватах сзади с последующим приемом.
Г: Защитных действий от прямого удара ногой слева и справа. Зачетное занятие по разделу 1.
Раздел 2
Теория. Начальная подготовка. Цель и задачи.
Значение борцовской подготовки .
Боевая стойка. Левосторонняя. Правосторонняя.
Задняя и передняя подножка.
Цель изучения и тактические задачи. Эффективность приемов для задержания нарушителя.
Динамическое и статическое равновесие. Понятие. Определение. Проекции. точки минимально устойчивой позиции.
Моральный фактор вышеуказанных приемов.
Практика
Начальная подготовка.
Повороты налево, направо, кругом.
Подготовительные приемы для освоения задней подножки.
1. Захват. Способы «Дуга» захвата
2. «Тяга» за одежду- выведение в позицию динамического равновесия
3. Прием задняя подножка с захватом руки и ворота в статической фазе

А: слева - направо
Б: справа - налево
4. Способы перемещения с партнером и динамическое повторение приема (динамическая фаза). Способы выведения партнера из позиции устойчивого равновесия.
А. слева - направо
Б. справа - налево
В. от себя вперед
Г. На себя и комбинация «Крест»
Применение приема в спортивной схватке.
Подготовительные приемы для освоения передней подложки аналогично.
Выполнение приема аналогично. Сочетание приемов: передняя и задняя подножка в спортивной схватке и их взаимное сочетание.
Зачетное занятие по разделу 2.

Раздел 3.

Теория.
Цель изучения защитных действий при захватах и обхватах за одежду и захватах за конечности.
Краткий теоретический обзор выхода:
А. от захватов за конечности и шею
Б. от обхватов за туловище
В. от захватов за одежду
Понятие о «мягком и жестком» способе выхода от захвата

Практика
Защитные действия при:
А. захвате спереди за одежду сбив захвата - прием, передняя подложка.
Б. захвате сзади за одежду - сбив захвата - прием: передняя подложка
В. при обхвате сзади за туловище - выход из обхвата - прием: передняя подножка
Г. При обхвате сзади за туловище и руки - выход из обхвата - прием: передняя подножка
Д. захвате за запястье (одной рукой и двумя руками) - «мягкий и жесткие» выход из захвата.

Теория
Необходимость изучения блоков - защитных действий руками. Понятие о «мягких и жестких» блоках.
Краткий теоретический обзор защитных действий руками и ногами. Опасные и безопасные способы блокировки ударов.

Практика
Блок предплечьем: на верхнем уровне, на нижнем уровне.
Прямые встречные блоки ладонью - 3 уровня.
Блоки предплечьями от круговых ударов (слева и справа) ногой и рукой.
Двойные блоки предплечьями со скрещиванием рук: на верхнем уровне, на нижнем уровне.
Зачетное занятие по разделу 3.

Раздел 4.

Теория. Краткий теоретический обзор вариантов защитных действий от прямых ударов ногой. Техника безопасности при выполнении приема.
Разбор способов взаимостраховки и самостраховки. Определение проекций точки минимальной - устойчивой позиции при выполнении приема. Моральный фактор приема.

Практика: Подготовительные упражнения.
Блок и захват ноги атакующего - выведение из равновесия - подбив под опорную ногу.

Полное выполнение приема - блок и захват от удара правой ногой-
подбив под опорную ногу с захватом ворота. Аналогично с другой стороны.
Зачетное занятие по разделу 4.
Итоговое зачетное занятие по пройденному теоретическому и практическому материалу за первый год обучения.

Второй год обучения.

Раздел 1

Техника безопасности при выполнении защитных действий, приемов борьбы. Теория и практика. Повтор способов самостраховки при падении на бок, налево, направо, на спину. Взаимостраховка. Теория и практика. Повтор приемов: передняя и задняя подножка. Зачетное занятие по разделу 1.

Раздел 2.

Защитные действия руками от прямого удара палкой, захват кисти атакующей руки с последующим приемом - рычагом на кисть наружу. Теория и практика. Защитные действия руками от удара палкой снизу, захват кисти атакующей руки с последующим приемом - рычагов на кисть наружу. Теория и практика. Повтор защитных действий от ударов руками. Зачетное занятие по разделу 2.

Раздел 3.

Защитные действия руками от атакующих действий ногами.
от кругового удара слева и справа
от прямого удара ногой
Теория и практика. Зачетное занятие по разделу 3.

Раздел 4.

Защитные действия от удара палкой сверху. Теория и практика Защитные действия от кругового удара палкой снаружи-внутрь. Теория и практика.
Зачетное занятие по разделу 4.
Итоговое зачетное занятие по 2 году обучения.

Второй год обучения.

Раздел 1.

Техника безопасности в спортивных единоборствах: в виде спорта рукопашный бой и в борьбе САМБО.

Теория. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Разбор опасных и безопасных позиций при падении. Психологический фактор в техники безопасности. Техника безопасности при падении вперед, на спину, налево и направо на «мягкую» покрытие. Техника безопасности при падении вперед, на спину, налево и направо на «Жесткое» покрытие.
Техника безопасности при выполнении приемов с партнером.
Самостраховка партнера. Взаимостраховка партнеров. Травмоопасные позиции в борьбе.
Первая помощь, ключевые моменты при спортивной травме. Первая помощь при переломах рук. Первая помощь при переломах ног. Первая помощь при повреждениях позвоночника (грудного, пояснично-кресцового отдела позвоночника).
Первая помощь при повреждении позвоночника (шейного отдела).

Практика. Изучение способов самостраховки при падении направо, налево, вперед, вперед лицом, вперед спиной, назад спиной..
Повторение приема - задняя подножка и повторение способов самостраховки в приеме, задняя подножка. Повтор приема - передняя подножка и повтор способов самостраховки в приеме - передняя подножка. Повтор защитных действий при обхватах сзади с последующим приемом передняя подножка + самостраховка.
Зачетное занятие по разделу 1

Раздел 2.

Теория: цель и задачи защитных действий руками. Прием – рычаг на кисть наружу. Понятие о задержании нарушителя.

Практика. Защитные действия руками. Повторение первого подготовительного курса: повторение защитных действий от ударов рукой сверху, кругового слева, кругового справа, внутри, наружу, снизу.
Защитные действия руками от прямого удара палкой (от себя вперед).
Изучение приема. Подготовительные упражнения.
Изучения блока снаружи внутрь от удара (от себя вперед).
Захват кисти атакующей руки. Выведение из равновесия. Прием - рычаг на кисть наружу. Освоение приема: полностью. Защитные действия руками от удара палкой снизу.
Изучение приема, подготовительные упражнения. Блок - захват кисти атакующей руки - выведение из равновесия - прием, рычаг на кисть наружу.
Освоение приема полностью. Защитные действия руками от кругового удара палкой изнутри - наружу.
Изучение приема. Подготовка упражнения. Повторение защиты руками – Блоки Захват кисти атакующей руки. Выведение из равновесия. Прием рычаг на кисть наружу. Освоение приема полностью.
Зачетное занятие по разделу 2.

Раздел 3.

Защитные действия руками от атакующих действий ногами. Варианты защиты от ударов ног.
Теория: цель и задачи блоков и защитных действий от ног.
Способы захватов.
Способы выведения из равновесия.
Практика.
Повторение защитных действий от прямого удара ногой слева и справа.
Повторение способов самостраховки.
Защитные действия от кругового удара ногой. Изучение приема.
Подготовительные упражнения. Захват атакующей ноги. Выведение из равновесия. Подножка под опорную ногу. Освоение приема полностью.
Изучение способов самостраховки и взаимостраховки при выполнении вышеуказанного приема.
Зачетное занятие по разделу 3.

Раздел 4.

Защитные действия от удара палкой сверху - блок предплечьем с последующим приемом - задняя подножка с захватом руки и ворота.
Защитные действия кругового удара палкой снаружи внутрь – блок предплечьем с последующим приемом - задняя подножка с захватом руки и ворота.
Теория: Варианты защиты от ударов учебным оружием. «Мягкие» и «жесткие» способы блокирования ударов учебным оружием.
Практика. Защитные действия от удара палкой сверху. Изучение приема.
Подготовительные упражнения:
Подшаг, блок предплечьем, захват, выведение из равновесия, задняя подножка с захватом руки и ворота.
Освоение приема полностью. Повтор способа самостраховки и взаимостраховки при приеме - задняя подножка.
Защитные действия от кругового удара палкой снаружи внутрь.
Изучение приема. Подготовительные упражнения: подшаг, блок предплечьями, захват, выведение из равновесия, задняя подножка с захватом руки и ворота, страховка с партнера.
Освоение приема полностью. Повторение самостраховки.

Третий год обучения.

Раздел 1.

Техника безопасности при выполнении защитных действий, приемов борьбы

Теория и практика.
Повтор способов самостраховки при падении: на бок, налево, направо, на спину. Теория и практика.
Повтор защитных действий от ударов руками. Теория и практика.
Повтор защитных действий от ударов ногами (кругового и прямого). Теория практика. Зачетное занятие по разделу 1.

Раздел 2.

Повтор защитных действий от ударов учебным оружием (палкой), сверху,
снаружи внутрь, снизу, изнутри наружу, прямого. Теория и практика. Зачетное занятие по разделу 2.

Раздел 3.

Подготовительные упражнения к защитным действиям от захвата сзади за шею - бросок с захватом под плечо соперника с последующим выходом на колено. Теория и практика. Защитные действия от захвата сзади за шею.
Зачетное занятие по разделу 3.

Раздел 4.

Подготовительные упражнения для броска через бедро справа налево и слева направо с захватом руки (рукава) и пояса. Изучение броска через бедро справа налево и слева направо с захватом руки и пояса с целью подготовки для защитных действий от захват за одежду сзади. Теория и практика. Зачетное занятие по разделу 4.
Итоговое зачетное занятие по пройденному материалу за три года обучения.

Третий год обучения.

Раздел 1.

Техника безопасности при выполнении защитных действий:
А. в виде спорта - рукопашный бой
В. в виде спорта - борьба Самбо.
Теория: Цель техники безопасности в спортивных единоборствах. Разбор и повтор опасных и безопасных позиций при падении. Психологический фактор в технике безопасности. Техника безопасности при падении вперед на спину, налево и направо на «мягкое» и «жесткое» покрытие.
Техника безопасности при выполнении приемов с партнером.
Самостраховка. Взаимостраховка. Травмоопасные позиции в борьбе.
Практика. Повторное изучение способов самостраховки при падении направо, налево, вперед (лицом), вперед (спиной), назад спиной.
Повтор защитных действий от ударов руками. Блоки руками.
Повтор защитных действий от ударов ногами:
А. от кругового удара слева и справа
В. от прямого удара ногой.
Зачетное занятие по разделу 1.

Раздел 2.

Теория. Цель и задачи защитных действий руками от ударов учебным оружием (палкой). Сверху, снаружи внутрь, изнутри наружу, снизу, от себя вперед (прямой).
Закрепление полученных навыков в игровой подготовке.
Зачетное занятие по разделу 2.

Раздел 3.

Теория.
1. Цель и задачи защитных действий при захвате сзади за шею.
2. Выведение нападающего из равновесия. Повторение проекции точек минимального равновесия. Изучения позиции проекции точки минимального равновесия при выполнении пройденных приемов.

3. Техника безопасности вышеуказанного приема.

Практика.

Защитные действия при захвате сзади и за шею.

Подготовительные упражнения:

1. Захват руки выполняющей удушение и захват под плечом
2. Захват за одежду нападающего
3. выведение из равновесия
4. прием с выходом в позицию на колено

Удержание нападающего. Освоение приема полностью. Зачетное занятие по разделу **3.**

Раздел 4.

Теория. Бросок через бедро (без осевой нагрузки на позвоночник) справа налево и слева направо.

Цель и задачи приема. Отличие от задней и передней подножки.

Практика. Подготовительные упражнения. Захват за рукав и пояс. Выведение в позицию динамического равновесия. Подбив бедра опорной ноги нападающего. Освоение приема полностью. Зачетное занятие по разделу 4.

Оценочные и методические материалы

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

Способом проверки результата обучения являются зачетные занятия по разделам и итоговое зачетное занятие. Это позволяет определить степень подготовки по программе «Самозащита», помогает усилить интерес к занятиям , повысить уровень мастерства.

Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, турнир.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Плакаты и схемы освоения технических приемов борьбы.	Контрольное занятие, опрос, самоанализ по итогам участия в командных играх.

Учебно-методический комплекс

I. *Дидактические материалы:*

- Схемы и плакаты освоения технических приемов самозащиты
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- Правила детско-юношеского рукопашного боя
- Правила судейства
- Регламент проведения турниров различного уровня
- Положение о соревнованиях по детско-юношескому рукопашному бою

II. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного освоения приемов самозащиты
- Рекомендации по организации соревнований
- Инструкции по охране труда

Список литературы

Для педагога

1. Александров А.Д., Арбеков В.Б. Основы рукопашного боя без использования оружия. Учебное пособие. Издательство центрального совета «Динамо», Москва, 2010 г.
2. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. Военное издательство, Москва 2014г.
3. Онул В.П. Самозащита без оружия. Редакционно-издательский отдел облполиграфиздата, Кировоград ,2011
4. Харитонов В.И. Правила соревнований Рукопашный Бой. Издательство «Советский спорт». Москва, 2013г.
5. Как не стать жертвой преступления. Издательство «Гранд», 2009.

Для обучающегося:

1.Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство «ФАИР-ПРЕСС». Москва 2008г.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. Промежуточная аттестация проводится в виде зачетного занятии

после каждого раздела в течение учебного года. Промежуточная аттестация проводится в конце первого, второго, третьего года обучения. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.