

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом Детского творчества «У Белого озера» г. Томска

Утверждена
педагогическим советом
структурного подразделения «Фрегат»
Протокол № 1 от 25.08.2023

Рекомендована к реализации
НМС МАОУ ДО
ДДТ «У Белого озера»
Протокол № 9 от 28.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДДТ
«У Белого озера» г. Томска

Т.Н. Пазинич
Пр.№ 177 от от 30.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая
программа «Самооборона»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 3 года
Программа рассчитана на детей 10-17 лет

Разработчики
Иванов Александр Васильевич,
педагог дополнительного образования
Остапова Екатерина Александровна,
методист

Информационная карта образовательной программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа «Самооборона»	
Направленность	Физкультурно-спортивная	
Сведения об авторах (составителях)		
1. ФИО	Иванов Александр Васильевич	Остапова Екатерина Александровна
2. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»
3. Должность	педагог дополнительного образования	методист
4. Квалификационная категория	нет	нет
5. Авторский вклад в разработку программы	50%	50%
Сведения о педагогах и иных специалистах, реализующих программу		
1. ФИО	Иванов Александр Васильевич	
2. Образование	высшее	
3. Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»	
4. Должность	Педагог дополнительного образования	
5. Квалификационная категория	нет	
Сведения о программе		
1. Нормативная база	<p>Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020; Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16) Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»; Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-</p>	

	<p>3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);</p> <p>Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;</p> <p>Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;</p> <p>«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);</p> <p>Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);</p> <p>Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2021 - 2024 гг (Пр. № 161 от 23.09. 2021)</p> <p>Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр. № 177 от 30.08.2023)</p> <p>Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022)</p> <p>Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)</p> <p>Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)</p> <p>Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);</p> <p>Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);</p> <p>Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 83 от 06.04.2020 г.)</p> <p>Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 130 от 23.08. 2021)</p>
2. Объем и срок освоения программы	3 года (27 месяцев), 684 часа
3. Форма обучения	Очная

4. Возраст обучающихся	10-17 лет
5. Особые категории обучающихся	-
6. Тип программы	Модифицированная
7. Статус программы	
8. Характеристика программы	
по месту в образовательной модели	Программа разновозрастного детского объединения
9. Цель программы	Укрепление физического здоровья и улучшение самооценки ребенка через обучение навыкам самозащиты.
10. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	Общая и специальная физическая подготовка Тактическая и техническая подготовка Учебные и свободные поединки; показательные выступления Дыхательные упражнения (и другие оздоровительного характера) Основы самообороны
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповое обучение, индивидуально-групповое обучение Методы обучения: словесные, наглядные Методы спортивной подготовки: моделирование ситуаций, тренировки, поединки
12. Формы мониторинга результативности	Входная диагностика: собеседование. Промежуточная аттестация: тестирование ОФП. Аттестация по итогам учебного года: тестирование ОФП, зачёт по пройденным темам, показательные выступления, внутренние соревнования
13. Результативность реализации программы	Сохранность контингента 2020-2021 у.г. 1 гр. 100%, 2 гр. – 100% 2021-2022 у.г. 1 гр. 100%, 2 гр. – 100% 2022-2023 у.г. 1 гр. 100%, 2 гр. – 100%
14. Цифровые следы реализации программы	https://vk.com/fregat_tomsk
15. Дата утверждения и последней корректировки	09.09.14 Пр№177 от 30.08.23
15. Рецензенты	Тайдонова М.В., руководитель СП «Фрегат» МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» Бельц В.Э. к.п.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания ТГАСУ

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

Пояснительная записка	7 стр.
Цель и задачи программы	12 стр.
Содержание программы	13 стр.
Планируемые результаты	16 стр.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарный учебный график	18 стр.
2.2. Условия реализации программы	19 стр.
2.3. Формы аттестации	19 стр.
2.4. Оценочные материалы	19 стр.
2.4. Методическое обеспечение программы	19 стр.
2.5. Приложения	26 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Учебно-тематическое планирование	27 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Возрастные особенности целевой группы	31 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Индивидуальная карта учащегося	32 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Карта мониторинга тактико-технической подготовки	33 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Рабочая программа воспитательной работы объединения «Самооборона»	34 стр.
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Рецензия на программу	36 стр.

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Пояснительная записка

Данная программа по направленности является физкультурно-спортивной, по типу – модифицированной, по уровню освоения – общеразвивающей. За основу взята программа «Школа воинских искусств «Катэда» Байковского А.В., а также многолетний педагогический опыт педагога СП «Фрегат», мастера спорта по греко-римской борьбе Иванова А.В. Программа реализуется на базе многопрофильного клуба «Фрегат», структурного подразделения МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера», ежегодно корректируется с учётом изменяющихся социально-образовательных условий и нормативно-правовой базы организации дополнительного образования. Последняя корректировка программы сделана в сентябре 2023 г.

Целевая группа. Актуальность программы

Объединение «Самооборона» посещают дети разного возраста, многие ребята из неблагополучных семей. Чтобы ребенок «не болтался на улице» или не сидел бесконтрольно за компьютером, родители отправляют его в ближайшие спортивные секции и кружки. Программа «Самооборона» направлена на помощь ребенку в развитии и укреплении физического здоровья, обретение уверенности в себе и своих силах, применение навыков во благо себе и не во вред окружающим. Программа отвечает образовательному запросу родителей и детей, о чем свидетельствует стабильная укомплектованность групп учащихся, высокий процент качественной сохранности контингента в объединении.

Разделы программы и педагогические средства её реализации позволяют учащемуся - мальчику, подростку, молодому человеку - стать настоящим мужчиной, приобрести необходимые навыки самообороны, сформировать и развить такие личностные качества, как самодисциплина, ответственность за себя и других, тактическое мышление. Занятия проводятся с учетом способностей и индивидуальных особенностей ребенка, что благоприятно сказывается на уровне его подготовки и самооценки. Практические занятия составляют большую часть программы.

В условиях нарастания кризисных явлений в современном обществе: роста внешней и внутренней агрессии, перегруженности детей в школе, малоподвижного образа жизни, кризиса семьи и слабого контроля с ее стороны, остро встает вопрос о воспитании морально и физически здорового человека. Курс обучения программы «Самооборона» рассчитан на учащихся в возрасте от 10 до 17 лет (Приложение Б), ориентирован на обучение приемам самозащиты, обретение навыков здорового образа жизни в городской среде. Несмотря на то, что программа ориентирована преимущественно на мальчиков, на занятия самообороной приходят и девочки, желающие улучшить свою физическую подготовку, укрепить характер.

Программа «Самооборона» содержит различные комплексы упражнений, в том числе, направленные на развитие моторики, координации движений, что значимо для интеллектуального развития ребёнка. Велика роль основ самообороны и в совершенствовании духовно-нравственного аспекта личности, так как весь учебно-тренировочный процесс строится на морально-этических принципах и культурных традициях разных боевых искусств.

Практическая значимость и место в социокультурном пространстве. Программа «Самооборона» нацелена не столько на воспитание спортсмена, сколько на моральное и физическое развитие детей и подростков путем поддержания хорошей физической формы, освоения навыков самозащиты, формирования здоровых привычек и т.д. Если данная программа пробудит в учащихся желание серьезно заниматься спортом и единоборствами, то это будет только плюсом, но своей целью программа «Самооборона» достижение такого результата не ставит. Приоритетным направлением является обретение уверенности в себе, своих моральных и физических качествах.

Дети, приходящие в спортзал, имеют разный уровень физической подготовки. Комплексы физических упражнений позволяют в достаточно короткий срок вывести всех учеников группы на базовый уровень физической подготовки, развития мускулатуры, разработанности суставов,

эластичности сухожилий.

Особенность программы заключается в том, что она ориентирована на широкую целевую аудиторию «обычных» детей и подростков, на образовательный заказ их родителей. Родители заинтересованы в том, что дети крепнут физически, становятся более самостоятельными и уверенными. А дети, подростки могут реализовать потенциал соперничества и соревновательности во внутренних поединках и турнирах. Программа нацелена на общее физическое развитие учащихся, приобретение ими навыков самообороны и способов выхода из экстремальных ситуаций. Дети быстро включаются в занятия и стабильно посещают объединение.

В соответствии с современными требованиями к программам дополнительного образования (Нормативные документы №11) данная программа содержит признаки разноуровневости:

Наличие в программе Матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы;

Предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;

Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации и готовности учащихся к освоению определённого уровня программы

В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальное оценивание достижений учащегося;

Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.

ТАБЛИЦА 1 Матрица разноуровневого обучения программы «Самооборона»

УРОВНИ	КРИТЕРИИ / ПАРАМЕТРЫ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ	МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ
Стартовый	Слабые физические данные Слабые волевые качества Слабое здоровье Отсутствие дисциплины Отсутствие навыков поведения в экстремальной ситуации	Собеседование Наблюдение Тестирование ОФП	Групповые Фронтальные Парные Словесные Наглядно-практические Тренировочные Состязания	Знание простых физических упражнений для разминки Стремление не быть поверженным оппонентом 50% пропусков по состоянию здоровья Выполнение заданий во избежание наказания Первичное представление о возможных вариантах поведения в экстремальных ситуациях	Подборка физических упражнений для разминки Дыхательные упражнения Подборка спортивных игр Набор ситуаций самообороны
Базовый	Среднеразвитые физические данные Среднеразвитые волевые качества Средние показатели здоровья Первичное принятие дисциплины Простейшие навыки поведения в экстремальной ситуации	Собеседование Наблюдение Тестирование ОФП Тактические задачи Поединки	Групповые Фронтальные Парные Словесные Наглядно-практические Тренировочные Состязания Поединки	Знание набора физических упражнений для разминки и укрепления мышц Стремление уметь защититься 25% пропусков по состоянию здоровья Выполнение заданий для улучшения своих физических показателей Понимание применения возможных вариантов поведения в экстремальных ситуациях	Подборка физических упражнений для разминки Подборка специальных физических упражнений Дыхательные упражнения Подборка спортивных игр Набор ситуаций самообороны

Продвинутый	<p>Высокие физические данные Развитые волевые качества Устойчивые показатели здоровья Понимание и следование дисциплине Навыки поведение в экстремальных ситуациях</p>	<p>Собеседование Наблюдение Тестирование ОФП Тактические задачи Поединки</p>	<p>Индивидуальные Парные Словесные Наглядно-практические Тренировочные Состязания Поединки</p>	<p>Владение основами техниками выполнения общих и специальных физических упражнений Устойчивая мотивация на укрепление физического здоровья Сформированные навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях Развитая самодисциплина и уровень культуры повседневного общения Сформированные навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях</p>	<p>Подборка физических упражнений для разминки Подборка специальных физических упражнений Дыхательные упражнения Подборка спортивных игр Набор ситуаций самообороны</p>
-------------	--	--	--	--	---

Объем и срок освоения программы

Образовательный процесс длится в течение учебного года (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год для первого года обучения, 216 часов для второго, 324 для третьего. В целом программа рассчитана на 3 года обучения, 684 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Первый год обучения	2 раза в неделю по 2ч (4 часа в неделю)
Второй год обучения	3 раза в неделю по 2ч (6 часов в неделю)
Третий год обучения	3 раза в неделю по 3ч (9 часов в неделю)

Форма обучения: очная, групповая.

Новизна

Основная задача педагога при реализации данной программы – подготовить детей к ситуациям, с которыми учащиеся могут столкнуться в реальной жизни. Дети должны быть подготовлены не только физически, но и психологически. Для решения этой задачи активно используется «геймификация» - образовательная технология, предполагающая применение игровых элементов и техник для достижения неигровых целей. На занятиях активно применяются разнообразные игровые методы и модельные ситуации. Педагог погружает детей в процесс, приближенный к реальным событиям, либо создает модельные ситуации, близкие учащимся в обычной жизни. Главное отличие от реальных событий – атмосфера и отношение к ситуации. Педагог показывает детям, как надо относиться к происходящему, что стоит делать в первую очередь, как можно уйти от конфликта и т.д. Таким образом, дети учатся фокусироваться на противнике и принимать оптимальные решения для выхода из конкретной ситуации.

Особенности организации образовательного процесса

Набор в объединение ведется без какого-либо конкурса или отбора, требуется разрешение от врача на занятия в спортивной секции. Группы формируются по 8-9 человек (площадь спортивного зала ~ 37 кв. м) вне зависимости от уровня подготовки. Для отработки приемов в парах подбираются учащиеся примерно одинакового телосложения и физической формы. Основная форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное занятие.

Реализация программы основывается на следующих методических принципах:

принцип сознательности и активности;

принцип наглядности;

принцип доступности и индивидуального подхода;

принцип систематичности;

принцип постепенного повышения требований;

принцип разноуровневости.

Последний принцип предполагает параллельное освоение образовательной программы на разных уровнях сложности. Это становится возможным при дифференциации форм и методов работы на занятиях (Таблица 1).

Программа построена и реализуется в разноуровневом подходе, то есть, осваивается согласно интересам, возможностям, способностям и темпу продвижения каждого обучающегося. Содержание программы каждого года обучения предполагает освоение на одном из уровней: стартовый, базовый, продвинутый. Исходя из этого, педагогом подбираются адекватные осваиваемому уровню методические и педагогические средства. В одной учебной группе могут обучаться дети, осваивающие разные уровни программы. По результатам текущего мониторинга, промежуточной и аттестации по итогам года уровень освоения ребёнком программы может корректироваться. Разноуровневый состав учебных групп является значимым ресурсом для взаимообучения и наставничества в коллективе. Такое взаимодействие позволяет учащимся, осваивающим более высокий уровень программы, почувствовать свою значимость, развить свои лидерские и коммуникационные навыки. Дети, являющиеся «подопечными», тоже любят такой формат занятий: им хочется тянуться за опытными ребятами и когда-нибудь тоже достичь такого уровня. Стоит отметить, что уровень освоения программы не зависит от возраста

учащихся, также как и от года обучения.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление физического здоровья и улучшение самооценки ребенка через обучение навыкам самозащиты.

Задачи:

Учебные:

способствовать овладению детьми основами техники выполнения общих и специальных физических упражнений;

формирование у учащихся навыков ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях, как в городе, так и в природе;

Развивающие:

укрепление физического здоровья учащегося, адекватная оценка своих сил;

повышение общего уровня культуры учащихся, развитие самодисциплины;

Социально-педагогические:

создание благоприятной для ведения учебного процесса атмосферы в группе;

педагогическая поддержка духа соревновательности.

Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	Количество учебных часов									ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			
		всего	Теория	практика	всего	теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	57	2	55	58	1	57	56	2	54	Тест, соревнования
2	Тактико-техническая подготовка	66	5	61	90	4	86	138	4	134	Контрольные исполнения элементов самообороны, турниры
3	Учебные и свободные поединки; показательные выступления	10	2	8	48	5	43	74	6	68	Турнир, тест
4	Дыхательные упражнения (и другие оздоровительного характера)	5	0	5	6	2	4	12	0	12	Тестовые задания, наблюдение
5	Основы самообороны	6	2	4	14	1	13	44	8	36	Опрос, кейс-задания
	Итого часов по годам обучения:	144	11	133	216	13	203	324	20	304	

Деление на темы в учебном плане весьма условно, и время, отведенное на них, дано как суммарное за планируемый период. Учебно-тематическое планирование представлено в рабочих программах в приложении А.

Содержание разделов программы первого года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка:

Изучение и выполнение простейших общеразвивающих упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости, скорости реакции, разминочные упражнения для шеи, спины, отжимания на кулаках, приседания, «цифры» ногами, упражнения на пресс. Упражнения на разные группы мышц чередуются с ударами и расслаблением во избежание мышечного перенапряжения.

Раздел 2. Тактико-техническая подготовка:

Обучение технике боя на начальном этапе подготовки носит ознакомительный характер и посвящено обучению базовым элементам:

стойкам;

передвижениям;

ударам руками и ногами;

приемам самостраховки при падениях;

способам защиты;
формам и способам захвата соперника;
способам выведения из равновесия;
ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр

Раздел 3. Учебные и свободные поединки показательные выступления, совместные тренировки:

В поединке вырабатывается привычка постоянно удерживать внимание на сопернике, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки.

Раздел 4. Дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, возбуждают и активизируют умственную активность.

Релаксационная гимнастика и расслабление. Специальные упражнения для снятия мышечного напряжения и расслабления. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером или в группе. К ним относятся: встряхивания мышц рук и ног (стоя, лежа), повороты туловища с расслабленным поясом верхних конечностей, махи с небольшой амплитудой и скручивание туловища вправо-влево.

Раздел 5. Основы самообороны.

Очень важна правильная и своевременная постановка задач по определению степени опасности при занятиях самообороной. В этом разделе моделируются ситуации возможных опасностей, нестандартных ситуаций, определяются оптимальные варианты разрешения конфликтов. Педагог сочетает проведение бесед с учащимися с игровой практикой, сменой ролей.

Подача материала происходит от простого к сложному, требования к общей и специальной физической подготовке увеличиваются пропорционально годам обучения.

Содержание разделов программы второго года обучения

Раздел 1. Физическая подготовка

Изучение и выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств. Развитие скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств с использованием одновременного, кругового, игрового, интегрального, контрольного и соревновательного методов.

Раздел 2. Тактико-техническая подготовка

Изучение ударов: топчущий, коленом вперед, локтем вперед-назад маховые, оплеуха, паранжа основанием ладони, хлест в пах, сбив рукой), позиции (готовности, боевая), уход (вращением корпуса), блок рукой изнутри наружу одноименный.

Раздел 3. Учебные и свободные поединки показательные выступления, совместные тренировки:

Развитие умения отвлекать внимание противника, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д.

Раздел 4. Дыхательные упражнения

Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, возбуждают и активизируют умственную активность.

Релаксационная гимнастика и расслабление. Специальные упражнения для снятия мышечного напряжения и расслабления. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером или в группе. К ним относятся: встряхивания мышц рук и ног (стоя, лежа), повороты туловища с расслабленным поясом верхних конечностей, махи с небольшой амплитудой и скручивание

туловища вправо-влево.

Раздел 5. Основы самообороны

Очень важна правильная и своевременная постановка задач по определению степени опасности при занятиях самообороной. В этом разделе моделируются ситуации возможных опасностей, нестандартных ситуаций, определяются оптимальные варианты разрешения конфликтов. Педагог сочетает проведение бесед с учащимися с игровой практикой, сменой ролей.

Подача материала происходит от простого к сложному, требования к общей и специальной физической подготовке увеличиваются пропорционально годам обучения.

Содержание разделов программы третьего года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка:

Изучение и выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств в различном сочетании:

общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

подвижные игры и игровые упражнения;

прыжки и прыжковые упражнения;

силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Раздел 2. Тактико-техническая подготовка

Изучение ударов: прямой (боковой) ногой, еко в колено, лягающий, боковой кулаком, «молот», тычок кулаком, прямой, полуапперкот, головой вперед), перемещения (вперед-назад короткими шажками, вокруг своей оси с отшагиванием), самостраховка, залом «полицейский», подножка с зацепом.

Раздел 3. Учебные и свободные поединки показательные выступления, совместные тренировки:

Данному разделу уделяется значительное внимание, оттачиваются навыки:

правильного распределения внимания;

быстрого перемещения в нужном направлении;

-ведения поединка с применением рациональных и целесообразных технических приемов;

-применения различных финтов и др.

Раздел 4. Дыхательные упражнения.

Дыхательная гимнастика. Специальные дыхательные упражнения оказывают выраженное регулирующее влияние на организм человека. Выполнение дыхательных упражнений приводит к изменениям функционального состояния организма. Ритмичное спокойное дыхание с удлиненным выдохом оказывает на организм успокаивающее воздействие. Энергичные дыхательные упражнения с укороченным форсированным выдохом, наоборот, возбуждают и активизируют умственную активность.

Релаксационная гимнастика и расслабление. Специальные упражнения для снятия мышечного напряжения и расслабления. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно, с партнером или в группе. К ним относятся: встряхивания мышц рук и ног (стоя, лежа), повороты туловища с расслабленным поясом верхних конечностей, махи с небольшой амплитудой и скручивание туловища вправо-влево.

Раздел 5. Основы самообороны.

Очень важна правильная и своевременная постановка задач по определению степени опасности при занятиях самообороной. В этом разделе моделируются ситуации возможных опасностей, нестандартных ситуаций, определяются оптимальные варианты разрешения конфликтов. Педагог сочетает проведение бесед с учащимися с игровой практикой, сменой ролей.

Подача материала происходит от простого к сложному, требования к общей и специальной физической подготовке увеличиваются пропорционально годам обучения.

1.4 Планируемые результаты

Результаты 1 года обучения:

Предметные:

владение основами техники выполнения простейших общеразвивающих упражнений, направленных на развитие ловкости, гибкости, скорости реакции;
сформированные первоначальные навыки техники боя, самозащиты: уход, падение, группировка тела, стойка;

Метапредметные:

умение адекватно оценить свои силы;
умение концентрировать и удерживать свое внимание.

Личностные:

мотивация на укрепление физического здоровья;
развитая самодисциплина и уровень культуры повседневного общения.

Результаты 2 года обучения:

Предметные:

владение основами техники выполнения общих и специальных физических упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силовых качеств;
сформированные навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях: позиции готовности и боевая, применение простых ударов и блоков;
сформированное умение отвлекать внимание противника.

Метапредметные:

развитая скоростная выносливость;
умение адекватно оценить свои силы и силы соперника или степень опасности.

Личностные:

мотивация на укрепление и развитие физического здоровья;
формирование уверенности в себе.

Результаты 3 года обучения:

Предметные:

владение основами техники общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств;
сформированные навыки ведения боя, самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях: быстрое перемещение, применение более сложных ударов, блоков и заломов.

Метапредметные:

умение распределять внимание на несколько целей.

Личностные:

устойчивая мотивация на укрепление и развитие физического здоровья;
сформированная уверенность в себе, умение психологически противостоять нападающему.

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

(в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г.Томска для МОУ г. Томска на 2023-2024 уч.г., Распоряжение № 831р от 16.08.2023)

№ п/п	Число / Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1 четверть	1 сентября – 27 октября	Согласно учебному расписанию	Учебно-тренировочное занятие	8 уч. недель. 1 г.о. – 32 ч. 2 г.о. – 48 ч. 3 г.о. – 72 ч. Итого: 152 ч	ДДТ «У Белого озера», СП «Фрегат, Беринга 15	Входная диагностика и текущий контроль
осенние каникулы	28 октября – 5 ноября		Учебно-тренировочное занятие Участие в поединках	1 неделя 1 г.о. – 4 ч. 2 г.о. – 6 ч 3 г.о. – 9 ч. Итого: 19 ч		
2 четверть	6 ноября – 29 декабря	Согласно учебному расписанию	Учебно-тренировочное занятие Участие в поединках Аттестационные мероприятия	8 уч. недель. 1 г.о. – 32 ч. 2 г.о. – 48 ч. 3 г.о. – 72 ч. Итого: 152 ч	ДДТ «У Белого озера», СП «Фрегат, Беринга 15	Промежуточная аттестация
зимние каникулы	30 декабря – 8 января					
3 четверть	9 января – 22 марта	Согласно учебному расписанию	Учебно-тренировочное занятие Участие в поединках	10 уч. недель. 1 г.о. – 40 ч. 2 г.о. – 60 ч. 3 г.о. – 90 ч. Итого: 190 ч	ДДТ «У Белого озера», СП «Фрегат, Беринга 15	Текущий контроль
весенние каникулы	23 марта – 31 марта		Учебно-тренировочное занятие Участие в поединках	1 неделя 1 г.о. – 4 ч. 2 г.о. – 6 ч 3 г.о. – 9 ч. Итого: 19 ч		
4 четверть	1 апреля – 24 мая	Согласно учебному расписанию	Учебно-тренировочное занятие Участие в поединках Аттестационные мероприятия	8 уч. недель. 1 г.о. – 32 ч. 2 г.о. – 48 ч. 3 г.о. – 72 ч. Итого: 152 ч	ДДТ «У Белого озера», СП «Фрегат, Беринга 15	Аттестация по итогам учебного года
Доп.каникулы для I-х классов	12 февраля - 18 февраля			7 календарных дней		

Итого: 36 недель 34 уч. недели + 2 каникулярные недели 1 г.о – 144 ч 2 г.о – 216 ч 3 г.о.- 324 ч

Условия реализации программы

Кадровые:

Педагог дополнительного образования, владеющий самбо, греко- римской борьбой и приемами самообороны из разных видов боевых искусств

Организационно-педагогические:

сотрудничество с другими объединениями СП и ДДТ, участие в совместных мероприятиях; сотрудничество с другими боевыми клубами, обмен опытом;

Материально-технические:

Помещение (спортивный зал) с вентиляцией, отоплением и освещением.

Оборудование: гимнастические маты, скакалки, гантели.

Информационное обеспечение:

использование видео, аудиоаппаратуры;

наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства, психология, педагогика, философия) литературы.

Формы аттестации

В соответствии с Уставом ДДТ для оценки качества освоения программы и индивидуальной динамики обучающегося предусмотрены следующие формы диагностики, контроля и аттестации:

Входная диагностика проходит в форме собеседования, на котором педагог преследует следующие цели: понять, каковы ожидания ребенка (и/или родителей) от занятий в объединении, какие внутренние проблемы он хочет решить в ходе освоения программы. При проведении входной диагностики мониторинга определяется уровень подготовки ребенка.

Промежуточная аттестация и аттестация по итогам года проводятся в форме зачетов по пройденным темам, показательных выступлений для родителей и соревнований внутри объединения.

Оценочные материалы

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта (Приложение А, Б).

В индивидуальную карту вносятся данные входной диагностики (физические данные, личностные особенности, краткие сведения о семье – для понимания социального статуса ребенка). В карте фиксируются результаты промежуточной аттестации и аттестации по итогам учебного года, результаты выполнения нормативов ОФП, тестирования на уровень подготовки и др. информация о результатах освоения разделов программы. Это позволяет следить за динамикой физического развития каждого ученика.

Усвоение тематического материала фиксируется в общую карту мониторинга группы, что позволяет следить за динамикой развития учеников в группе.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется наблюдение как индивидуальное, так и за группой в целом: какова мотивация на обучение у учащихся, каково взаимодействие между ними внутри группы и т.д.

Для отслеживания качества освоения разделов программы и индивидуальной динамики ребёнка используется тестирование, уровень подготовленности отмечается по приросту числа выполнений упражнений:

- 1.Отжимание за 30 сек (кол-во раз)
- 2.Пресс за 30 сек (кол-во раз)
- 3.Приседание за 30 сек (кол-во раз)
- 4.Прыжок в длину с места (см.)
- 5.Гибкость: наклон вперед (см.)

При проведении промежуточной и аттестации по итогам учебного года оценивается знание и качество исполнение ударов, блоков, перемещений и т.д. (Приложение Г)

2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

В работе по данной программе используются следующие формы образовательной

деятельности: тренировочные занятия, акробатические тренировки, занятия – поединки, зачетные занятия. Используемые методы: словесные (объяснение упражнений, моделирование ситуации и т.п.), иллюстративные (демонстрация упражнений и приемов), практические (выполнение упражнений учащимися, контроль за выполнением).

Общая и специальная физическая подготовка. ОФП - один из важнейших разделов программы, включает в себя общие физические упражнения для повышения и укрепления физической формы, а также специальные упражнения, необходимые для занятий самообороной. На первом году обучения раздел ОФП является ведущим, в последующих годах обучения данному разделу уделяется не меньше внимания, но уже наряду с другими актуальными разделами.

Данный раздел изучается с помощью словесных, иллюстративных и практических методов в форме тренировочных занятий. Акробатические элементы развивают координационные возможности. Самое важное условие – ступенчатое, постепенное повышение нагрузки. На стартовом уровне задания данного раздела занимают большую часть занятия, так как они направлены на подготовку тела к дальнейшей отработке элементов самообороны. Отработка технических приемов и упражнений проводится сразу в парах, группах, поединках, это учит детей через взаимодействие друг с другом понимать степень контакта с противником, дает правильную установку на применение отдельных элементов поединка.

Задания стартового уровня учащиеся выполняют, как правило, в группе, а на базовом и продвинутом уровнях у каждого ребенка есть возможность творчески подойти к применению приема, сделать самостоятельный выбор тактики и стратегии ведения поединка. Отсутствие жестких канонов позволяет ребенку с детства сделать собственный выбор, научиться быстро принимать решения.

Тактико-техническая подготовка: владение телом. В данном разделе совместно с практическими упражнениями и позициями изучаются: понятие о дистанции, внимании и концентрации, о дыхании, о непрерывности действий, а также о круговой манере ведения боя. Время, отведенное изучению элементов борьбы, увеличивается пропорционально годам обучения, т.е. на третьем году обучения именно отработке этих навыков отдается большее внимание в данном разделе.

На стартовом уровне обучения приоритетной является отработка атакующих действий. Только поняв, как ведет себя тело в экстремальной ситуации, ученик в полной мере способен осознать и правильно применить оборонительные элементы.

Учебные и свободные поединки; показательные выступления, совместные тренировки. Данный раздел учит не только навыкам ведения боя в различных ситуациях, но и выстраиванию стратегии и тактики, учит оценивать свои силы и силы противника, поиск его сильных и слабых мест через практику поединков.

В этом разделе используются все те же методы, но основные действия производят дети, а не педагог. Педагог предстает в позиции наблюдателя и судьи. Занятия проводятся в форме поединков. Зачетное занятие предполагает сдачу нормативов, проверку овладения навыками ведения поединка и знания пройденного материала, а также разбор и анализ мониторинга и выступлений, через которые дети учатся рефлексии и самооценке.

Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера. В данном разделе изучаются немаловажные аспекты восстановления сил, дыхания, самомассажа и расслабления, изучаются техники дыхания животом, изучаются необходимые знания анатомии и физиологии через применение иллюстративных, словесных и практических методов, использующихся в разных формах занятий.

Основы самообороны. Данный раздел изучается во многом через словесный метод, а именно - применяется моделирование ситуации опасности и способы выхода из нее, также применяются иллюстративный и практический методы. С повышением уровня в арсенале ученика становится все больше вариантов развития ситуаций самообороны, будь то избежание конфликта или принятие опасности и оперативных действий.

В группах первого года обучения физической подготовке отводится больше времени, чем изучению технико-тактических особенностей ведения поединка. Учитываются также

возрастные особенности – у младших учащихся больше времени отводится на физическую подготовку. Упор делается на развитие быстроты и ловкости, особенно скорости реакции и сообразительности. Акробатические элементы развивают координационные возможности. Самое важное условие – ступенчатое, постепенное повышение нагрузки, сочетающееся с постоянным, все более глубоким изучением техники, тактики и опыта поединков.

Как правило, тренировки комбинированные, почти в каждом занятии присутствуют упражнения на разные группы мышц, на разнообразную физическую подготовку. Упражнения всегда основываются на реальной жизненной ситуации, поэтому после первоначального освоения отдельных элементов, они затем закрепляются в сочетаниях. Также после первичного освоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом, структура занятия сохраняется оптимальной (разминка, основная часть, заминка) с привычной организационной частью, объяснением нового, закреплением и подведением итогов.

Как поединки, так и отдельные упражнения содержат в себе элементы, вызывающие страх, который ребята учатся преодолевать для осознания своих возможностей.

Контроль за безопасностью занятий и методически выверенное чередование упражнений на концентрацию и рассредоточение внимания в конечном итоге учат ребят «распознавать» опасность и сознательно «собираться» в нужный момент. Это важно для педагога и детей, поскольку продиктовано реалиями современной жизни.

Атмосферу дружеского круга, ценность каждого ребенка и ценность его труда поддерживают мероприятия объединения и СП: показательные выступления, внутриклубные мероприятия, праздники, познавательные экскурсии и т.д.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Послание Президента РФ Федеральному собранию-2020;
2. Указ Президента РФ № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
8. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;
9. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
11. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
12. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
14. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05.2015 г.);
15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
16. Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);
17. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2021 - 2024 гг (Пр. № 161 от 23.09. 2021)
18. Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2023-2024 уч. г. (Пр. № 177 от 30.08.2023)
19. Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022)
20. Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого

- озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
21. Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
 22. Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);
 23. Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
 24. Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 83 от 06.04.2020 г.)
 - а. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 130 от 23.08. 2021)

Литература для педагога:

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

1. Байковский А.В. «Школа воинских искусств «Катэда» Москва – 2006.
2. Бельц В.Э. «Каратэ-до». Томск – 2007.
3. Диагностика и мониторинг процесса воспитания в школе /П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова. – М.: АПКИПРО, 2003.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Кун Л. - М., 1982/.
5. Морозов Г.М. Уроки профессионального спорта / Морозов Г.М. - М., 1992/.
6. Поляков М.И. О развитии физических качеств //Физическая культура в школе. Поляков М.И. -2002. -№1/.
7. Родионов В.И. Силовая подготовка //: Ежегодник/Родионов В.И. - М.:Физкультура и спорт, 1978.
8. Спортивные игры. Учебник для физк. Ин-тов. – М.: ФИС, 1975.
9. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. – М.: Смысл, 2001.

Раздел 2. Тактико-техническая подготовка

1. Воробьев, Г. П. Почему возникают травмы и как их предупредить / Г. П. Воробьев // Теория и практика физической культуры. -1989.-№ 9.
2. Воронов, А. М. Повышение надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе посредством совершенствования повторной атаки / А. М. Воронов // Теория и практика физической культуры. 1989. - № 9
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
4. Иванов С.А. Методика обучения физической технике рукопашного боя: Автореф. Дис... канд.пед.наук. - М.,1995
5. Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта. – М.: ДОСААФ, 1982.
6. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Мол. Гвардия, 1990.
7. Тренинг-центр рукопашного боя и самозащиты без оружия. [Электронный ресурс] : <http://www.savnik.ru/tactics/> . Дата обращения: 15.05.2022

Раздел 3. Учебные и свободные поединки, показательные выступления, совместные тренировки.

1. Дементьев, В. Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В. Л. Дементьев, О. Б. Малков // Теория и практика физической культуры. 1986. - № 10. - С. 37-39.
2. Захаров, Е. Н. Рукопашный бой: самоучитель / Е. Н. Захаров, А. В.

- Карасёв, А. А. Сафронов. М.: Культура и традиции, 1992. - 240 с.
3. Кузнецов, А. С. Техничко-тактический анализ соревновательной деятельности юношей 12-14 лет в поединках по спортивному рукопашному бою / А. С. Кузнецов, А. В. Глазистов // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 2. - С. 46-48.
 4. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.
 5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.

Раздел 4. Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. 1990.-N 1.-С. 22.
2. Буланов Ю.Б. Гипоксическая тренировка путь к здоровью и долголетию. - Тверь, 1993.- 58 с.
3. Галкин, Ю. П. О профилактике уплощения стоп при занятиях физической культурой и спортом / Ю.П. Галкин // Физическая культура – основополагающий фактор здорового образа жизни современного человека : тез. докл. науч.-практ. конф. – Смоленск, 1990. – С. 11-12.
4. Горцев Г.И. Энциклопедия здорового образа жизни. М.: Вече, 2001,- 461 с.
5. Зайцева В.В. Рекомендации (позиции) американского института спортивной медицины // Теор. и практ. физ.культуры. 1989. - № 2 .- с.56-61
6. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991
7. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб.: Лань, 1997.
8. Пенькова, И. В. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата детей в процессе физкультурного образования / И. В. Пенькова // Физическая культура, здоровье : проблемы, перспективы, технологии : материалы регион. науч. конф. / Дальневосточ. гос. ун-т. – Владивосток, 2003. –С. 69-75.
9. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11-е классы. А.П.Матвеев, Т.В Петрова, Л.В Каверкина. ДРОФА. Москва 2005 год. Министерство образования Российской Федерации.
10. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.
11. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно- теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с
13. Ципин Л.Л. Научно-методические основы занятий студентов оздоровительными физическими упражнениями: учеб. пособие. – СПб.: Копи-Р Групп, 2012. – 104 с.

Раздел 5. Основы самообороны

- Дворяк, И. А. Самозащита без оружия ударами (самбоуд) : метод. рек. / И. А. Дворяк, А. В. Шуйский, В. Л. Гайдуков. М. : Военная академия имени Ф. Э. Дзержинского, 1977. - 66 с.
- Махов, С.Ю. Самооборона в формировании стратегии личной безопасности. Монография / С.Ю. Махов. – Орел: ОрелГТУ, 2008. – 202 с.
- Медведев В.Д. Боевая машина / В.Д. Медведев. – М.: Олма-Пресс, 2006. – 153с.
- Разумов, А. Н. Техника и тактика самообороны / А. Н. Разумов. М. :

Внешторгиздат, 1991. - 136 с.

Самооборона. Приемы реальной уличной драки / Коллектив авторов - :Р-Л, 2007. -512

Самооборона: учеб. пособие для вузов физической культуры / под ред. А.В.Тышлера. - М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 206с.

Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов. / Под ред. Сулова Ф.П., Вайцеховского С.М. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.

Стазаев Г.П. Самооборона: Учеб. пос. для вузов физической культуры /Г.П. Стазаев. – Воронеж: ВГИФК, 2014. – 235с.

Шулика Ю.А. Прикладной раздел самообороны / Ю.А. Шулика, С.Н. Пинчук // Дзюдо: учеб. пособие. – Краснодар: Краснодарское кн. изд., 2006. – 417с

Литература для детей:

1. Артемьев И.Ю. Защищайся, как можешь // Право и безопасность. 2002. № 2–3.
2. Бреслав И. С., Миняев В. И. Воздух-дыхание-жизнь. М., 1984.-60 с.
3. Бурцев В.А. Рукопашный бой. - М., 1994
4. Григорьев А. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны / А. Григорьев.. – 2013. – 96 с..
5. Зайчиков А.С. Самозащита на улице: учеб. пос. / А.С. Зайчиков. – СПб.: Нева. 2008 – 262с.
6. Зинькович И.Б. Физкультура в жизни ребенка. /Зинькович И.Б. - Минск, 1973/.
7. Иванов-Катанский С.А. Техника борьбы в одежде. – М.: Фаир- ПРЕСС, 2000.
8. Искусство быть здоровым: Методическое пособие /Состав. Чайковский А.М., Шенкман А.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Лепешкин В.А. Скакалка всегда в моде. / Лепешкин В.А. - Физическая культура в школе. - 2003. -№3/.
10. Мастера боевых искусств. – Ростов на Дону: Феникс, 2003.
11. Найто Такэнобу Каратэ-до: входные ворота.-Пер.М.Богачихина, - М.: 1992
12. Онлайн-журнал «Школьнику» [Электронный ресурс] : / <http://journal-shkolniku.ru/sport.htm> дата обращения: 24.02.2022
13. Рожков В.А. Искусство защиты без оружия. – СПб.: «Нотабене»,1992
14. Трофимов С.А. Воины жизни. Искусство ниндзя. – М.: Вече, АСТ, 1998.

Литература для родителей:

1. Козлов В.И. и др. «Физиология развития ребенка». М., 1983
2. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой -М.: Педагогика, 1983
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Учеб. для ин-тов физ. Культ. – М., 1998
4. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие».- М.: Айрис- пресс, 2004.- 112с.
5. Степаненкова Э. Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений». – М.: Изд. центр «Академия» 2001. – 368с.
6. Холодов Ж.К. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 479с
7. Цымбаленко, Н. Буллинг. Как остановить травлю ребенка / Н. Цымбаленко. – Питер, 2019. – 120 с.

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ А. <i>Учебно-тематическое планирование</i>	27
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. <i>Возрастные особенности целевой группы</i>	31
ПРИЛОЖЕНИЕ В. <i>Индивидуальная карта учащегося</i>	33
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. <i>Карта мониторинга тактико-технической подготовки</i>	34
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. <i>Рабочая программа воспитательной работы объединения «Самооборона»</i>	35

ПРИЛОЖЕНИЕ А.
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план первого года обучения

№ П/П	Раздел/тема	Количество часов учебной нагрузки			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физ. подготовка:	57	2	55	
1.1	Разминка и общая физ.подготовка: комплекс на гибкость и растяжку, упражнение для брюшного пресса, упражнения на равновесие, акробатика	28	0	28	Тест «Физическое развитие»
1.2	Игровая подготовка;	6	2	4	Соревнования
1.3	Силовые комплексы;	11	0	11	Тест «Физическое развитие»
1.4	Упражнения на координацию и Ловкость	12	0	12	Эстафеты
2	Тактико-техническая подготовка	66	5	61	
2.1	Отработка махов, ухода от ударов, группировки тела и т.д.	14	0	14	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.2.	Накатка частей тела	6	0	6	
2.3	Отработка кувырков, перекатов, падений с самостраховкой с партнером и без него	6,5	0,5	6	Тест «Физическое развитие»
2.4	Элементы борьбы	3,5	0,5	3	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.5	Акробатические элементы	3,5	0,5	3	Тест «Физическое развитие»
2.6	Позиции и перемещения	3,5	0,5	3	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.7	Уход с линии атаки противника	3,5	0,5	3	
2.8	Удары руками	6,5	0,5	6	
2.9	Удары ногами	6,5	0,5	6	
2.1	Блоки на удары противника, контратаки	7,5	0,5	7	
2.1	Учебные поединки один против одного или нескольких противников, безоружных	5	1	4	Турниры
3	Учебные и свободные поединки показательные выступления, совместные тренировки	10	2	8	
3.1	Учебные и свободные поединки	2	0	2	Турниры, анализ физической подготовки
3.2	Учебные поединки против нескольких противников или в усложненных условиях	2	0	2	
3.3	Подготовка к зачетам	4	2	2	Предварительный тест
3.4	Мониторинг	2	0	2	Контрольный тест
4	Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера	5	0	5	
4.1	Дыхательная гимнастика	2	0	2	Тестовые задания, наблюдение
4.2	Релаксационная гимнастика и расслабление	3	0	3	

5	Основы самообороны	6	2	4	
5.1	Правила самообороны	1	1	0	Опрос
5.2	Психология самообороны	1	1	0	
5.3	Защита от грубости и приставаний: освобождение от захватов за руки и за одежду	3	0	3	Контрольные задания
5.4	Моделирование ситуаций	1	0	1	
	ВСЕГО	144	11	133	

Учебно-тематический план второго года обучения

№ П/П	Раздел/тема	Количество часов учебной нагрузки			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физ. подготовка:	58	1	57	
1.1	Разминка и общая физ.подготовка: комплекс на гибкость и растяжку, упражнение для брюшного пресса, упражнения на равновесие, акробатика	18	0	18	Тест «Физическое развитие»
1.2	Игровая подготовка;	5	1	4	Соревнования
1.3	Силовые комплексы;	24	0	24	Тест «Физическое развитие»
1.4	Упражнения на координацию и Ловкость	11	0	11	Эстафеты
2	Тактико-техническая подготовка	90	4	86	
2.1	Отработка махов, ухода от ударов, группировки тела и т.д.	28	0	28	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.2.	Накатка частей тела	12	0	12	
2.3	Отработка кувырков, перекатов, падений с самостраховкой с партнером и без него	5	0	5	Тест «Физическое развитие»
2.4	Элементы борьбы	11,5	0,5	11	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.5	Акробатические элементы	3,5	0,5	3	Тест «Физическое развитие»
2.6	Позиции и перемещения	3,5	0,5	3	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.7	Уход с линии атаки противника	1,5	0,5	1	
2.8	Удары руками	6,5	0,5	6	
2.9	Удары ногами	6,5	0,5	6	
2.1	Блоки на удары противника, контратаки	7,5	0,5	7	
2.1	Учебные поединки один против одного или нескольких противников, безоружных	4,5	0,5	4	Турниры
3	Учебные и свободные поединки показательные выступления, совместные тренировки	48	5	43	
3.1	Учебные и свободные поединки	21	2	19	Турниры, анализ физической подготовки
3.2	Учебные поединки против нескольких противников или в	21	2	19	

	усложненных условиях				
3.3	Подготовка к зачетам	2	1	1	Предварительный тест
3.4	Мониторинг	4	0	4	Контрольный тест
4	Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера	6	2	4	
4.1	Дыхательная гимнастика	3	1	2	Тестовые задания, наблюдение
4.2	Релаксационная гимнастика и расслабление	3	1	2	
5	Основы самообороны	14	1	13	
5.1	Правила самообороны	0,5	0,5	0	Опрос
5.2	Психология самообороны	0,5	0,5	0	
5.3	Защита от грубости и приставаний: освобождение от захватов за руки и за одежду	12	0	12	Контрольные задания
5.4	Моделирование ситуаций	1	0	1	Кейс-Задания
	ВСЕГО	216	13	203	

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ П/П	Раздел/тема	Количество часов учебной нагрузки			ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физ. подготовка:	56	2	54	
1.1	Разминка и общая физ.подготовка: комплекс на гибкость и растяжку, упражнение для брюшного пресса, упражнения на равновесие, акробатика	15	1	14	Тест «Физическое развитие»
1.2	Игровая подготовка;	4	0	4	Соревнования
1.3	Силовые комплексы;	27	1	26	Тест «Физическое развитие»
1.4	Упражнения на координацию и Ловкость	10	0	10	Эстафеты
2	Тактико-техническая подготовка	138	4	134	
2.1	Отработка махов, ухода от ударов, группировки тела и т.д.	46	0	46	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.2.	Накатка частей тела	16	0	16	
2.3	Отработка кувырков, перекатов, падений с самостраховкой с партнером и без него	8	0	8	Тест «Физическое развитие»
2.4	Элементы борьбы	18,5	0,5	18	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.5	Акробатические элементы	6,5	0,5	6	Тест «Физическое развитие»
2.6	Позиции и перемещения	4,5	0,5	4	Контрольные исполнения элементов самообороны
2.7	Уход с линии атаки противника	4,5	0,5	4	
2.8	Удары руками	8,5	0,5	8	
2.9	Удары ногами	8,5	0,5	8	
2.1	Блоки на удары противника,	8,5	0,5	8	

0	контратаки				
2.1	Учебные поединки один против одного или нескольких противников, безоружных	8,5	0,5	8	Турниры
3	Учебные и свободные поединки показательные выступления, совместные тренировки	74	6	68	
3.1	Учебные и свободные поединки	34	2	32	Турниры, анализ физической подготовки
3.2	Учебные поединки против нескольких противников или в усложненных условиях	35	3	32	
3.3	Подготовка к зачетам	1	1	0	Предварительный тест
3.4	Мониторинг	4	0	4	Контрольный тест
4	Дыхательные и другие упражнения оздоровительного характера	12	0	12	
4.1	Дыхательная гимнастика	6	0	6	Тестовые задания, наблюдение
4.2	Релаксационная гимнастика и расслабление	6	0	6	
5	Основы самообороны	44	8	36	
5.1	Правила самообороны	6	4	2	Опрос
5.2	Психология самообороны	6	4	2	
5.3	Защита от грубости и приставаний: освобождение от захватов за руки и за одежду	20	0	20	Контрольные задания
5.4	Моделирование ситуаций	12	0	12	Кейс-Задания
	ВСЕГО	324	20	304	

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЦЕЛЕВОЙ ГРУППЫ

Возрастные особенности детей 10–12 лет

Для детей этого возраста характерно большее психофизиологическое развитие организма: интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов в ЦНС; функционально созревает двигательный анализатор; укрепляется костная ткань, растут и качественно изменяются мышцы – все это дает основу для хорошей двигательной координации. Улучшается деятельность сердечнососудистой (СС) системы. Регулярные тренировки стабилизируют вегетативную нервную систему, что, наряду с совершенствованием СС системы, позволяет справляться с нагрузкой. Внешне дети выглядят неутомимыми, но им лучше всего подходят не большие, а прерывисто-переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости. Долго сосредоточивать внимание на одном виде деятельности дети еще не могут. Особенности: в качестве образцов для подражания вместо взрослых выступают сверстники; развитие духа соперничества, яркое стремление выделиться; формирование индивидуальных черт, для проявления которых в семейной обстановке нет предпосылок.

Возрастные особенности детей 13–17 лет

В отличие от предшествующего период характеризуется некоторой физической неустойчивостью и легкой ранимостью организма. Внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности, внешне проявляются в ускорении роста тела в длину, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности. Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы. В ЦНС ослабляются процессы иррадиации и усиливается способность к дифференцировке. Существенно совершенствуются функции двигательного анализатора: обостряется мышечное чувство и уточняется направление движения. Наблюдается начало автоматизации двигательных навыков, что освобождает внимание от контроля исполнения приемов для изучения техники и тактики. Хотя к концу периода наблюдается уже полное развитие функций СС системы, еще нет полного согласования между двигательными и вегетативными функциями. Поэтому возможности специального развития выносливости ограничены, интенсивные нагрузки следует применять с осторожностью и достаточными паузами для восстановления организма, а в развитии физической силы предпочтительны упражнения динамического характера. Поведение подростков в большей мере определяется деятельностью второй сигнальной системы. На смену эмоциональным стимулам приходит сознательное волевое усилие, копирование уступает место продуманному усвоению. Из особенностей можно отметить: повышение внимания к своему внешнему виду и физическим возможностям полов; мнение сверстников приобретает первостепенное значение; формируется представление о самом себе.

ПРИЛОЖЕНИЕ В
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА УЧАЩЕГОСЯ

Ф.И.О.	
Число, месяц, год рождения	
Состав семьи (полная или нет, какой ребенок первый или последний)	
Домашний адрес	
Родители (Ф.И.О., где и кем работают, увлечения, отношение к спорту)	
Краткая биография (с кем воспитывался, где занимался, посещал или нет д / сад)	
Цель прихода для родителей, детей	

Психологическое развитие

Психологическое развитие	Начало года	Середина года	Конец года
Работоспособность			
Общительность			
Доброжелательность			
Самостоятельность			
Активность			
Эмоциональность			
Статусное положение в группе			

Физическое развитие

Физическое развитие	Начало года	Середина года	Конец года
Отжимание за 30 сек (кол-во раз)			
Пресс за 30 сек (кол-во раз)			
Приседание за 30 сек (кол-во раз)			
Прыжок в длину с места (см.)			
Гибкость: наклон вперед (см.)			

ПРИЛОЖЕНИЕ Г
КАРТА МОНИТОРИНГА ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Группа № _____	Год обучения _____							Дата
	Название темы/приема							
Ф.И								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ «САМООБОРОНА»

Спорт является одним из средств воспитания гуманной и гармонично развитой личности. Для этого сегодня есть все условия, но в первую очередь важна целостность воспитательного процесса, исключение однобокой направленности его только на физическое совершенствование. Программа «Самооборона» нацелена не столько на воспитание спортсмена, сколько на моральное и физическое развитие детей и подростков путем поддержания хорошей физической формы, знаний и умений самозащиты, представления о здоровом образе жизни и т.д.

Физическая культура — это единство как минимум трех граней личности человека: правильная ценностная ориентация в образе жизни; наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками); потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью поддержания хорошей физической формы. Целью воспитательной работы объединения «Самооборона» является формирование уверенности в себе, привычки к здоровому образу жизни. В соответствии с вышеперечисленным сформулированы основные направления воспитательной работы:

Нравственное воспитание;

Физическая культура и здоровье;

Интеллектуальное воспитание.

Процесс воспитательной работы идет постоянно, он неотделим от образовательного процесса. Также организуются отдельные мероприятия в следующих формах: сюжетно-ролевые и подвижные игры, создание модельных ситуаций, общественно-полезный труд, родительские собрания и многое другое. Мероприятия проводятся в основном педагогом, за исключением событий СП «Фрегат» и ДДТ «У Белого озера».

Основные методы, используемые в воспитательной работе:

Практические (соревнования);

Игровые (сюжетно-ролевые игры);

Ситуационные методы (кейс-метод; модельные ситуации);

Общественно полезная деятельность (участие в клубных и социальных проектах).

Календарный план воспитательной работы составлен на один учебный год с учетом планов и мероприятий структурного подразделения «Фрегат» и Дома детского творчества «У Белого озера» (Таблица 1).

Результаты воспитательной работы фиксируются в индивидуальной карте учащегося и при необходимости обсуждаются индивидуально с родителями воспитанников.

Таблица 1. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок реализации	Организатор	Участники	Планируемый результат	Примечания
Нравственное воспитание	День открытых дверей Новый год Майка	Сентябрь Декабрь Май	Педагоги СП «Фрегат»	Весь состав объединения	Формирование семейных традиций, традиций учреждения	Являются традиционными мероприятиями СП
	Субботник	Октябрь, апрель	Педагог	Весь состав объединения	Формирование бережного отношения к природе, уважения к чужому труду	Традиционное городское мероприятие
	Неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь	Педагоги СП «Фрегат»	Весь состав объединения	Формирование культуры поведения на дороге	В рамках городской программы «Я за рулём!»
	Участие в клубных военно-патриотических проектах	В течение учебного года	Педагоги СП «Фрегат»	Весь состав объединения	Сформированное представление о вкладе томичей в Победу в Великой Отечественной Войне	Знакомство с архивом воспоминаний ветеранов ВОВ
Физическое развитие и культура здоровья	Спартакиада	Октябрь	Педагоги ДДТ «У Белого озера»	Весь состав объединения	Формирование физически развитого человека, воспитание здорового образа жизни, привитие любви к занятию спортом	Традиционное мероприятие ДДТ
	Внутренние соревнования по физической культуре	Декабрь	Педагог	Весь состав объединения		
Интеллектуальное воспитание	Игровые модельные ситуации	В течение учебного года	Педагог	Весь состав объединения	Формирование управления своими эмоциями и физическим состоянием, критичности, гибкости мышления и познавательной активности	

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

РЕЦЕНЗИЯ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ «САМООБОРОНА»

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую
разноуровневую программу «Самооборона»
педагогов дополнительного образования МАОУ ДО ДДТ «У Белого
озера» города Томска:
А.В. Иванова, Е.А. Остаповой

Авторы программы рассматривают важную проблему современного общества – укрепление физического здоровья и улучшение самооценки ребенка через обучение навыкам самозащиты.

Программа «Самооборона» нацелена не столько на воспитание спортсмена, сколько на моральное и физическое развитие детей и подростков путем поддержания хорошей физической формы, освоения навыков самозащиты, формирования здоровых привычек.

Авторами определена целевая аудитория, практическая значимость и место программы в социокультурном пространстве. Программа является разноуровневой благодаря чему, каждый ребенок получает уникальную возможность осваивать программу согласно интересам, возможностям, способностям и индивидуальному темпу продвижения. Четко и подробно сформулированы задачи, предполагаемые результаты и формы их фиксации.

Задачи, средства, методы и технологии соответствуют возрастным особенностям и специфике каждой группы.

Обеспечены условия реализации программы в рамках учебного плана, психологического и медицинского сопровождения и мониторинга. Годовой цикл учебных занятий и воспитательных мероприятий имеет логическую последовательность.

Программа четко структурирована по разделам, язык и стиль изложения отличается четкостью, ясностью, убедительностью.

Программа отвечает целям дополнительного образования детей: создает среду общения, стимулирует творческую активность ребенка, помогает использовать его жизненный опыт, способствует продуктивной организации досуга.

Педагогами изучен и осмыслен значительный перечень литературы. В тексте программы проявлены профессиональные знания по педагогике, психологии, методике организации совместной деятельности с детьми.

Рецензент:

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой
физического воспитания ТГАСУ



В.Э. Бельц