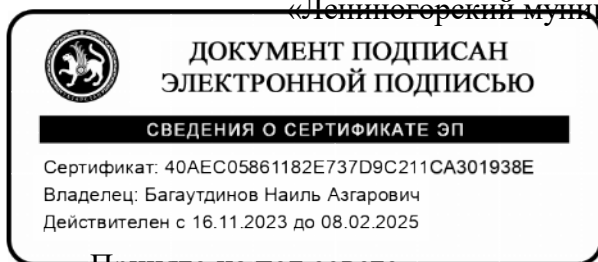


МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан



Принято на заседании
Протокол № 5
От 24.01.2025

Утверждаю
Директор ЦВР _____
Н.А.Багаутдинов
Приказ № 11-ОД от 25.01.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивного направления
«Основы самообороны»
Возрастная категория обучающихся 10-14 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Калимуллин Ильгиз Асгатович

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ.

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена ростом популярности и активным развитием детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Программа даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков.

Новизна состоит в том, что в программе прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Так же изучение программы по ОФП подготавливает к дальнейшему переходу в группу подготовки самбо.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Цель – развитие двигательных способностей и приобщение к систематическим занятиям посредством изучения основных приемов самообороны; формирование у детей и подростков принципов здорового образа жизни и осознание преимуществ здорового образа

жизни, способствующих укреплению их физического и психического здоровья.

Задачи:

- способствовать формированию навыков группировки и самостраховки.
- способствовать формированию навыков самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья;
- способствовать формированию стремления к здоровому образу жизни;
- развивать физические качества.
- способствовать формированию коммуникативности, умению мыслить и анализировать, видеть ошибки и исправлять их;
- способствовать развитию чувства патриотизма.
- Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности, отказу от вредных привычек и ведению трезвого образа жизни

Отличительные особенности программы в том, что она предусматривает формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности школьников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

Возрастная категория обучающихся –10-13 лет

Количество обучающихся 10-15 человек

Срок реализации программы – 2 года

Ожидаемые результаты

Предметные:

- будут уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- смогут выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств;
- смогут выполнить страховку и самостраховку;
- смогут осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Метопредметные:

- будут общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Личностные:

- смогут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, будут проявлять трудолюбие и упорство.

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные состязания.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	всего	теория	практика	Форма контроля
1	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значения для укрепления здоровья, всестороннего	2	2		беседа

	физического развития. Техника безопасности				
2	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм	4	2	2	опрос
3	Мышечная деятельность как Необходимое условие физического развития	2		2	наблюдение
4	Кроссовая подготовка	4		4	наблюдение
5	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	2		2	наблюдение
6	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега.	2		2	наблюдение
7	Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами	4		2	наблюдение
8	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты	4	2	2	Опрос, наблюдение
9	Правомерность применения Приемов самбо, понятия о необходимой обороне. Демонстрация	6	2	4	Опрос, наблюдение
10	Воспитание морально волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважения к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2	2		Опрос
11	Инструктаж по охране труда при проведении занятий гимнастике.	2	2		опрос
12	Кувырки назад	2		2	наблюдение
13	Акробатическая связка из 4-5 элементов.	2		2	наблюдение
14	Акробатическая связка из 4-5 элементов.	2		2	наблюдение
15	Приседания и повороты в приседе.	4		4	наблюдение
16	Упражнения со скакалкой	2		2	наблюдение
17	Упражнения со скакалкой	2		2	наблюдение
18	Изучение передней, задней, боковой страховки	4	1	3	
19	Страховка партнера	4		4	наблюдение
20	Система основных и вспомогательных упражнения для повышения уровня общей физической подготовленности и	4	2	2	

	развития двигательных качеств				
21	Передача мяча со сменой мест	4		4	наблюдение
22	Броски по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола	4		4	наблюдение
23	Правила борьбы в партере, переход на удержание	6		6	наблюдение
24	Упражнения на укрепление всех мышц тела, укрепление вестибулярного аппарата	4		4	наблюдение
25	Игра в регби	2		2	наблюдение
26	Игра в регби	2		2	наблюдение
27	Эстафеты с предметами	6		6	наблюдение
28	Правила борьбы в партере	6	2	4	Опрос, наблюдение
29	Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия	2		2	наблюдение
30	Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия	2		2	наблюдение
31	Броски ногами; подножки, подсечки, зацепы, подхваты	2		2	наблюдение
32	Броски ногами; подножки, подсечки, зацепы, подхваты	2		2	наблюдение
33	Специальные силовые упражнения	2		2	наблюдение
34	Специальные силовые упражнения	2		2	наблюдение
35	Упражнения на выносливость	4		4	наблюдение
36	Упражнения на выносливость	4		4	наблюдение
37	Упражнения на выносливость	4		4	наблюдение
38	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препятствий	4		4	наблюдение
39	Упражнения на совершенствование специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости	2		2	наблюдение
40	Упражнения на совершенствование специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости	2		2	наблюдение
41	Приседания и повороты в приседе	2		2	наблюдение
42	Закрепление ранее изученных приемов в стойке, в партере. Удержаний	2		2	наблюдение
43	Закрепление ранее изученных приемов в стойке, в партере. Удержаний	2		2	наблюдение

44	Упражнения на совершенствование специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости	2		2	наблюдение
45	Упражнения на совершенствование специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости	2		2	наблюдение
46	Упражнения на совершенствование специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости	2		2	наблюдение
47	Демонстрация знаний и умений, полученных на секции	4		4	наблюдение
48	Итоговое занятие. Анализ проведенной работы за год	2		2	наблюдение
		144	15	129	

Содержание УТП 1 года обучения

- 1. Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значения для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Техника безопасности:** Физическая культура рассматривается как важный аспект общей культуры, способствующий укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию личности. Обсуждаются основные принципы безопасности при занятиях физической культурой, включая правильное оборудование и соблюдение техники безопасности.
- 2. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм:** Рассматриваются основные гигиенические нормы, которые должны соблюдаться занимающимися, включая личную гигиену и чистоту мест занятий. Обсуждаются причины травм и методы их предотвращения, акцент на важности разминки и правильной техники выполнения упражнений.
- 3. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития:** Объясняется роль мышечной активности в физическом развитии, включая укрепление мышц, улучшение координации и развитие выносливости. Подчеркивается важность регулярных тренировок для достижения оптимальных результатов.
- 4. Кроссовая подготовка:** Вводится в кроссовую подготовку как метод тренировки, направленный на развитие выносливости и общей физической подготовки. Упражнения включают бег на различные дистанции и эстафеты.
- 5. Метание малого мяча с 3-х шагов разбега:** Изучение техники метания малого мяча, включая правильный разбег и бросок. Упражнения направлены на развитие силы и точности.
- 6. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами:** Проведение эстафет с использованием различных предметов для развития командного духа и координации движений.
- 7. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты:** Изучение основ самбо, включая техники самозащиты и развитие физических

качеств, таких как сила и ловкость.

8. **Правомерность применения приемов самбо, понятия о необходимой обороне:** Обсуждение правовых аспектов применения приемов самбо и принципов необходимой обороны.
9. **Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом:** Обсуждение важности воспитания таких качеств, как сознательность, уважение, смелость, выдержка, решительность и настойчивость через занятия спортом.
10. **Инструктаж по охране труда при проведении занятий гимнастикой:** Проведение инструктажа по технике безопасности и охране труда во время занятий гимнастикой.
11. **Кувырки назад:** Изучение техники выполнения кувырков назад, что способствует развитию гибкости и координации.
12. **Акробатическая связка из 4-5 элементов:** Освоение акробатических элементов, которые развивают силу, ловкость и координацию.
13. **Приседания и повороты в приседе:** Упражнения на развитие силы ног и улучшение координации движений.
14. **Упражнения со скакалкой:** Использование скакалки для развития выносливости, координации и ритма.
15. **Изучение передней, задней, боковой страховки:** Обучение техникам страховки для обеспечения безопасности при выполнении акробатических элементов.
16. **Страховка партнера:** Практика страховки партнера во время выполнения гимнастических и акробатических элементов.
17. **Система основных и вспомогательных упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств:** Разработка системы упражнений, направленных на улучшение общей физической подготовки и развитие основных двигательных качеств.
18. **Передача мяча со сменой мест:** Упражнения на передачу мяча, которые развивают командную работу и координацию.
19. **Броски по кольцу. Эстафеты с элементами баскетбола:** Изучение техники бросков по кольцу и проведение эстафет с элементами баскетбола для развития точности и скорости.
20. **Правила борьбы в партере, переход на удержание:** Обучение основам борьбы в партере и техникам удержания.
21. **Упражнения на укрепление всех мышц тела, укрепление вестибулярного аппарата:** Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц всего тела и развитие вестибулярного аппарата.
22. **Игра в регби:** Введение в правила и технику игры в регби, развитие командного духа и физической подготовки.
23. **Эстафеты с предметами:** Проведение эстафет с использованием различных предметов для развития координации и командной работы.
24. **Правила борьбы в партере:** Изучение правил и техник борьбы в партере.
25. **Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия:** Обучение техникам бросков, направленных на выведение противника из равновесия.
26. **Броски ногами; подножки, подсечки, зацепы, подхваты:** Изучение различных техник бросков ногами, которые развивают силу и ловкость.
27. **Специальные силовые упражнения:** Упражнения, направленные на развитие силы и выносливости.
28. **Упражнения на выносливость:** Комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости.

29. **Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. С преодолением 3-4 препят**

Упражнения на ходьбу с изменением темпа и преодолением препятствий для развития координации и выносливости.

30. **Упражнения на совершенствование специальных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости:** Комплекс упражнений, направленных на развитие всех основных физических качеств.
31. **Приседания и повороты в приседе:** Упражнения для укрепления мышц ног и улучшения координации.
32. **Закрепление ранее изученных приемов в стойке, в партере. Удержаний:** Повторение и закрепление изученных приемов борьбы и удержаний.
33. **Демонстрация знаний и умений, полученных на секции:** Проведение демонстрации навыков и умений, приобретенных в ходе занятий.
34. **Итоговое занятие. Анализ проведенной работы за год:** Подведение итогов года, анализ достигнутых результатов и обсуждение дальнейших планов.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Всего	теория	практика	Форма контроля
1	Введение в основы самообороны	2	2		Беседа, опрос
2	Техника безопасности при занятиях	2	2		Беседа, опрос
3	Основы личной безопасности	2	2		опрос
4	Психология конфликта	2	2		опрос
5	Основные принципы самообороны	2	1	1	Опрос, педагогический анализ
6	Разминка и заминка перед тренировкой	2		2	Наблюдение
7	Основы физической подготовки	2		2	Наблюдение
8	Упражнения на развитие силы	2		2	Наблюдение
9	Упражнения на развитие ловкости	2		2	Наблюдение
10	Упражнения на развитие гибкости	2		2	Наблюдение
11	Основы техники ведения боя	2		2	Наблюдение
12	Упражнения на развитие координации	2		2	Наблюдение
13	Основы защиты от ударов	2		2	Наблюдение
14	Защита от захватов	2		2	Наблюдение
15	Основы борьбы в партере	2		2	Наблюдение
16	Упражнения на развитие выносливости	2		2	Наблюдение
17	Основы самозащиты в условиях улицы	2		2	Наблюдение
18	Правила поведения в конфликтных ситуациях	2		2	Наблюдение
19	Упражнения на развитие	2		2	Наблюдение

20	Основы работы с противником	2		2	Наблюдение
21	Упражнения на развитие реакции	2		2	Наблюдение
22	Основы защиты от ударов руками	2		2	Наблюдение
23	Основы защиты от ударов ногами	2		2	Наблюдение
24	Упражнения на развитие силы хвата	2		2	Наблюдение
25	Основы работы в команде	2		2	Наблюдение
26	Упражнения на развитие командной стратегии	2		2	Наблюдение
27	Основы тактики в самообороне	2		2	Наблюдение
28	Упражнения на развитие уверенности	2		2	Наблюдение
29	Основы правомерного применения силы	2		2	Наблюдение
30	Упражнения на развитие морально-волевых качеств	2		2	Наблюдение
31	Основы первой помощи	2		2	Наблюдение
32	Упражнения на развитие самоконтроля	2		2	Наблюдение
33	Основы защиты от нападений с оружием	2		2	Наблюдение
34	Упражнения на развитие гибкости рук	2		2	Наблюдение
35	Основы работы с тренером	2		2	Наблюдение
36	Упражнения на развитие навыков защиты	2		2	Наблюдение
37	Основы спортивной этики	2		2	Наблюдение
38	Упражнения на развитие общей физической подготовки	2		2	Наблюдение
39	Основы самозащиты в условиях ограниченного пространства	2		2	Наблюдение
40	Упражнения на развитие навыков ведения боя	2		2	Наблюдение
41	Основы защиты от захватов в партере	2		2	Наблюдение
42	Упражнения на развитие командной игры	2		2	Наблюдение
43	Основы работы с противником в команде	2		2	Наблюдение
44	Упражнения на развитие тактического мышления	2		2	Наблюдение
45	Основы защиты от нападений сзади	2		2	Наблюдение
46	Упражнения на развитие навыков самозащиты	2		2	Наблюдение
47	Основы работы с различными противниками	2		2	Наблюдение
48	Упражнения на развитие физической формы	2		2	Наблюдение

	уверенности в себе				
49	Основы защиты от нападений в темноте	2		2	Наблюдение
50	Упражнения на развитие навыков быстрого реагирования	2		2	Наблюдение
51	Основы работы с тренажерами	2		2	Наблюдение
52	Упражнения на развитие навыков защиты от ударов	2		2	Наблюдение
53	Основы самозащиты в условиях толпы	2		2	Наблюдение
54	Упражнения на развитие навыков командной работы	2		2	Наблюдение
55	Основы здорового образа жизни: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиена.		2	2	Опрос
56	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье		2	2	Опрос
57	Преимущества трезвого образа жизни: укрепление иммунитета, снижение риска заболеваний и улучшение эмоционального состояния		2	2	Опрос
58	Основы защиты от нападений с использованием предметов	2		2	Наблюдение
59	Упражнения на развитие навыков самоконтроля	2		2	Наблюдение
60	Основы правомерного применения силы в самообороне	2		2	Наблюдение
61	Упражнения на развитие морально-волевых качеств	2		2	Наблюдение
62	Основы первой помощи в экстренных ситуациях	2		2	Наблюдение
63	Упражнения на развитие уверенности в своих силах	2		2	Наблюдение
64	Основы защиты от нападений с использованием оружия	2		2	Наблюдение
65	Упражнения на развитие навыков ведения боя в партере	2		2	Наблюдение
66	Основы работы в команде в условиях самообороны	2		2	Наблюдение
67	Упражнения на развитие	2		2	Наблюдение

	тактического мышления в команде				
68	Основы защиты от нападений в условиях ограниченного пространства	2		2	Наблюдение
69	Упражнения на развитие навыков самозащиты в условиях толпы	2		2	Наблюдение
70	Основы работы с различными противниками в команде	2		2	Наблюдение
71	Упражнения на развитие уверенности в своих силах в команде	2		2	Наблюдение
72	Основы защиты от нападений в темноте в команде	2		2	Наблюдение
73	Упражнения на развитие навыков быстрого реагирования в команде	2		2	Наблюдение
74	Итоговое занятие: подведение итогов	2	1	1	Наблюдение
75	Анализ проведенной работы за год	2	1	1	беседа
	итого	144	17	127	

Содержание УТП 2 года обучения

1 Введение в основы самообороны

На этом занятии участники познакомятся с основными концепциями самообороны, ее значением и основными задачами. Обсуждаются принципы разумного выбора в конфронтационных ситуациях и важность занятия физической подготовкой.

2 Техника безопасности при занятиях

Разъясняются основные правила безопасности, которые необходимо соблюдать во время тренировок. Учащиеся обучаются безопасному выполнению техник, чтобы минимизировать риск травм.

3 Основы личной безопасности

Занятие посвящено принятию мер предосторожности в повседневной жизни. Обсуждаются ситуации, когда необходимо проявлять бдительность и что делать, чтобы минимизировать риск столкновения с опасностью.

4 Психология конфликта

Учащиеся изучают, что такое конфликт, его природу и как лучше всего справляться с напряженными ситуациями. Рассматривается важность умений и навыков, необходимых для разрешения конфликтов без применения насилия.

5 Основные принципы самообороны

Обсуждаются философские и практические аспекты самообороны, такие как пропорциональность силы, необходимой для защиты, и применение законных методов самозащиты.

6 Разминка и заминка перед тренировкой

Занятие направлено на подготовку организма к физическим нагрузкам и восстановление после них.

~~Простые упражнения на растяжку и разминку помогут разогреть мышцы.~~

7 Основы физической подготовки

Обсуждаются основные компоненты физической формы, включая силу, выносливость, гибкость и координацию. Учащиеся составят план тренировок для поддержания хорошей физической формы.

8 Упражнения на развитие силы

Учащиеся познакомятся с базовыми упражнениями для укрепления мышц всего тела, что способствует повышению физической силы.

9 Упражнения на развитие ловкости

С помощью различных координационных упражнений участники будут развивать ловкость, необходимую для успешного выполнения техник самообороны.

10 Упражнения на развитие гибкости

Занятие включает серию упражнений, направленных на увеличение подвижности суставов и гибкости мышц, что является важным аспектом в самообороне.

11 Основы техники ведения боя

На этом занятии участники изучат основные техники и стратегии ведения боя, обсуждая, когда и как применять их на практике.

12 Упражнения на развитие координации

В ходе тренировки будут проведены специальные задачи, которые помогут улучшить координацию движений и рефлекс.

13 Основы защиты от ударов

Учащимся будут представлены техники защиты от прямых ударов, которые они смогут применять в реалистичных условиях.

14 Защита от захватов

Занятие посвящено различным методам защиты при попытках захвата, обучая участников уверенности в их действиях.

15 Основы борьбы в партере

Учащиеся познакомятся с техниками, используемыми в борьбе на полу, развивая навыки контроля над противником.

16 Упражнения на развитие выносливости

С помощью различных физических упражнений участники будут работать над улучшением своей выносливости для долгосрочных тренировок и соревнований.

17 Основы самозащиты в условиях улицы

На этом занятии обсуждаются особенности самообороны в условиях уличной опасности и потенциальные риски.

18 Правила поведения в конфликтных ситуациях

Учащиеся изучат, как правильно реагировать в граничных ситуациях, чтобы избежать физического столкновения.

19 Упражнения на развитие быстроты

Занятие включает в себя техники и упражнения, помогающие улучшить реакцию и скорость движений.

20 Основы работы с противником

Обсуждаются принципы взаимодействия с противником во время самообороны, включая оценку силы противника и поиск эффективного решения.

21 Упражнения на развитие реакции

Участники будут тренироваться на скорости и реагировании на различные ситуации, улучшая свои рефлекс.

22 Основы защиты от ударов руками

Занятие включает методы блокировки ударов, что помогает избежать травм и подготовить участника к отражению атак.

23 Основы защиты от ударов ногами

На этом занятии учащиеся познакомятся с техниками блокировки и уклонения от ударов ногами.

24 Упражнения на развитие силы хвата

Занятие направлено на укрепление мышц рук, что важно для эффективного захвата противника.

25 Основы работы в команде

Участники обучаются важности командной работы и координации в защите.

26 Упражнения на развитие командной стратегии

Занятие включает командные задачи и спарринги, где участники должны применять свои знания и координировать действия.

27 Основы тактики в самообороне

Обсуждаются ключевые аспекты тактики в самооборонительной практике: как выбрать подходящее время и место для выполнения защитных действий.

28 Упражнения на развитие уверенности

Участники выполнят различные интерактивные задания, которые помогут повысить уверенность в своих действиях.

29 Основы правомерного применения силы

Обсуждаются легальные и этические аспекты применения силы при самообороне.

30 Упражнения на развитие морально-волевых качеств

Занятие направлено на формирование важных личностных качеств, таких как настойчивость и стойкость.

31 Основы первой помощи

Учащиеся получают знания о том, как оказать первую помощь в экстренных ситуациях, что важно для любого практикующего физическую активность.

32 Упражнения на развитие самоконтроля

Занятия направлены на развитие способности контролировать свои действия и эмоции в стрессовых ситуациях.

33 Основы защиты от нападений с оружием

Учащиеся знакомятся с подлинными рисками и методами защиты в ситуациях, когда противник вооружен.

34 Упражнения на развитие гибкости рук

Занятие включает упражнения и растяжки, чтобы улучшить гибкость и подвижность рук.

35 Основы работы с тренером

Обсуждаются методы эффективного взаимодействия с тренером для оптимизации обучения и развития.

36 Упражнения на развитие навыков защиты

Участники учатся применять защитные техники в практике и на тренировках.

37 Основы спортивной этики

Обсуждаются принципы честности, уважения и дисциплины в спорте и самообороне.

38 Упражнения на развитие общей физической подготовки

Занятие направлено на укрепление общего уровня физической подготовки участников.

39 Основы самозащиты в условиях ограниченного пространства

Учащиеся изучат особенности самообороны в замкнутых пространствах и как эффективно использовать доступные ресурсы.

40 Упражнения на развитие навыков ведения боя

реальных условиях.

41 Основы защиты от захватов в партере

Учащиеся будут изучать различные техники, предназначенные для защиты и выхода из захватов.

42 Упражнения на развитие командной игры

Занятие включает в себя отработку командных стратегий и тактики.

43 Основы работы с противником в команде

Учащиеся изучат, как эффективно работать с напарником для самозащиты.

44 Упражнения на развитие тактического мышления

Обсуждаются сценарии, когда требуется быстрое принятие решений и комбинирование приемов.

45 Основы защиты от нападений сзади

Занятие сосредоточено на методах защиты от неожиданных атак сзади.

46 Упражнения на развитие навыков самозащиты

Учащиеся будут тренироваться в применении ранее изученных навыков самообороны.

47 Основы работы с различными противниками

Учащиеся получают представление о различных типах противников и как к каждому из них подходить.

48 Упражнения на развитие уверенности в себе

Работа над повышением самооценки и уверенности в своих навыках.

49 Основы защиты от нападений в темноте

Здесь обсуждаются стратегии поведения в условиях низкой освещенности, чтобы избежать возможного нападения.

50 Упражнения на развитие навыков быстрого реагирования

На этом занятии учащиеся будут отрабатывать свои способности быстро реагировать на потенциальные угрозы.

51 Основы работы с тренажерами

Занятие включает использование оборудования для улучшения физической подготовки.

52 Упражнения на развитие навыков защиты от ударов

Участники изучают и отрабатывают техники защиты от различных видов ударов.

53 Основы самозащиты в условиях толпы

Обсуждаются стратегии безопасного поведения в многолюдных местах и методы самозащиты.

54 Упражнения на развитие навыков командной работы

Занятие фокусируется на развитии способности работать в команде в критических ситуациях. физической активности, регулярность занятий и интенсивность нагрузки, примеры физических упражнений и их польза для здоровья. Правильное питание: значение правильного питания для здоровья, основные принципы здорового питания, баланс белков, жиров и углеводов, витамины и минералы, пищевые добавки и примерное меню. Гигиена: значение гигиены для здоровья, правила личной гигиены, водные процедуры, гигиена сна и отдыха, правила гигиены в общественных местах.

55 Понятие «привычка» и её роль в жизни человека. Вредные привычки: алкоголь, табак, наркотики.

Укрепление иммунитета: организм защищён от разрушительных последствий приёма алкоголя, таких как отравления, заболевания сердца, инсульты, проблемы с печенью и пищеварением.

56 Снижение риска заболеваний: отказ от алкоголя сокращает вероятность возникновения рака

молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки. Улучшение эмоционального состояния: трезвый образ жизни способствует предотвращению неловких ситуаций, освобождению от алкогольной зависимости, улучшению производительности мозга и повышению производительности труда. Опасность и последствия. Давление сверстников и механизмы сопротивления.

и ответственность за своё здоровье.

57 Основы защиты от нападений с использованием предметов

Учащиеся учатся идентифицировать потенциальные угрозы и разрабатывать способы их предотвращения.

58 Упражнения на развитие навыков самоконтроля

Фокус на развитии самоконтроля, особенно в стрессовых ситуациях.

59 Основы правомерного применения силы в самообороне

Обсуждаются юридические аспекты применения силы: когда и каким образом это допустимо.

60 Упражнения на развитие морально-волевых качеств

Занятие направлено на формирование стойкости и уверенности в себе.

61 Основы первой помощи в экстренных ситуациях

Учащиеся знакомятся с основами оказания первой помощи и необходимыми действиями в экстренных ситуациях.

62 Упражнения на развитие уверенности в своих силах

Участники выполняют задания, которые помогают им повысить свою уверенность в себе.

63 Основы защиты от нападений с использованием оружия

Изучаются подходы к самозащите в ситуациях, когда противник вооружен.

64 Упражнения на развитие навыков ведения боя в партере

Участники учатся эффективно применять навыки борьбы в различных ситуациях.

65 Основы работы в команде в условиях самообороны

Здесь обсуждаются принципы взаимодействия с напарником при самообороне.

66 Упражнения на развитие тактического мышления в команде

Упражнения, позволяющие участникам развивать тактическое и стратегическое мышление в контексте командной работы.

67 Основы защиты от нападений в условиях ограниченного пространства

Обсуждение специфических техник для самообороны в условиях ограниченного пространства.

68 Упражнения на развитие навыков самозащиты в условиях толпы

Учебные сценарии, направленные на развитие навыков самообороны в многолюдной обстановке.

69 Основы работы с различными противниками в команде

Учащиеся развивают способы взаимодействия с противниками разного уровня подготовки.

70 Упражнения на развитие уверенности в своих силах в команде

Занятие фокусируется на повышении уверенности у участников, работающих в команде.

71 Основы защиты от нападений в темноте в команде

Обсуждается совместная работа в условиях низкой видимости.

72 Упражнения на развитие навыков быстрого реагирования в команде

Отработка синхронных действий в ответ на угрозы.

73 Итоговое занятие: подведение итогов

Занятие для обобщения знаний и навыков, обсуждение достигнутых результатов, а также планирование дальнейших шагов в обучении.

74 Анализ проведенной работы за год

Материально-техническое оснащение:

1. Спортзал, удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
2. Компьютер

4. Спортивный инвентарь

Кадровые условия

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Литература

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 №846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»
- Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Центр внешкольной работы» МО «ЛМР» РТ

Интернет-ресурсы

- http://knigi.link/vneuchebnaya-deyatelnost_1413/osnovnyie-tsennosti-funktsii-dopolnitelnogo-51901.html Основные ценности и функции дополнительного образования
- https://www.tspu.edu.ru/files/ped_news/ методика обучения и воспитания в системе дополнительного образования детей
- http://elib.gnpbu.ru/text/voznrastnaya-pedagogicheskaya-psihologiya_petrovskogo_1979/fs,1/ Возрастная и педагогическая психология

Список литературы

Для педагога

1. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения)
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2012.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". – 2012
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.:

Для обучающихся и родителей

1. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни –М.: Академия, 2013
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Подред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
3. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 111 с.
4. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе –М.:W Физическая культура и спорт, 2011.-102с.


Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.

мальчики

Физические упражнения	1-й	2-й	3-й
«Челночный бег» 10х10 м, с	27, 2	26,8	26,2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60
Прыжок в длину с места, см	230	240	245
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с	19, 0	18,0	17,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25, 0	23,0	21,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21, 0	19,0	17,0
<i>Технико-тактическая подготовка</i>			
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (суммабаллов)		
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (суммабаллов)		

Лист согласования к документу № 9 от 29.01.2025
Инициатор согласования: Багаутдинов Н.А. Директор
Согласование инициировано: 29.01.2025 11:22

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Багаутдинов Н.А.		 Подписано 29.01.2025 - 11:22	-