

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол № 1  
«30» августа 2023 г.

Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Пихеева О.Я.  
Приказ № 46  
от «30» августа 2023 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

### «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

**Направленность:** социально-гуманитарная  
**Возраст обучающихся:** 9 - 15 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год (144 часа)  
(количество лет и часов обучения)  
**Уровень:** стартовый  
(стартовый, базовый, предпрофильный)

**Автор -составитель:**  
Байдаев Сергей Сергеевич  
Михалев Антон Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2023

## Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы .....	3
1.1.	Пояснительная записка .....	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты .....	4
1.3.	Содержание программы .....	5
II.	Комплекс организационно педагогических условий .....	7
2.1.	Календарный учебный график .....	7
2.2.	Условия реализации программы .....	11
2.3.	Формы аттестации .....	11
2.4.	Оценочные материалы .....	12
	Список литературы .....	12

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21.06.2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27.10.2020 г.);
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 г. № СК-295/06);
15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13.12.2013 г. № 240-з (с изменениями на 06.03.2023 г.);
16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24.08.2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25.05.2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025 года;

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.2021 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иные локальные нормативные акты МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующие образовательный процесс.

**Актуальность программы** обусловлена запросом со стороны детей и их родителей на программы в области единоборств с учетом физкультурно-спортивной направленности. Развития, в первую очередь физических и морально-волевых качеств обучающихся. Рукопашный бой включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка, поэтому он является одним из самых сложных видов спортивных единоборств. В свою очередь вызывает неподдельный интерес у воспитанников.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Адресат программы**

Программа имеет стартовый уровень сложности и адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста (9-15 лет).

Условия набора обучающихся: для реализации программы принимаются все желающие 9-15 лет, без предварительного отбора, при наличии медицинской справки.

**Срок и объем освоения программы**

Даты начала и окончания учебного года: с 4 сентября 2023 по 31 мая 2024 г.

**Срок реализации программы** – 1 года / 9 месяцев / 36 недель.

**Объем программы за весь период обучения** – 144 часа:

1 год обучения – стартовый уровень – 144 часа / 16 часов в месяц / 4 часа в неделю;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы разновозрастные.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут / 15 минут перерыв).

Количество часов в неделю:

1 год обучения – 4 часа (2 раза в неделю по 1 занятию и 1 раз в неделю по 2 занятия).

## 1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Цель программы** - воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

**Образовательные задачи**

**Обучающие (предметные):**

- освоение конкретного предметного материала программы, сформировать компетенции по изучаемому комплексу дисциплин;

- стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся по овладению знаниями и умениями и обеспечивать психолого-педагогическую поддержку такой деятельности;

- сформировать двигательные умения в рукопашном бою;

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

### **Развивающие (метапредметные):**

- Обеспечение всестороннего и физического развития детей; развивать силовые и волевые качества;
- развивать опыт безопасного поведения в городе, социуме, в зонах катастроф и стихийных бедствий в природе, социальная адаптация;
- развить навыки: целеустремленности, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса, творческие способности.

### **Воспитательные (личностные):**

- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма, любви к малой и большой Родине, бережное отношение к героическому прошлому нашего народа, традициям российской армии и флота;
- предусматривать использование познавательного процесса для укрепления личностных качеств: воли, усидчивости, терпения, аккуратности, ответственности;
- привить учащимся интереса к занятиям физической культурой и спортом;

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Предметные результаты:**

На основе приобретенных знаний и практических навыков у обучаемого появляется профессиональный интерес необходимый для воинской службы, он сможет осознанно выбрать специальность для прохождения срочной службы или специальность для последующего обучения в учебных заведениях министерства обороны;

Сформировать способность обучающегося совершать двигательные действия с применением техники (начального уровня) рукопашного боя и развитых, с учетом возраста, двигательных качеств.

#### **Метапредметный результат:**

Сформировать у воспитанников высокую мотивацию к занятиям спортом, в частности рукопашным боем.

#### **Личностные результаты:**

Гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники рукопашного боя, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

#### **Способы и формы проверки результатов:**

Система нормативов охватывает весь период обучения, проверка которых осуществляется 3 раза в год в виде соревновательной программы. Контрольные нормативы по общему физическому развитию рассчитываются с учетом индивидуального развития воспитанников. Основной задачей данного типа исследования является выявление положительной или отрицательной динамики роста физического развития обучаемого. Для этого существует несколько видов тестов, определяющие уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, играющие важную роль в занятиях данного вида спорта: тест на выявление работы мышц брюшного пресса, тест на выявление работы мышц спины, отжимание, прыжок в длину с места, челночный бег.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>1 год обучения</b>
1.	<i>Теоретические занятия</i>	15
2.	<i>Практические занятия</i>	129
3.	<i>Форма контроля</i>	Педагогическое наблюдение, зачет
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>144 ч.</b>

### **1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1-ый год обучения**  
(Т – теоретические занятия, П – практические занятия)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Т	П	Форма контроля
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	
2.	Тема 1. История возникновения рукопашного боя.	1	1		
3.	Тема 2. Физическое развитие и укрепление здоровья.	1	1		
4.	Тема 3. Закаливание организма, гигиена.	2	2		
5.	Тема 4. Профилактика травматизма.	3	2	1	
6.	Тема 5. Зачетные требования.	3	1	2	<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	
8.	Тема 6. Ходьба.	4	1	3	
9.	Тема 7. Равновесие.	5		5	
10.	Тема 8. Бег.	6		6	
11.	Тема 9. Лазанье.	4		4	
12.	Тема 10. Прыжки.	6	1	5	
13.	Тема 11. Бросание, ловля мяча.	7	1	6	
14.	Тема 12. Имитационные упражнения.	11	1	10	
15.	Тема 13. Силовые упражнения.	11	1	10	
16.	Тема 14. Общеразвивающие упражнения.	10	1	9	<b>ЗАЧЕТ</b>
<b>17.</b>	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	
18.	Тема 15. Построение.	4		4	
19.	Тема 16. Висы.	6		6	
20.	Тема 17. Упоры.	6		6	
21.	Тема 18. Подвижные игры.	6		6	
22.	Тема 19. Защита от ударов рукой.	10		10	
23.	Тема 20. Освобождение от захвата.	6	1	5	
24.	Тема 21. Защита от ударов палкой.	6	1	5	
25.	Тема 22. Защита от ударов ногами.	10		10	
26.	Тема 23. Ударная техника ногами.	7		7	
27.	Тема 24. Ударная техника руками.	5		5	
28.	Тема 25. Сдача нормативов по ОФП	4		4	Турнир
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

**1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**1 год обучения**

**Раздел 1.**

**Тема 1 ( ч.).**

*Теория ( ч.).*

*Практика ( ч.).*

*Формы контроля.*

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь				2	Вводное занятие. История возникновения	Спор. зал	
2.						Правила внутреннего распорядка.	Спор. зал	
3.						Физическое развитие и укрепление	Спор. зал	
4.						Ходьба. Техника страховки на спину	Спор. зал	
5.						Техника страховки на бок из приседа	Спор. зал	
6.						Подвижные игры	Спор. зал	
7.						Отжимания в упоре лежа, общая си-	Спор. зал	
8.						Поперечный шпагат - растяжка	Спор. зал	
9.						Кувырок вперед со страховкой через	Спор. зал	
10.						Отработка ударов кулаком	Спор. зал	
11.						Отработка ударов локтем	Спор. зал	
12.						Подвижные игры	Спор. зал	
13.						Техника ударов ногами	Спор. зал	
14.						Совершенствование техники стра-	Спор. зал	
15.						Защита от ударов ножом		
16.						Болевые приемы на локоть – залом за		
17.						Бросок – передняя подсечка		
18.						Страховка на спину из стойки		
19.						Подвижные игры		
20.						Упражнения на пресс – развитие		
21.						Техника ударов ногами		
22.						Отработка защиты в боях от ударов		
23.						Бои тренировочные в парах		
24.						Растяжка: продольный шпагат		
25.						Совершенствование кувырка вперед		

26.					Совершенствование техники стра-		
27.					Защита от ударов палкой сверху		
28.					Кувырок вперед со страховкой через		
29.					Защита передвижениями.		
30.					Техника ударов руками		
31.					Блок предплечьем «изнутри –		
32.					Техника ударов ногами		
33.					Подвижные игры с мячами		
34.					Отработка защиты в боях от ударов		
35.					Развитие силы ног – приседания с		
36.					Техника ударов ногами – прямой		
37.					Техника ударов ногами – удар ногой		
38.					Прыжковая подготовка		
39.					Техника ударов ногами - удар ногой		
40.					Специальная силовая подготовка: вы-		
41.					Техника ударов ногами - удар коле-		
42.					Техника ударов руками - удара реб-		
43.					Техника безопасности: Действия обу-		
44.					Защиты от ударов ногами.		
45.					Техника передвижения: «Дюймовый		
46.					Соревновательные бои (в контакт)		
47.					Защита - захват		
48.					Сдача нормативов по ОФП Техника		
49.					Передняя подножка		
50.					Защита от ударов руками – урокен		
51.					Болевые приемы на кисть		
52.					Защита от ударов палкой сбоку		
53.					Техника ударов ногами - кругового		
54.					Гигиена, приемы закаливания		
55.					Приемы защиты от удара «Дзуко» с		
56.					Выносливость в статическом напря-		
57.					Прыжок «Джамп»		

58.						Задняя подножка		
59.						Передняя подсечка		
60.						Защита от ударов ногами: «Малаша»		
61.						Защита в боях против двух противни-		
62.						Техника ударов руками- «Голова Фе-		
63.						Защита от ударов палкой сверху.		
64.						Зачет по растяжке		
65.						Блок предплечьем «снаружи-		
66.						Отработка захвата рукой сбоку (блок		
67.						Техника передвижения - «подпрыги-		
68.						Прием - от удара ножом сбоку «сна-		
69.						Защита в боях против двух противни-		
70.						Защита от ударов ножом		
71.						Удары ногами: круговые удары но-		
72.						Развитие силы рук – «взрывное» от-		
73.						Бросок с захватом обеих ног		
74.						Блок голенью от удара «Лоу»		
75.						С переходом на подсечку от удара		
76.						Связки ударов – передний удар лок-		
77.						Удары ногами: совершенствование		
78.						Блока предплечьем «сверху-вниз» от		
79.						Работа с мячами в стену – удар		
80.						«Срывающий шаг» с выходом на		
81.						Прыжок с ударом ноги «Йоко» в		
82.						Выносливость в раундовой работе –		
83.						Совершенствование броска – боковая		
84.						Совершенствование болевых прие-		
85.						Отработка защиты в боях от ударов		
86.						Выносливость в раундовой работе –		
87.						Блок предплечьем «снизу-вверх» от		
88.						Защита от ударов палкой прямо (тыч-		
89.						Подтягивание на перекладине		

90.					Защита от бросков		
91.					Растяжка: поперечный шпагат		
92.					Блок голенью от ударов ногами		
93.					Удары ногами: совершенствование		
94.					Выносливость в раундовой работе –		
95.					Отработка в боях ударов ног Малаши		
96.					Развитие силы ног – прыжки вверх из		
97.					удар локтем с последующей ловлей		
98.					Бросок через бедро		
99.					Освобождение от захватов		
100.					Развитие силы ног – прыжки вверх из		
101.					Защита от ударов ножом		
102.					Техника стоек - «стойка всадника»		
103.					<i>Праздничный день 09.05.</i>		
104.					Кувырок назад в приседе.		
105.					Техника болевых заломов на руки		
106.					Техника ударов руками		
107.					Сдача нормативов по ОФП и специ-		
108.					Итоговое занятие: задание на летние		

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал: 35 кв. м. Зал с естественным и искусственным освещением. Хорошо проветривается и отвечает нормам СанПина. Помещение оборудовано матами, переносными манекенами. Имеется: учебно-тематическое планирование, нормативные документы, инструкции по ТБ и санитарно-гигиенических нормам.
Информационное обеспечение Ссылки:	
Кадровое обеспечение	Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим первую квалификационную категорию
Методическое обеспечение программы	Создан учебно-методический комплекс, который включает: - подборку печатных изданий (газеты и журналы); - учебную литературу по журналистике, - различные виды методической продукции.

**Формами аттестации являются:** тесты, выполнение нормативов, участие в соревнованиях, личные достижения.

### Критерии освоения программы –

- уровень усвоения обучающимися программного материала.
  - положительная мотивация учения, познавательная самостоятельность обучающихся.
  - ценности, преобладающие в коллективе, ответственность за учебу и поведение, состояние здоровья, отношения детей в объединении.
  -

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей теоретический уровень практический уровень	1.Метод контрольных тестов. 2. Зачет 3.Метод рефлексии 4.выполнение нормативов. 5.Диagnostическая беседа. 6. Наблюдение.
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ Морально-нравственные нормы. Социальная активность.

<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	Потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни Познавательные результаты (внимание, память) Коммуникативные результаты (общительность, речевая деятельность). Регулятивные (специальные) результаты. Управление своей деятельностью (деятельностью)
<b>Уровень удовлетворенности родителей</b> предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

### **Сроки аттестации**

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная - октябрь Промежуточная - декабрь итоговая - май в конце 1 года обучения
--------------------------------	---

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература:**

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2019.-116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2018. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2021 -176с.

### **Дополнительная литература:**

1. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 2000 – 23с
2. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2022. -120с
3. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2021,144 с.
4. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2021. – 40с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025