




Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Межшкольный учебный комбинат»

**ЦЕНТР ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
«АВАНГАРД»**

Рассмотрена и принята

на заседании методического совета
от 29.08.2016 протокол № 01

Председатель МС

 Л.П.Калинина

Утверждена приказом

от 31.08.2016 № 368

Директор МАУДО «МУК»

 Д.С.Лавров

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

Название программы: «Основы самообороны»
Направленность: физкультурно-спортивная
Количество часов: 156
Категория слушателей: учащиеся (11-18 лет)
Срок реализации: 1 год

методист  Составитель:
С.Н.Михайлова

г. Кириши
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Основы самообороны» имеет физкультурно-спортивную направленность по уровню освоения – общекультурная. Программа реализуется с учётом индивидуальных физиологических возможностей организма обучающихся. Программа направлена на положительное отношение к ценностям физической культуры, собственного здоровья, на обучение основам самозащиты и патриотическое воспитание обучающихся. Данная программа должна мотивировать молодое поколение к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, а так же поднять престиж службы в армии.

Новизна программы.

Обучение в Центре «Авангард» связано с обращением и использованием учебного, спортивного оружия, средств имитации, снаряжения, а также использованием приемов самозащиты с оружием и без него. Занятия с использованием учебно-материальной базы обычно проводятся в специально оборудованных местах (спортзале, тире). Обучение в Центре «Авангард» проводится в условиях, максимально приближенных к армейским. Погружение в армейскую среду осуществляется через организацию практико-ориентированного образовательного процесса; сотрудничество Центра «Авангард» с различными учреждениями и структурами военного профиля, общественными организациями. На занятиях применяются специфические формы, такие как: тактико-специальное занятие; спарринг-занятие (бои, схватки).

Актуальность

Данная программа обусловлена социальным заказом государства и общества (содействие формированию всесторонне развитой личности, развитие компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Российской Армии). На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность.

Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

Цели программы:

- обеспечение патриотического, физического, интеллектуального развития личности гражданина России;

- создание условий на получение первичных знаний и навыков военного дела, основ самообороны.

Задачи

Обучающие:

- обучить учащихся основам самообороны и самозащиты, элементам рукопашного боя;
- научить основам техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- научить базовым приемам самозащиты;
- дать знания в области военной истории России, Уставов Вооруженных Сил, строевой подготовки.

Развивающие:

- развивать у учащихся силу, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость и такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, самоотверженность, смелость, чувства товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные.

- воспитать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей, дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;
- сформировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Программа адресована учащимся 11-18 лет

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год -156 часов (6 часов в неделю)

Формы и режим занятий

Форма организации занятий групповая.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебный час составляет 45 минут.

Ожидаемые результаты обучения

Обучающиеся должны знать:

- основные силовые структуры Российской Федерации и их предназначение;
- основные виды современного огнестрельного, травматического и газового оружия, средств самообороны;
- основы общефизической подготовки
- психологические основы самообороны и стрессоустойчивости;

- основные элементы рукопашного боя, основные подручные средства самообороны;
- основные болевые точки на теле человека, основные болевые приемы;
- пределы необходимой самообороны;
- основные навыки самостраховки.

Обучающиеся должны уметь:

- применять современные средства самозащиты;
- выполнять основные общефизические упражнения на ловкость, быстроту и выносливость;
- преодолевать стрессовые ситуации, возникающие в экстремальных ситуациях;
- выполнять основные элементы рукопашного боя (удары рукой и ногой, защитные действия, броски, освобождения от захватов противника);
- осуществлять страховку и самостраховку.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- промежуточная аттестация - устное собеседование, выполнение нормативов по военно-прикладным видам;
- итоговая аттестация - выполнение нормативов по строевой подготовке, по огневой подготовке, физической подготовке и рукопашному бою.

Учебно - тематический план

№	Название разделов и тем	Общее кол-во часов	Кол-во часов	
			теория	практика
1.	Техника безопасности	2	1	1
1.1	Правила поведения в спортзале		1	
1.2	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения			1
2.	Введение в образовательную программу	2	2	
2.1	История Российского боевого искусства		1	
2.2	Принципы и правила техники самообороны		1	
3.	Общая физическая подготовка	30	5	25
3.1	Строение организма человека		2	
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	6		6
3.3	Механика движения суставов	2	1	1
3.4	Основные боевые стойки	2	1	1
3.5	Классификация и техника передвижений	2	1	1
3.6	Упражнения на освоение стоек, передвижений	4		4
3.7	Упражнения на пластику и гибкость	4		4
3.8	Упражнения на дыхание и расслабление	4		4
3.9	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	4		4
4	Строевая подготовка	15		15
4.1	Повороты на месте	1		1
4.2	Движение строевым шагом	2		2
4.3	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно». Перестроение из одношереножного строя в двушереножный и обратно.	2		2

4.4	Выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй.	2		2
4.5	Повороты в движении.	2		2
4.6	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	2		2
4.7	Выполнение воинского приветствия в строю в движении.	2		2
4.8	Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием.	2		2
5	Болевые точки	5	1	4
5.1	Основные виды болевых точек	1	1	
5.2	Удары по точкам: верхний и нижние конечности	1		1
5.3	Удары по точкам: шея	1		1
5.4	Удары по точкам: голова	1		1
5.5	Удары по точкам: туловище	1		1
6	Развитие двигательных способностей	20		20
6.1	Понятия об основных качествах человека	2		2
6.2	Боевые упражнения. Самоконтроль в процессе занятий	2		2
6.3	Упражнения на укрепление суставов	2		2
6.4	Упражнения на развитие подвижности	2		2
6.5	Прыжковый комплекс на скакалке	4		4
6.6	Упражнения на развитие подвижности	4		4
6.7.	Прыжковый комплекс на скакалке	4		4
7	Общая и специальная акробатика	7	1	6
7.1	Классификация по цели падений		1	
7.2	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	2		2
7.3	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад			2
7.4	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг»			2

8	Освобождение от захватов	8	2	6
8.1	Виды захватов.	1	1	
8.2	Освобождения от захватов	9	1	8
9.	Промежуточная аттестация	2		2
10	Основы ударной и защитной техники	14	1	13
10.1	Основные понятия. Характеристика защитных и ударных действий	1	1	
10.2	Защитные действия от ударов	3		3
10.3	Простейшие удары руками и ногами	3		3
10.4	Удары стойки	1		1
10.5	Легкие спарринги	6		6
11	Защита от оружия и работа с ним	11	1	10
11.1	Меры безопасности при работе с учебным оружием. Типы оружия. История создания стрелкового оружия.	1	1	
11.2	Назначение и составные части АК-47.	2		2
11.3	Сборка – разборка АКМ-74	2		2
11.4	Стрельба в электронном тире	2		2
11.5	Защитные действия от ударов палкой	2		2
11.6	Отбивание и выбивание оружия – нож, пистолет	2		2
12.	Работа на скручивание туловища, на согнутую ногу и руку, сбивание. Снятие часового и его обработка.	7	1	6
12.1	Принципы скручивания.	1	1	
12.2	Скручивание – работа на стопу, кисть, голову	2		2
12.3	Сбивание согнутой в локте руки	2		2
12.4	Снятие часового и его обработка	2		2
13.	Самозащита	15	1	14
13.1	История развития единоборств. Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	1	1	
13.2	Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых поверхностях.	6		6

13.3	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках	2		2
13.4	Специально – подготовительные упражнения для защиты бросков	2		2
13.5	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	2		2
12.6	Техника борьбы ногами	2		2
14	Основы бросковой техники	10	1	9
14.1	Значение техники и тактики борьбы в совершенствовании мастерства	1	1	
14.2	Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок	1		1
14.3	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках	2		2
14.4	Специально – подготовительные упражнения для защиты бросков	2		2
14.5	Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции.	2		2
14.6	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	2		2
15.	Подвижные игры	6	1	5
15.1	Перечень спортивного инвентаря		1	
15.2	Игры «шестеренки», «ведущий – ведомый», «пятнашки»	2		2
15.3	Общеразвивающие упражнения	3		3
16	Комплексная проверка знаний, умений, навыков. Итоговая аттестация.	2		2
	Итого:	156	18	138

Содержание дополнительной образовательной программы

Тема 1: Техника безопасности. – 2 часа

Теория: Правила поведения в спортзале, обращение со спортивным инвентарем. Личная гигиена: обувь, уход за ногами и обувью во время занятий. Правила работы на борцовском ковре. Правила безопасности при работе на болевые точки, суставы, при ущемлениях.

Практика: Соблюдение техники безопасности: при падении вперед, назад, на бок; при выполнении кувырков вперед, назад, при выполнении бросков; при выполнении болевых приемов.

Тема 2: Введение в образовательную программу – 2 часа.

История развития Русского Боевого Искусства, Отечественные системы Самозащиты в Российском и международном масштабе. Принципы и правила Р.О.С.С. Военно-патриотическое воспитание. Демонстрация техники РОСС для обучающихся.

Тема 3: Общая физическая подготовка – 30 часов.

Теория: Выполнение строевых разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации. Краткие сведения о строении организма человека. Ознакомление с механикой движения суставов. Основные стойки: верхняя стойка «рамка», нижняя стойка «рамка», боевые стойки - левосторонняя, правосторонняя. Классификация и техника передвижений: шагом, бегом, прыжками, кувырками, перекатами, ползком.

Практика:

- Упражнения на освоение стоек, передвижений
- Упражнения на пластику, гибкость
- Упражнения на дыхание и расслабление.

Тема 4: Строевая подготовка – 15 часов.

Теория: Строевая подготовка направлена на развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости обучающихся.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно». Повороты на месте (налево, направо, кругом). Выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй. Движение строевым шагом. Повороты в

движении. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно. Выполнение воинского приветствия в строю, в движении.

Строевые приемы и движение с оружием. Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием.

Тема 5: Болевые точки -5 часов.

Болевые точки – самые уязвимые места на теле человека. Основные виды болевых точек (общие понятия).

Практика: Ущемление, удары по точкам: верхних и нижних конечностей, шеи, головы, туловища и т.д.

Тема 6: Развитие двигательных способностей – 20 часов.

Теория: Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости, ловкости. Значения напряжения и расслабления мышц.

Русские народные танцы и плясовые как источник двигательного навыка. Боевые танцевальные упражнения (удары, скрутки, подкаты), самоконтроль в процессе занятий.

Практика:

1. Упражнения на развитие гибкости и подвижности всех суставов: «восьмерка», «волна» всеми частями тела, скрутка рук в плечевом суставе.
2. Упражнения на укрепления суставов.
3. Прыжковой комплекс на скакалке – упражнения на развитие дыхания, чувства ритма, физических качеств: выносливости, скорости, координации, скоростной выносливости, силы.

Тема 7: Общая и специальная акробатика – 7 часов.

Теория: Техника выполнений падений, кувырков, перекатов. Классификация по цели падений. Принципы падений.

Практика:

1. Освоение техники простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад.
2. Освоение положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг» и т.д.

Тема 8: Освобождение от захватов – 8 часов.

Теория: Захваты. Виды захватов (общие понятия). Простейшие освобождения от захватов за руки, ноги, шею.

Практика:

1. Простейшие освобождения от захватов: за ноги, за туловище, за локти спереди, за локти сзади, за руки, двумя руками за одну, за шею спереди, за шею сзади.
2. Освобождение от захвата Способ-1, Способ-2, Способ-3.

Тема 9: Промежуточная аттестация- 2 часа

Тема 10: Основы ударной и защитной техники – 14 часов.

Теория: Основные понятия. Характеристика защитных действий. Характеристика ударных действий ногами.

Удары руками в зависимости от нанесения: вперед, сбоку, снизу.

Способы нанесения ударов: основными сжатыми в кулак пальцами.

Зоны нанесения ударов руками: голова, туловище, плечи.

Удары ногами в зависимости от направления: вперед, сбоку, назад.

Зоны нанесения ударов ногами: ноги, туловище, плечи, руки, голова.

Способы нанесения: носком, пяткой, подъемом стопы.

Удары «тройка» руками и ногами (основные понятия).

Практика:

1. Защитные действия: от ударов руками, ногами прямо, от болевых ударов рук и ног.
2. Простейшие удары руками, ногами, по ладоням противника: прямо, сбоку, назад.
3. Удары «тройки» руками, ногами.
4. Легкие спарринги толчками – плечами, руками, ногами, борьба.

Тема 11: Защита от оружия и работа с ним – 11 часов.

Теория: Типы оружия. История создания стрелкового оружия. Назначение и составные части АК-74. Отбрасывание и выбивание оружия (общие понятия). Меры безопасности при работе с учебным оружием.

Практика:

Сборка-разборка АКМ-74.

Стрельба в электронном тире.

Защитные действия от ударов палкой сверху.

Отбивание и выбивание оружия – нож, пистолет и т.д.

Тема 12: Работа на скручивание туловища, на согнутую руку и ногу, сбивание. Снятие часового и его обработка – 7 часов.

Теория: Принципы скручивания. Принципы работы на согнутую руку. Принципы «катет, катет-гипотенуза», «знак вопроса» (общие принципы). Снятие часового и его обработка – обездвиживание.

Практика:

1. Подготовительные упражнения, способствующие развитию подвижности суставов.
2. «Скручивание»- работа на стопу, кисть, голову.
3. Сбивание согнутой в локте руки и т.д.
4. Снятие часового и его обработка.

Тема 13: Самозащита – 15 часов.

Теория: Возникновение и развитие видов борьбы. Характеристика борьбы как видов спорта и как эффективного средства физического воспитания. Греко - римская (классическая), вольная борьба, дзюдо, самбо. Их различие и сходство. Терминология в классической и вольной борьбе. Основные понятия о приемах, дистанциях, захватах. Технические средства.

Практика:

1. Стойки, положение портера, дистанции, способы передвижений, направление маневрирования.
2. Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках.
3. Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.
4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки.
5. Техника борьбы в портере, техника борьбы ногами.

Тема 14: Основы бросковой техники – 10 часов.

Теория: Значение техники и тактики борьбы в совершенствовании мастерства. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивление противника, рычагов. Усиления и их направления, использование веса тела, силы инерции, сопротивление противника, рычагов. Усилия и их направления, использование усилия противника. Психологическая подготовка соревнованиям.

Практика:

1. Стойка, дистанция, способы передвижений, направление маневра.

2. Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойке и пассивная в партере.
3. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка), для бросков, для технических действий в положении лежа.
4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Тема 15: Подвижные игры – 6 часов.

Теория: Название игр, инвентаря, оборудования, организация игр, правила игр, поведения и безопасности. Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие: эстафеты, команды «старт-финиш», темп, длительность бега.

Практика:

1. Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований по подвижным и спортивным играм.
2. Игры Р.О.С.С. «шестеренки», «ведущий ведомый», «обтекаемые руки партнера», пятнашки.
3. Игры на внимание с элементами общеразвивающих упражнений (ОРУ), игры с бегом, с прыжками, с метанием, бросками и ловлей.

Тема 16: Итоговая аттестация- 2 часа.

Комплексная проверка-сдача нормативов.

Учебно-календарное планирование

№	Тема	Кол-во часов	теория	практика	Дата проведения
1.	Техника безопасности	2	1	1	
1.1	Правила поведения в спортзале		1		13.09
1.2	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения			1	13.09
2.	Введение в образовательную программу	2	2		
2.1	История Российского боевого искусства		1		14.09
2.2	Принципы и правила техники самообороны		1		14.09
3.	Общая физическая подготовка	30	5	25	
3.1	Строение организма человека		2		16.09 16.09
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	6		6	20.09 20.09 21.09 21.09 23.09 23.09
3.3	Механика движения суставов	2	1	1	27.09 27.09
3.4	Основные боевые стойки	2	1	1	28.09 28.09
3.5	Классификация и техника передвижений	2	1	1	30.09 30.09
3.6	Упражнения на освоение стоек, передвижений	4		4	4.10 4.10 5.10. 5.10
3.7	Упражнения на пластику и гибкость	4		4	7.10.

					7.10. 11.10 11.10
3.8	Упражнения на дыхание и расслабление	4		4	12.10 12.10 14.10 14.10
3.9	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.	4		4	18.10 18.10 19.10 19.10
4	Строевая подготовка	15		15	
4.1	Повороты на месте	1		1	21.10
4.2	Движение строевым шагом	2		2	21.10 25.10
4.3	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно». Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.	2		2	25.10 26.10
4.4	Выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй.	2		2	26.10 28.10
4.5	Повороты в движении.	2		2	28.10 1.11
4.6	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	2		2	1.11 2.11
4.7	Выполнение воинского приветствия в строю в движении.	2		2	2.11 4.11
4.8	Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень», движение строевым шагом с оружием.	2		2	4.11 8.11
5	Болевые точки	5	1	4	

5.1	Основные виды болевых точек	1	1		8.11
5.2	Удары по точкам: верхних и нижних конечностей	1		1	9.11
5.3	Удары по точкам: шея	1		1	9.11
5.4	Удары по точкам: голова	1		1	11.11
5.5	Удары по точкам: туловище	1		1	11.11
6	Развитие двигательных способностей	20		20	
6.1	Понятия об основных качествах человека	2		2	15.11 15.11
6.2	Боевые упражнения. Самоконтроль в процессе занятий	2		2	16.11 16.11
6.3	Упражнения на укрепление суставов	2		2	18.11 18.11
6.4	Упражнения на развитие подвижности	2		2	22.11 22.11
6.5	Прыжковый комплекс на скакалке	4		4	23.11 23.11 25.11 25.11
6.6	Упражнения на развитие подвижности	4		4	29.11 29.11 30.11 30.11
6.7.	Прыжковый комплекс на скакалке	4		4	2.12 2.12 6.12 6.12
7	Общая и специальная акробатика	7	1	6	
7.1	Классификация по цели падений		1		7.12
7.2	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.	2		2	7.12 9.12

7.3	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад			2	9.12 13.12
7.4	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг»			2	13.12 14.12
8	Освобождение от захватов	8	2	6	
8.1	Виды захватов.	1	1		14.12
8.2	Освобождения от захватов	7	1	6	16.12 16.12 20.12 20.12 21 12 21 12
9.	Промежуточная аттестация	2		2	23.12 23.12
10.	Основы ударной и защитной техники	14	1	13	
10.1	Основные понятия. Характеристика защитных и ударных действий	1	1		27.12
10.2	Защитные действия от ударов	3		3	27.12 28.12 28.12
10.3	Простейшие удары руками и ногами	3		3	30.12 30.12 3.01
10.4	Удары стойки	1		1	3.01
10.5	Легкие спарринги	6		6	4.01 4.01 6.01 6.01 10.01 10.01

11	Защита от оружия и работа с ним	11	1	10	
11.1	Меры безопасности при работе с учебным оружием. Типы оружия. История создания стрелкового оружия.	1	1		11.01
11.2	Назначение и составные части АК-47.	2		2	11.01 13.01
11.3	Сборка – разборка АКМ-74	2		2	13.01 17.01
11.4	Стрельба в электронном тире	2		2	17.01 18.01
11.5	Защитные действия от ударов палкой	2		2	18.01 20.01
11.6	Отбивание и выбивание оружия – нож, пистолет	2		2	20.01 24.01
12.	Работа на скручивание туловища, на согнутую ногу и руку, сбивание. Снятие часового и его обработка.	7	1	6	
12.1	Принципы скручивания.	1	1		24.01
12.2	Скручивание – работа на стопу, кисть, голову	2		2	25.01 25.01
12.3	Сбивание согнутой в локте руки	2		2	27.01 27.01
12.4	Снятие часового и его обработка	2		2	31.01 31.01
13.	Самозащита	15	1	14	
13.1	История развития единоборств. Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	1	1		1.02
13.2	Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на	6		6	1.02 3.02 3.02

	матах, затем на более твердых поверхностях.				7.02 7.02 8.02
13.3	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках	2		2	8.02 10.02
13.4	Специально – подготовительные упражнения для защиты бросков	2		2	10.02 14.02
13.5	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	2		2	14.02 15.02
13.6	Техника борьбы ногами	2		2	15.02 17.02
14	Основы бросковой техники	10	1	9	
14.1	Значение техники и тактики борьбы в совершенствовании мастерства	1	1		17.02
14.2	Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в само страховке. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок	1		1	21.02
14.3	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках	2		2	21.02 22.02
14.4	Специально – подготовительные упражнения для защиты бросков	2		2	22.02 28.02
14.5	Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции.	2		2	28.02 1.03
14.6	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	2		2	1.03 3.03
15.	Подвижные игры	6	1	5	
15.1	Перечень спортивного инвентаря		1		3.03
15.2	Игры «шестеренки», «ведущий – ведомый», «пятнашки»	2		2	7.03 7.03

15.3	Общеразвивающие упражнения	3		3	10.03 10.03 14.03
16	Итоговая аттестация.	2		2	14.03 15.03
	Итого:	156	18	138	

Список литературы для педагогов

1. Ретюнских А.И. «Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)»
Новосибирск, «Весть», 1991
2. Беньякова М.В., Крайнева И.Н. Энциклопедия для мальчиков. — Спб.: ТОО «РЕСПЕКС», 1994.
3. Русское Боевое Искусство – система «РОСС» (лекции, видеоматериал семинаров), 1991-2005.
4. Волокитин А.А., Грачев Н.Н., Жильцов В.А. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Военно-профессиональная ориентация учащихся 10–11-х классов. — М.: Дрофа, 2007.
5. Латчук В.Н., Миронов С.К. Терроризм и безопасность человека. 5–11-е классы. Учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2007.
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: Просвещение. 2000.
7. Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие. — М.: Дрофа, 2004.
8. Фролов М.П., Литвинов Е.Н. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.
9. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
10. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для 5-11 классов.- В трех частях.- Часть вторая. Под ред. В.Н.Мошкина.- Барнаул: Полиграфист, 1996.-
11. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя: учеб. пособие. М.: Воен-издат, 1992.-206 с.

12. Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.

13. Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю.М. Курамшина. – Москва, Советский спорт, 2004.

14. Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. Москва, Академия, 2004.

Список литературы для обучающихся

1. 100 уроков борьбы самбо. Сборник. — М.: Физкультура и спорт, 1971.
2. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для 5-11 классов.- В трех частях.- Часть вторая. Под ред. В.Н.Мошкина.- Барнаул: Полиграфист, 1996.-
3. Бурцев Г.А. Основы рукопашного боя: учеб. пособие. М.: Воен-издат, 1992.-206 с.
4. Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Основы самообороны»**

№	Раздел программы	Формы организации занятий	Приемы и методы проведения занятий	Дидактический материал, инструменты, материалы.	Формы, методы проверки. Оценка результатов обучения.
Техника безопасности					
1.1	Правила поведения в спортзале	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Инструкции №30.15, № 14.3, № 14.2 при занятии спортом	Устный опрос
1.2	Правила безопасности при работе на болевые точки. Техника падения	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности.	Практическое занятие
Введение в образовательную программу					
2.1	История Российского боевого искусства	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»- (лекции , видеоматериалы семинаров)	Устный опрос
2.2	Принципы и правила техники	Инструктивная	Объяснительно-		Устный опрос

	самообороны	лекция-беседа	иллюстративный, репродуктивный	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»- (лекции , видеоматериалы семинаров)	
Общая физическая подготовка					
3.1	Строение организма человека	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно- иллюстративный, репродуктивный	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Устный опрос
3.2	Выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие
3.3	Механика движения суставов	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие
3.4	Основные боевые стойки	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М.	Практическое занятие

				Курамшина	
3.5	Классификация и техника передвижений	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие
3.6	Упражнения на освоение стоек, передвижений	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие
3.7	Упражнения на пластику и гибкость	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие
3.8	Упражнения на дыхание и расслабление	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие
3.9	Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной	Комбинированный	Практические	Теория и методика физической культуры. Под ред. Ю М. Курамшина	Практическое занятие

	выносливости.				
4	Строевая подготовка			4.Строевая подготовка	
4.1	Повороты на месте	Комбинированный	Практические	Строевой устав	Практическое занятие
4.2	Движение строевым шагом	Комбинированный	Практические	Плакаты по движению строевым шагом	Практическое занятие
4.3	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.	Комбинированный	Практические	Строевой устав	Практическое занятие
4.4	Выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй.	Комбинированный	Практические	Строевой устав	Практическое занятие
4.5	Повороты в движении.	Комбинированный	Практические	Строевой устав	Практическое занятие
4.6	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	Комбинированный	Практические	Презентация «Армия сегодня»	Практическое занятие
4.7	Выполнение воинского приветствия в строю в движении.	Комбинированный	Практические	Строевой устав	Практическое занятие
4.8	Выполнение приемов «автомат на грудь», «автомат на ремень»,	Комбинированный	Практические	Строевой устав	Практическое занятие

	движение строевым шагом с оружием.				
5.Болевые точки					
5.1	Основные виды болевых точек	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Устный опрос
5.2	Удары по точкам: верхний и нижние конечности	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
5.3	Удары по точкам: шея	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
5.4	Удары по точкам: голова	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
5.5	Удары по точкам: туловище	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.Развитие двигательных способностей					
6.1	Понятия об основных качествах	Инструктивная	Объяснительно-	Ретюнских А.И. Русский	Устный опрос

	человека	лекция-беседа	иллюстративный, репродуктивный	стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	
6.2	Боевые упражнения. Самоконтроль в процессе занятий	Комбинированный	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.3	Упражнения на укрепления суставов	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.4	Упражнения на развитие подвижности	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.5	Прыжковый комплекс на скакалке	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.6	Упражнения на развитие подвижности	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
6.7.	Прыжковый комплекс на скакалке	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
7.Общая и специальная акробатика					

7.1	Классификация по цели падений	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Устный опрос
7.2	Техника выполнения падений, кувырков, перекатов	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
7.3	Выполнение простейших кувырков, переползаний, падений вперед, на бок, назад	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
7.4	Освоения положения страховки, перекатов, передвижений, «обезьяний шаг»	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
8. Освобождение от захватов					
8.1	Виды захватов.	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
8.2	Освобождения от захватов	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
9			9. Промежуточная	аттестация	
9.1	Комплексная проверка знаний,	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы	Практическое

	умений, навыков.			военной службы. Учебное пособие	занятие
10. Основы ударной и защитной техники					
10.1	Основные понятия. Характеристика защитных и ударных действий	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Устный опрос
10.2	Защитные действия от ударов	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
10.3	Простейшие удары руками и ногами	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
10.4	Удары стройки	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
10.5	Легкие спарринги	Комбинированный	Практические	Ретюнских А.И. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова)	Практическое занятие
11. Защита от оружия и работа с ним					
11.1	Меры безопасности при работе с учебным оружием. Типы оружия.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный,	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»-	Устный опрос

	История создания стрелкового оружия.		репродуктивный	(лекции , видеоматериалы семинаров)	
11.2	Назначение и составные части АК-47.	Комбинированный	Объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный	Наставление по огневой подготовке	Устный опрос
11.3	Сборка – разборка АКМ-74	Комбинированный	Объяснительно-иллюстрированный, репродуктивный, практические	Наставление по огневой подготовке	Практическое занятие
11.4	Стрельба в электронном тире	Комбинированный	Практические	Плакат «Стрельба из огнестрельного оружия»	Практическое занятие
11.5	Защитные действия от ударов палкой	Комбинированный	Практические	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»- (лекции , видеоматериалы семинаров)	Практическое занятие
11.6	Отбивание и выбивание оружия – нож, пистолет	Комбинированный	Практические	Русское Боевое Искусство – система « РОСС»- (лекции , видеоматериалы семинаров)	Практическое занятие
12.Работа на скручивание туловища, на согнутую ногу и руку, сбивание. Снятие часового и его обработка.					
12.1	Принципы скручивания.	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы	Практическое

				военной службы. Учебное пособие	занятие
12.2	Скручивание – работа на стопу, кисть, голову	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие	Практическое занятие
12.3	Сбивание согнутой в локте руки	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие	Практическое занятие
12.4	Снятие часового и его обработка	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие	Практическое занятие
13. Самозащита					
13.1	История развития единоборств. Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Устный опрос
13.2	Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие

	поверхностях.				
13.3	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
13.4	Специально – подготовительные упражнения для защиты бросков	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
13.5	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
13.6	Техника борьбы ногами	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
14. Основы бросковой техники					
14.1	Значение техники и тактики борьбы в совершенствовании мастерства	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный,	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты.	Устный опрос

			репродуктивный	СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	
14.2	Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
14.3	Захваты, освобождение от захватов, активная защита в стойках	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
14.4	Специально – подготовительные упражнения для защиты бросков	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
14.5	Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции.	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие

14.6	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	Комбинированный	Практические	Морозов В.А. Самбо. Основы самозащиты. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта	Практическое занятие
15.Подвижные игры с элементами спортивных					
15.1	Перечень спортивного инвентаря	Инструктивная лекция-беседа	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова	Устный опрос
15.2	Игры «шестеренки», «ведущий – ведомый», «пятнашки»	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова	Практическое занятие
15.3	Общеразвивающие упражнения	Комбинированный	Практические	Спортивные игры. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова	Практическое занятие
16.Итоговая аттестация					
16.1	Комплексная проверка знаний, умений, навыков.	Комбинированный	Практические	Смирнов А.Т. Основы военной службы. Учебное пособие	Практическое занятие