

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга  
198411 г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1.

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ОДОД  
ГБОУ школы № 417  
*«19» августа 2019*  
*Виролайн* Т.М.Виролайнен

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**"САМООБОРОНА"**

на 2019-2020 учебный год

Возраст учащихся: 8-14 лет

Год обучения: 1

Разработчик:  
Борисов Андрей Николаевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «Самооборона» позволяет учащимся получить дополнительно общефизическую, специальную физическую и психологическую подготовку, сформировать у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, волевых, нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов через обучение основам самообороны, занимать активную жизненную гражданскую позицию; подготовиться к защите Отечества.

### Условия набора и формирования групп.

При формировании групп на первом году обучения принимаются учащиеся 8-14 лет, заинтересованные в изучении единоборства самбо и желающие повысить уровень своей физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе составляет 15 человек. В процессе обучения может быть осуществлен добор учащихся на основании возраста по результатам собеседования.

1-й год обучения – 144 часа с проведением занятий 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

### Задачи ОП

#### *Обучающие:*

- овладение основами техники самообороны;
- овладение тактикой самообороны.

#### *Развивающие задачи:*

- развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- развитие мыслительных способностей

#### *Воспитательные задачи:*

- воспитание понимания необходимости занятий спортом и физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- психологическая подготовка;
- общее воспитание культуры.

### Формы и режим занятий

*Формы занятий:* демонстрация, тренинг, учебная схватка и спарринг, соревнование. Основными формами организации учебного процесса являются групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

### Ожидаемые результаты освоения программы 1-го года обучения

знать	уметь
правила техники безопасности при занятиях спортом, правила самостраховки.	выполнять все технические действия не травмируясь и не травмируя своего партнера; выполнять различные способы страховки из разных положений из стойки.
способы проведения разминки и растяжки, основные упражнения для развития силы и ловкости, гибкости суставов и связок.	выполнять нормативы ОФП и программы аттестации на пояса по свободному стилю рукопашного боя по уровню желтого пояса (9,10 кю).

основы личной самообороны.	применять полученные умения и навыки самообороны для защиты от невооруженного противника.
тактические приемы.	тактически правильно защищаться от одного невооруженного противника.
правила психологической регуляции.	приводить себя в состояние психологической готовности к защите.
основы элементарной первой помощи.	оказывать первую медицинскую помощь.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

## **Содержание программы 1 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** доведение понятия «самооборона», целей и задач обучения, учебного плана и программы, ознакомление с группой. Выполнение тестовых упражнений входного контроля.

### **2. Начальная подготовка.**

**Теория:** физическая культура и спорт в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-эстетическое воспитание. Понятие «Самооборона». Ее значение в повседневной деятельности. Принципы. Правовая составляющая самообороны.

### **3. Техническая и тактическая подготовка.**

**Теория:** правила безопасного поведения. Правила безопасности при возникновении конфликтной ситуации. Тактика защиты.

**Практика:** отработка защитных действий при возникновении конфликтной ситуации.

### **4. стойки**

**Теория:** понятие «стойки» в единоборствах и борьбе. Требования к стойке. Защитные стойки. Перемещения в стойках.

**Практика:** отработка принятия защитной стойки, отработка лево- и правосторонней, боковых стоек на месте и в движении с защитными и контратакующими действиями.

### **5. Самостраховка.**

**Теория:** Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Способы самостраховки.

**Практика:** отработка самостраховки при кувырке вперед и назад, при падении вперед и назад, при падении вперед и назад из стойки, при падении налево и направо, прыжком вперед, назад с выходом в стойку, прыжком через партнера (на ладони и предплечья).

### **6. Защита от ударов.**

**Теория:** удары руками и способы защиты от них. Техника безопасности. Правила соревнований по рукопашному бою.

**Практика:** отработка – уклоны и уходы; отбивы и блоки; отбивы вниз, внутрь, наружу; блок скрещенными руками, двойной блок, блок коленом.

### **7. Освобождение от захватов.**

**Теория:** виды захватов и правила освобождения от них. Техника безопасности.

**Практика:** отработка освобождения от захватов за руку, за руки, за плечо и плечи, за корпус спереди без рук, за корпус спереди с руками, захватов за корпус сзади, за корпус сзади с руками, за волосы, лежа.

### **8. Защита от вооруженного противника.**

**Теория:** правила защиты от вооруженного противника. Особенности применения различного вида оружия нападающими. Техника безопасности.

**Практика:** отработка защиты от противника, вооруженного палкой: при ударе тычком, сверху, сбоку, наотмашь. Защита от противника, вооруженного пистолетом, ножом, нунчаками, топором, автоматом.

### **9. Техника работы в самообороне.**

**Теория:** особенности борьбы. Техника безопасности в борьбе. Правила соревнований по самбо. Борцовская стойка

**Практика:** отработка борцовских стоек, способов захвата противника. Задняя подножка и контрприем против нее. Передняя подножка. Борьба в партере. Способы удержания. Болевые приемы на руки. Техника безопасности. Болевые приемы на ноги. Техника безопасности. Морально-волевая и психологическая подготовка в борьбе.

#### **10. Основы первой доврачебной помощи при травмах.**

**Теория:** виды спортивных травм, их профилактика. Основы первой медицинской помощи при травмах. Правила оказания первой доврачебной помощи.

#### **11. Соревнования.**

**Практика:** соревнования по борьбе самбо и рукопашному бою (по уровню подготовленности – клуб, город, район); полугодовые аттестации на пояса (ПМК «Тайфун»); участие в мемориальном турнире, посвященному выводу ОКСВ из Афганистана (СК «Газпром», г. Ломоносов, февраль); участие в Олимпиаде боевых искусств (СКК г. СПб, май).

#### **12. Итоговое занятие.**

**Теория:** подведение итогов занятий, соревнований и аттестаций за год, постановка задач для самостоятельной работы на летние каникулы. Промежуточная аттестация.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 417  
Петродворцового района Санкт-Петербурга



УТВЕРЖДЕН  
Приказом № 90  
от « 29 » августа 2019 г.  
Директор ГБОУ школы № 417  
\_\_\_\_\_ М.Б. Трофимова

**Календарно-тематический план**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

**«Самооборона»**

на 2019-2020 учебный год

для 1 группы 1 года обучения

педагога Борисова Андрея Николаевича

### Календарно-тематический план

№ п/п	дата	Тема учебного занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	4.09	Вводное занятие. Входной контроль. Контрольные нормативы ОФП.	2	1	1
2.	7.09	Начальная подготовка. Понятие «Самооборона». Ее значение в повседневной деятельности. Принципы. Правовая составляющая самообороны.	2	2	
3.	11.09	Правила безопасного поведения. Правила безопасности при возникновении конфликтной ситуации. Тактика защиты.	2	1	1
4.	14.09	Требования к стойке. Защитные стойки. Перемещения в стойках.	2	1	1
5.	18.09	Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Способы самостраховки. Самостраховка при кувырке вперед и назад.	2	0,5	1,5
6.	21.09	Самостраховка при падении вперед и назад из стойки.	2	0,5	1,5
7.	25.09	Самостраховка при падении налево и направо.	2	0,5	1,5
8.	28.09	Самостраховка прыжком вперед.	2	0,5	1,5
9.	02.10	Самостраховка назад с выходом в стойку.	2	0,5	1,5
10.	05.10	Самостраховка прыжком через партнера (на ладони и предплечья).	2	0,5	1,5
11.	09.10	Виды спортивных травм. Основы медицинской помощи при травмах. Правила оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1
12.	12.10	Удары руками и способы защиты от них. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
13.	16.10	Уклоны и уходы. Удары ногами и способы защиты от них. Техника безопасности. Уклоны и уходы.	2	0,5	1,5
14.	19.10	Отбивы и блоки. Отбив вниз. Отбивы и блоки.	2	0,5	1,5
15.	23.10	Отбив вверх. Отбив наружу	2	0,5	1,5
16.	26.10	Отбив внутрь. Отбив наружу	2	0,5	1,5
17.	30.10	Соревнования. Выявление сильнейших, подготовка к районным соревнованиям, посвященным созданию войск специального назначения ГРУ	2		2
18.	02.11	Отбив наружу Блок скрещенными руками.	2	0,5	1,5

19.	06.11	Блок скрещенными руками. Двойной блок.	2	0,5	1,5
20.	09.11	Удары ногами. ТБ. Уклоны и уходы. Отбивы	2	0,5	1,5
21.	13.11	Отбив наружу. Отбив внутрь.	2	0,5	1,5
22.	16.11	Блок скрещенными руками. Блок коленом.	2	0,5	1,5
23.	20.11	Подготовка к турниру по самбо. Правила ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
24.	23.11	Подготовка к турниру по самбо. Правила ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
25.	27.11	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
26.	30.11	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
27.	04.12	Школьный тур соревнований. Выявлении е сильнейших для участия в районном турнире по самбо среди ОДОД и ШСК	2		2
28.	07.12	Освобождение от захватов за руки. Освобождение от захватов за плечо и плечи.	2	0,5	1,5
29.	11.12	Освобождение от захватов за корпус спереди без рук. Освобождение от захватов за корпус спереди с руками.	2	0,5	1,5
30.	14.12	Освобождение от захватов за корпус сзади. Освобождение от захватов за корпус сзади с руками.	2	0,5	1,5
31.	28.12	Освобождение от захватов за волосы. Освобождение от захватов лежа	2	0,5	1,5
32.	21.12	Освобождение от захватов лежа Подготовка к аттестации.	2	0,5	1,5
33.	25.12	Освобождение от захватов лежа	2	0,5	1,5
34.	28.12	Правила защиты от вооруженного противника. Особенности применения различного вида оружия нападающими. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
35.	11.01	Защита от удара палкой сверху. Техника безопасности. Защита от удара палкой сбоку. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
36.	15.01	Защита от удара палкой наотмашь. Техника безопасности. Защита от противника, вооруженного пистолетом. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
37.	18.01	Защита от противника, вооруженного ножом. Техника безопасности. Подготовка к аттестации.	2	0,5	1,5
38.	22.01	Защита от противника, вооруженного палкой. Защита при ударе тычком. Техника безопасности. Аттестация на пояс	2	0,5	1,5



39.	25.01	Защита от противника, вооруженного ножом. Техника безопасности. Подготовка к аттестации. Защита от противника, вооруженного нунчаками. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
40.	29.01	Защита от противника, вооруженного топором. Техника безопасности. Защита от противника, вооруженного автоматом. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
41.	01.02	Техника безопасности в борьбе. Борцовская стойка. Способы захвата противника. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
42.	05.02	Техника безопасности в борьбе. Борцовская стойка. Способы захвата противника. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
43.	08.02	Техника безопасности в борьбе. Борцовская стойка. Способы захвата противника. Задняя подножка и контрприем против нее. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
44.	12.02	Задняя подножка и контрприем против нее. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
45.	15.02	Задняя подножка и контрприем против нее. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
46.	19.02	Передняя подножка. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
47.	22.02	Передняя подножка. Техника безопасности. Борьба в партере. Способы удержания. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
48.	26.02	Борьба в партере. Способы удержания. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
49.	29.02	Борьба в партере. Способы удержания. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
50.	04.03	Участие в турнире по рукопашному бою	2	0,5	1,5
51.	07.03	Болевые приемы на руки. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
52.	11.03	Болевые приемы на руки. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
53.	14.03	Болевые приемы на руки. Техника безопасности. Учебные схватки.	2	0,5	1,5
54.	18.03	Болевые приемы на ноги. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
55.	21.03	Болевые приемы на ноги. Техника безопасности.	2	0,5	1,5
56.	25.03	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
57.	28.03	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
58.	01.04	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
59.	04.04	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
60.	08.04	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5

<b>61.</b>	<b>11.04</b>	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
<b>62.</b>	<b>15.04</b>	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
<b>63.</b>	<b>18.04</b>	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
<b>64.</b>	<b>22.04</b>	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
<b>65.</b>	<b>25.04</b>	Защита лежа. ТБ. Учебные схватки	2	0,5	1,5
<b>66.</b>	<b>29.04</b>	Морально-волевая и психологическая подготовка в борьбе. Контрольные нормативы ОФП.	2	0,5	1,5
<b>67.</b>	<b>2.05</b>	Соревнования. Выявления сильнейших к турниру по самбо, посвященному Дню Победы.	2		2
<b>68.</b>	<b>06.05</b>	Подготовка к олимпиаде боевых искусств. Правила Т.Б. Учебные поединки	2	0,5	1,5
<b>69.</b>	<b>13.05</b>	Подготовка к аттестации на пояса. Правила ТБ. Учебные поединки с лидером	2	0,5	1,5
<b>70.</b>	<b>16.05</b>	Подготовка к аттестации на пояса. Правила ТБ. Учебные поединки с лидером	2	0,5	1,5
<b>71.</b>	<b>20.05</b>	Подготовка к аттестации на пояса. Правила ТБ. Учебные поединки с лидером	2	0,5	1,5
<b>72.</b>	<b>23.05</b>	Итоговое Занятие	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>		144	35,5	108,5