

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6
имени Героя Советского Союза Виктора Алексеевича Шутова»

ПРИНЯТО: на заседании педагогического совета МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя Советского Союза В.А. Шутова» Протокол № 13 от 25.06.2026 года	УТВЕРЖДЕНО: Приказ № 216-од от 26.06.2026 г. Директор МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя Советского Союза В.А. Шутова» О.А. Голых
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самооборона»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-9 класс (13 – 16 лет)

Автор-разработчик:
Ручушкин Данил Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Арти
2026 год

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Артинская средняя общеобразовательная школа № 6
имени Героя Советского Союза Виктора Алексеевича Шутова»

ПРИНЯТО: на заседании педагогического совета МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя Советского Союза В.А. Шутова» Протокол № 13 от 25.06.2026 года	УТВЕРЖДЕНО: Приказ № 216-од от 26.06.2026 г. Директор МАОУ «АСОШ № 6 им. Героя Советского Союза В.А. Шутова» _____ О.А. Голых
---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самооборона»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-9 класс (13 – 16 лет)

Автор-разработчик:
Ручушкин Данил Александрович,
педагог дополнительного образования

п. Арти
2026 год

Пояснительная записка

Нормативно – правовое обоснование

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 378-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (далее – СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «о методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Устав МАОУ «Артинская СОШ № 6 имени героя Советского Союза В.А. Шутова», утверждён Приказом Управления образования Администрации Артинского муниципального округа от 19.12.2024 г. № 301-од.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа кружка «Самооборона» предусматривает не только физическое развитие обучающихся, но и формирование таких качеств личности как активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и предопределять последствия, результаты собственной деятельности, вести конструктивный диалог, работать в команде.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение

функций нервной системы проявляется в увеличении быстроты реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности. У ребят, занимающихся единоборствами, происходят положительные сдвиги в нервно-психической сфере: вырабатывается уравновешенность, уверенность в своих силах, трудолюбие, настойчивость, смелость, снижается бытовая агрессивность. Под влиянием занятий боевыми искусствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Данная программа помогает выработать быстроту, ловкость, выносливость, находчивость, настойчивость, смелость и мужество, коллективизм и дисциплинированность.

Актуальность программы рабочей программы «Самооборона» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Актуальность программы на сегодняшний день несомненна, так как единоборство помогает развивать у детей такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей.

Программа носит практико-ориентированный характер и основная часть содержания направлена на тренировочный процесс подростков.

Определены наиболее эффективные средства, необходимые для обучения учащихся основам самообороны. К ним относятся: самозащита с применением подручных средств; самозащита против вооруженного противника; удары и способы защиты от них; самозащита против нескольких противников; броски и освобождения от захватов противников; упражнения на развитие силы, ловкости и силовой выносливости; упражнения на развитие координации и точности движений; упражнения, направленные на формирование оптимальной боевой стойки; упражнения, улучшающие подвижность в суставах; самостраховка и упражнения, формирующие правильные передвижения во время схватки с противником.

Программа рассчитана на 34 часа, по 1 часу в неделю для учащихся 7-9 классов.

Главные принципы:

1. Деятельность кружка не должна нарушать учебного процесса школы.
2. Использование наглядного пособия, ИКТ и всех средств наглядности.
3. Предполагает постепенное усложнение материала.

4. Добровольность участия в данном виде деятельности.
5. Активность и творческий подход к проведению мероприятий.
6. Доброжелательная и непринужденная обстановка работы кружка.

Работа кружка «Юные защитники отечества» может стать воспитывающей, развивающей деятельностью для школьников, помочь в организации работы по воспитанию патриотизма.

Работа кружка представляет собой совместную учебно-познавательную, творческую деятельность учащихся, имеющую общую цель, согласованные методы и способы деятельности, направленные на достижение общего результата по пропаганде пожарной безопасности.

Критерии эффективности программы:

- степень участия детей в мероприятиях, кружках, соревнованиях, музыкальных часах и т.д.;
- мотивация детей на различные виды деятельности;
- результаты диагностики психологического и эмоционального состояния подростков;
- результаты диагностики активности детей в мероприятиях и разных видах деятельности.

Адресат: юноши и девушки в возрасте 13 – 16 лет, обучающиеся профильных классов. Количество обучающихся в группе до 20 человек. В этом возрасте у подростков происходит расширение социальных связей – им предоставляется возможность для участия в многогранной жизни коллектива. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд. На фоне развития ведущей деятельности происходит развитие психических новообразований возраста, охватывающих в этом периоде все стороны развития личности: изменения происходят в области морали, в половом развитии, в высших психических функциях, в эмоциональной сфере. Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство “взрослости”, переоценка ценностей,

Режим занятий занятия проводятся 1 раз в неделю в пятницу, продолжительность занятий по 40 минут.

Объем программы 34 часа в год.

Срок освоения программы 1 учебный год, 34 недели.

Формы обучения – занятия проходят в форме подачи теоретического и практического материала.

Формы обучения:

- Фронтальная;

- Индивидуальная;
- Индивидуально-групповая;
- Групповая

Основные виды занятий по данной программе:

- обучение,
- применение знаний на практике через практические занятия,
- соревнования по стрельбе, разборке-сборке автомата, армрестлинге, «Служу России».
- игры на местности
- Встречи с представителями ВС РФ, сотрудниками правоохранительных органов.
- практическая работа по проведению пропаганды службы в ВС РФ через конкурсы, викторины.

Формы подведения результатов:

- Беседа;
- Мастер-класс;
- Презентация
- Участие в мероприятиях гражданско-патриотической направленности;
- Открытые занятия;
- Практические занятия, отработка навыков и умений юных защитников отечества.

Цели и задачи общеразвивающей программы

Основная цель программы – воспитание у обучающихся волевых и нравственных качеств, развитие физических качеств, формирование специальных компетенций в процессе обучения технике и тактике борьбы.

Задачи:

- образовательные

1. знать историю, теорию и практические приемы борьбы самбо, приемы владения спортивной техникой, систему профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны;
2. формировать устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо и устойчивую установку на систематическую тренировочную деятельность;
3. обучить технике и тактике борьбы самбо.

- развивающие

1. развивать физически и духовно-нравственно детей и подростков;
2. совершенствовать ценностно-ориентированные качества личности;
3. развивать общую физическую и специальную физическую подготовки подготовленности обучающихся;

4. обеспечивать условия для самовыражения обучающихся, их творческой активности.;

- воспитательные.

1. формировать общую культуру обучающихся, их гражданские и нравственные качества, содействовать готовности к выполнению конституционных обязанностей;
2. популяризовать историю России, российской армии, родного края, воспитывать уважительные отношения к героической истории нашего государства, его Вооруженным силам;
3. воспитывать потребность в здоровом образе жизни и активном отдыхе.

При реализации данной программы основываюсь на базовые знания обучающихся, полученные на уроках истории, ОБЖ и физической культуры. Реализация данной программы позволяет подготовить подростков к военной службе в соответствии с требованиями Федеральных законов «Об образовании» и «О воинской обязанности и военной службе».

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/ п	Наименование раздела, темы программы	Количество часов			Фор мы контр оля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Опрос
2.	Принципы самообороны.	2	1	1	Опрос

3.	Психологические особенности применения техник самообороны.	1	1	-	Опрос
4.	Правила поведения во время учебного занятия (тренировки).	1	1	-	Опрос
5.	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1	Демонстрация навыков
6.	Специальные упражнения.	3	1	2	Демонстрация навыков
7.	Стойки и перемещения.	2	1	1	Демонстрация навыков
8.	Удары руками.	3	1	2	Демонстрация навыков
9.	Удары ногами.	2	1	1	Демонстрация навыков
10.	Защита от ударов руками.	3	1	2	Демонстрация навыков
11.	Защита от ударов ногами.	3	1	2	Демонстрация навыков
12.	Освобождение от захватов.	2	1	1	Демонстрация навыков
13.	Использование подручных средств при самообороне.	2	1	1	Демонстрация навыков
14.	Защита от оружия.	3	1	2	Демонстрация навыков
15.	Отработка техники в смоделированных ситуациях.	3	1	2	Демонстрация навыков
16.	Итоговое занятие.	1	-	1	Опрос. Зачет.
		34	15	19	

1. Вводное занятие. Понятие самообороны, отличие от других видов деятельности, признаки и актуальность.

Теория: Что такое самооборона, чем она отличается от спорта. Признаки самообороны. Важность навыков самообороны в современном мире. Необходимость навыков самообороны для прохождения службы в армии, полиции, и силовых структурах. Понятие «необходимой обороны» и «крайней необходимости» с точки зрения закона. Адекватная самооборона без превышения необходимых пределов.

2. Принципы самообороны.

Теория: знакомство учащихся с принципами самообороны:

- наблюдательность и внимание к деталям;
- избегание потенциально опасных ситуаций;
- решительность и хладнокровие;
- действие в рамках пределов, установленных законом;
- умение использовать подручные предметы для самообороны;
- простота и реализм используемых приемов;
- приоритет ударной техники;
- разумный минимализм при выборе приемов самообороны;
- максимально быстрая ответная реакция на агрессию с последующим покиданием места конфликта.

Практика: Упражнения на демонстрацию важности соблюдения принципов самообороны.

3. Психологические особенности применения техник самообороны.

Теория: Психологическая устойчивость к стрессовым и потенциально опасным ситуациям. Психологическая подготовка для применения методов самообороны.

4. Правила поведения во время учебного занятия (тренировки).

Теория: Обучение правилам техники безопасности на учебном занятии. Внимательное отношение к тренировочному партнеру, избегание травматизма. Выполнение упражнений и заданий исключительно по команде.

5. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Знакомство с принципами и правилами выполнения общеразвивающих упражнений. Теоретические основы развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения, направленные на развитие общефизической подготовки. Практические упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

6. Специальные упражнения.

Теория: Знакомство с принципами и правилами выполнения упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки. Важность постановки акцента на ключевые для самообороны качества – силовой выносливости, ловкости, координации движений.

Практика: Упражнения, направленные на развитие специальной физической подготовки.

7. Стойки и перемещения.

Теория: Изучение боевой стойки, позволяющей эффективно обороняться, и своевременно реагировать на атаки противника. Перемещения: шагом по прямой

вперед и назад, диагональные, прыжком.

Практика: Упражнения на отработку и закрепление боевой стойки, изученных перемещений.

8. Удары руками.

Теория: Изучение базовых ударов руками: основанием и ребром ладони, локтем.

Практика: Отработка одиночных ударов, затем – связок и комбинаций. Работа в парах.

9. Удары ногами.

Теория: Изучение базовых ударов ногами: стопой, коленом, голенью.

Практика: Отработка одиночных ударов, затем – связок и комбинаций. Работа в парах.

10. Защита от ударов руками.

Теория: Изучение уклонов, нырков, подставок, отбивов, отшагов назад.

Практика: Одиночная отработка изученного материала, в движении, в парах.

11. Защита от ударов ногами.

Теория: Изучение блокировки голенью, отшагов назад.

Практика: Одиночная отработка изученного материала, в движении, в парах.

12. Освобождение от захватов.

Теория: Освобождение от захватов за запястье и за плечо (одной и двумя руками), за туловище, за шею.

Практика: Отработка изученного материала в движении, в парах.

13. Использование подручных средств при самообороне.

Теория: Изучение общих принципов использования подручных средств. Изучение техники использования повседневных предметов: авторучка, рюкзак, зонт, бутылка с водой, связка ключей. Изучение техники использования специальных предметов: короткая палка, ладонная палочка (явара).

Практика: Упражнения на отработку ситуаций самообороны с использованием подручных средств.

14. Защита от оружия.

Теория: Изучение способов защиты от основных видов оружия: ножа, палки. Уход с линии атаки, блокировка оружия, контратака. Стопорящие удары по вооруженной руке противника.

Практика: Упражнения на отработку различных способов защиты.

15. Отработка техники в смоделированных ситуациях.

Теория: Действия в потенциально опасных ситуациях: лифт, подъезд, автомобиль, помещение.

Практика: Отработка техники в парах: на тренировочных снарядах, и в спаррингах. Отработка защиты от одного, двух, и более противников.

16. Итоговое занятие.

Практика: Опрос. Контрольные вопросы. Зачет навыков самообороны. Подведение итогов учебного года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы учащиеся должны:

знать:

- понятие и признаки самообороны;
- классификацию видов единоборств, отличие спортивных дисциплин от прикладных;
- общие сведения о строении организма человека;
- основные психологические аспекты самообороны;
- правила безопасного поведения при занятиях самообороной;
- простые методы восстановления организма после тренировочных нагрузок;
- тактику защиты от группового нападения;
- основы применения подручных средств для самообороны;

уметь:

- выполнять общие и специальные упражнения под контролем педагога;
- выполнять стойки и перемещения, удары руками и ногами;
- защищаться от некоторых видов ударов невооруженного и вооруженного противника, определенных содержанием программы;
- защищаться от некоторых видов захватов, определенных содержанием программы.

В ходе реализации данной программы у учащихся формируются следующие **универсальные учебные действия (УУД):**

личностные УУД

- принимать нормы поведения в обществе;
- правильно оценивать себя и свои поступки;
- противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни и здоровью;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;

регулятивные УУД

- волевая *саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий;
- контроль в форме сравнения способа действия и полученного результата;

познавательные УУД

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

коммуникативные УУД

- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера.

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения		
1.	Монитор – 3	3

2.	Компьютер – 2	2
3	Принтер – 1	1
4	Музыкальный центр– 1	1
Экранно-звуковые пособия		
1.	Монитор – 3	3
2	Компьютер – 2	2
Оборудование места занятий		
1	Мат гимнастический	10
2	Лаборантская комната	1
3	Спортивный зал	1

Кадровое обеспечение

Общие сведения	
Населенный пункт	п.г.т. Арти
Фамилия, имя, отчество	Ручушкин Данил Александрович
Должность (с указанием предметной области)	Педагог дополнительного образования
Место работы (название образовательной организации полностью, в соответствии с лицензией, уставом)	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Артинского муниципального округа «Артинская средняя общеобразовательная школа №6 им. Героя Советского Союза В.А.Шутова»
Аттестационная категория	Нет категории
Педагогический стаж Образование высшее «Уральский государственный педагогический университет», 2005г	-
Электронная почта	danil.ru.98@icloud.com

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания. / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.
2. Гаткин, Е. Я. Энциклопедия личной безопасности, или Искусство жить без риска. / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, Астрель, 2005. - 512 с.
3. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости.

/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006.

4. Лялько В. Защитить себя. – Журнал «Спорт в школе», № 9, 2010.
5. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
6. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.
7. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков. / Отв. Ред.
8. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013.
9. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. /
10. Н.А. Фомин, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
11. Шулика Ю.А., Бэкман Б. Энциклопедия самозащиты. Как выжить в мире насилия. - М.: Феникс, 2007.