

Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»  
(МБУДО «ЦДО «ПЕРСПЕКТИВА»)**

**АННОТАЦИЯ  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ» (СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Направленность: физкультурно-спортивная.**

**Вид: самозащита.**

**Возраст обучающихся: 8-17 лет.**

**Срок реализации программы: 1.**

**Автор-составитель: Иванов Александр Александрович, педагог  
дополнительного образования.**

**Цель программы: сформировать умения по владению комплексом действий и противодействий, направленных на защиту себя и другого человека, обучить основам самообороны, заложить основы гармоничного физического развития детей и подростков, сформировать у них устойчивую внутреннюю мотивацию на постоянные занятия физической культурой и спортом как необходимые условия здорового образа жизни.**

Сегодня, в связи с проводимой военной спецоперацией на территории Украины, коренным образом меняются отношения гражданина России с государством и обществом. В сложившихся условиях, патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей не только социальный, но и духовно-нравственный, идеологический, культурно-исторический, военно-патриотический и другие аспекты. Гражданственность и патриотизм – это фундаментальное качество личности, заключающееся в осознании долга перед обществом и деятельном претворении его в жизнь. Важнейшая составляющая решения данной задачи – формирование и развитие патриотических чувств, в связи с чем повышается значимость военно-патриотического воспитания молодежи, которое вносит весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

Военно-патриотическое воспитание является той областью деятельности, которая вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и простому гражданину. Данная дополнительная общеразвивающая программа «Основы самообороны» направлена на развитие у обучающихся понимания того, что главными ценностями современного человека становятся национальная безопасность страны, жизнь и здоровье человека. Программа предусматривает тренировочную работу на разных её этапах, отбор и комплектование тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке рукопашному бою, самообороне, владению шашкой, к участию в военно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

Актуальность программы. Разработка дополнительной общеразвивающей программы «Основы самообороны» обусловлена социальным заказом заинтересованных сторон (обучающихся, их родителей, государства) на вовлечение обучающихся в современные форматы патриотического воспитания, физическое, технико-тактическое и

личностное развитие, способствующее становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина, осознающая причастность к русской культуре и культуре народов России (на примере Казачества). Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности – основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе, привлечении молодого поколения к искусству самозащиты, которое включает в себя воспитание смелости, твердости характера, физическую выносливость. Помимо самообороны большое внимание уделяется не только общей физической подготовке, рукопашному бою, но и военно-прикладному искусству – рубка шашкой «Казарла». Постоянные тренировки с шашкой воспитывают внимание, координацию и самоконтроль, развивают чувство дистанции и глазомер. Работа с шашкой и саблей хороша ещё тем, что это полезно для суставов и связок, одновременно развиваются обе руки.

Программа создана в рамках реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование». Патриотическое воспитание представляет собой организованный и непрерывный процесс педагогического воздействия на сознание, чувства, волю, психику и физическое развитие обучающегося.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что программа базируется на нескольких составляющих. Во-первых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое не препятствует социализации детей и подростков, а помогает им «влиться» в жизнь окружающего общества. Во-вторых, программа предполагает подготовку обучающихся к самозащите, самообороне с использованием приёмов рукопашного боя. В-третьих, на тренировках даются элементы начальной военной подготовки, в том числе через формирование практических навыков владения казачьей шашкой, как спортивным орудием. В-четвертых, подготовка обучающихся к участию в военно-спортивных играх, турнирах, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации, поступлению в военные учебные заведения и профориентации на профессии, связанные с обеспечением национальной безопасности.

Учебный процесс направлен на всестороннее развитие обучающихся, повышение уровня теоретической, общефизической, технико-технической (рубка шашкой «Казарла») и морально-волевой подготовленности к самозащите и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Адресат программы: Возраст участников программы от 8 до 17 лет.

Психологические особенности данных возрастов требуют индивидуального подхода в обучении и воспитании, поэтому группы комплектуются от 8 до 10 обучающихся. Максимальное количество обучающихся в группе 10 человек.

Обучающиеся (группы) каждой возрастной категории (8-9 лет, 10-11 лет и 12-17 лет) находятся в равных условиях и возможностях. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации занятий, тренировок оптимальной нагрузки с учётом специфики и особенностей возраста, физических возможностей обучающихся.

Объём программы – 204 часа.

Программа состоит из четырех разделов:

- раздел «Введение» – 1 час;
- раздел «Основы самообороны» – 77 часов;
- раздел «Рукопашный бой» – 76 часов;
- раздел «Навыки владения казачьей шашкой» – 50 часов.

Организация учебно-тренировочного процесса по данной программе предусматривается в течение календарного года (34 учебных недели).

Режим занятий - комбинированный, включает теоретическую и практическую часть.

Количество часов из расчета 2 занятия по 2 часа в неделю на одну группу.

При формулировании условий реализации программы, необходимо учитывать, что списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости и с учётом возрастных особенностей обучающихся:

- группа 8-9 лет: 2 академических часа по 30 минут 2 раза в неделю;
- группа 9-11 лет: 2 академических часа по 40 минут 2 раза в неделю;
- группа 12-17 лет: 2 академических часа по 45 минут 2 раза в неделю.

По окончании обучения по дополнительной программе, обучающиеся получают свидетельство о прохождении обучения по общеразвивающей программе в соответствии с уровнем её освоения в порядке и по образцу, которые самостоятельно устанавливаются образовательной организацией (ФЗ №273, п.15 ст.60).