

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 САМОЗАЩИТЫ»**

Актуальность программы 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 данной 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-патриотической, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах. В структуру программы входят два общеобразовательных блока: теория и практика, каждый из которых реализует свою отдельную задачу. Все общеобразовательные блоки предусматривают

не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

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.

Педагогическая целесообразность программы. Данная программа педагогически целесообразна, так как её реализация способствует формированию у обучающихся гражданского сознания, воспитанию патриотизма, толерантного отношения к людям. В процессе её реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями и навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей и подростков к трудностям, укрепления здоровья. Важнейшим принципом, определяющим содержание программы, является принцип систематичности и последовательности. Программа основана на принципах: связи теории и практики, доступности и посильности, научности, сознательности и активности, наглядности, прочности овладения навыками и знаниями.

Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, способствует укреплению здоровья, удовлетворению потребностей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, применение своих навыков на соревнованиях и различных культурных мероприятиях, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.

Основные характеристики программы

Тип программы – модифицированная.

Уровень сложности программы – стартовый. 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.

Срок освоения программы – 1 год.

Программа рассчитана на 2022-2023 учебный год, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков обучающихся.

Время, отведенное на обучение, составляет 204 часа. Программа состоит из четырех разделов:

- раздел «Введение» – 1 час;
- раздел «Основы самообороны» – 77 часов;
- раздел «Рукопашный бой» – 75 часов;
- раздел «Навыки владения казачьей шашкой» – 48 часов;
- раздел «Аттестация учебного процесса» – 3 часа.

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

Режим занятий. Занятия по программе комбинированные, включающие 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.

Возраст и условия набора обучающихся и формирования групп

Набор обучающихся в объединение в возрасте от 8 до 17 лет.

Максимальное количество обучающихся в группе 10 человек.

- группа 8-9 лет – от 8 до 10 обучающихся;
- группа 10-11 лет – от 8 до 10 обучающихся;
- группа 12-17 лет – от 8 до 10 обучающихся.

Группы формируются в начале учебного года на бесплатной основе. Обучающиеся должны предоставить медицинскую справку, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий спортом. Занятия проводятся на базе МБУДО «ЦДО «Перспектива». Зачисление обучающихся происходит согласно пакета документов, утвержденного локальными актами МБУДО «ЦДО «Перспектива».

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Основы самозащиты» осуществляется на основе учебно-тематического плана (Приложение 1).

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение				
1.1	Информация о работе объединения, техника безопасности	1	1	
Итого		1	1	-
2. Основы самообороны				
2.1	Теоретические аспекты самообороны	1	1	-
2.2	Практические аспекты самообороны	25	1	24
2.3	Техника приемов самообороны	25	1	24
2.4	Тактика самообороны	26	1	25
Итого		77	4	73
3. Рукопашный бой				
3.1	Общая физическая подготовка	20	1	19
3.2	Приемы рукопашного боя	25	1	24
3.3	Приемы защиты	30	1	29
Итого		75	3	72
4. Навыки владения казачьей шашкой				
4.1	Методика обучения фланкировки с 1 шашкой	10	1	9
4.2	Методика обучения фланкировки с 2 шашкам	10	1	9
4.3	Правила рубки шашкой в стойке	28	1	27
Итого		48	3	45
5. Аттестация учебного процесса				
5.1	Промежуточная аттестация за первое полугодие учебного года	1	-	1
5.2	Итоговая аттестация за второе полугодие учебного года	1	-	1
5.3.	Итоговая аттестация за год	1		1
Итого		3	-	3
Итого за период обучения		204	11	193