

Комитет по образованию г. Улан-Удэ Республики Бурятия  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом творчества Железнодорожного района г. Улан-Удэ»

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1  
от 6 сентября 2021 г.



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЖДТ»  
Сирина А.В.  
Приказ № 40/1 от 15.09.2021 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка и Самооборона»**

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор - составитель:

**Гребеников Виктор Петрович,**

педагог дополнительного образования,

первая квалификационная категория

г. Улан-Удэ, 2021

## Пояснительная записка

Данная образовательная программа была написана на основании анализа государственных программ для внешкольных учреждений, и в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ и требованиям, сформулированным в Приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитанию и социальной поддержке детей Минобрнауки России от 18. 11.2015 года № 09-3242.

### Направленность программы

«Общая физическая подготовка» - это комплексная система физической культуры и спорта. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, рассчитана на **обучение детей с 7 до 14 лет**.

Срок реализации программы – **три года**.

Первый год обучения - 144 часа.

Второй год обучения - 216 часов.

Третий год обучения - 216 часов.

### Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что Общая Физическая Подготовка (далее по тексту как ОФП) имеет не только спортивно-оздоровительную направленность и общекультурный уровень освоения. В программу так же включены занятия по самообороне, которые позволят заинтересовать детей в посещении секций единоборств, определить для себя соответствующее направление по виду единоборств и занятия по ОФП могут быть наиболее привлекательней, интересней и разнообразней.

### Актуальность программы

В настоящее время, особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста, повсеместно наблюдается малоподвижный образ жизни, это связано, прежде всего, с увлечением телевизором, видеозаписями, компьютерными играми и т.п. Как известно, «сидячий образ» жизни связан с опасностью возникновения целого ряда патологических изменений в организме – искривлениями позвоночника, неполноценным легочным дыханием, отклонениями в развитии сердечно-сосудистой системы, затруднениями в деятельности пищеварительной системы и т.п.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической

культуре, развивать творческое воображение, фантазию, формировать здоровый образ жизни и правильное духовно-нравственное развитие, помогает самоутвердиться в среде ровесников.

### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная программа по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путём повышения физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни,
- изучать правила и технику ведения спортивных игр;
- совершенствовать умения играть в подвижные игры.
- безопасность жизнедеятельности, развития и применения навыков самообороны.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### **Реализация программы осуществляется по 3 годам обучения.**

*Основными темами 1-го года обучения являются:*

- Основы здорового образа жизни, включающими в себя следующие компоненты:
- понятие о физической культуре и спорте;
- основные понятия о здоровом образе жизни;
- общая физическая подготовка;
- гимнастика с элементами акробатики;
- спортивные игры.
- развитие гибкости
- базовые упражнения по самообороне (стойки, передвижения, боевые удары руками, защитные блоки, падения, кувырки, страховка при кувырках.)

*Основными темами 2-го года обучения являются:*

- Общефизическая подготовка.
- развитие силовых качеств, координационные навыки;
- обучить приемам страховки и само страховки;
- спортивные игры.
- развитие гибкости
- базовые упражнения по самообороне (стойки, передвижения, боевые удары ногами, защита)

*Основными темами 3-го года обучения являются:*

- Общефизическая подготовка.
- приемы самообороны от одиночного и коллективного нападения.
- спортивные игры
- специальная физическая подготовка.

- изучение и совершенствование техники
- защита от нападения с помощью бытовых предметов, от вооруженного нападения.
- индивидуальная защита от нападения с оружием.

### **Ожидаемые результаты обучения**

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.*

Обучение детей по 3-летней программе предполагает овладение определёнными навыками и технологиями

**К концу первого года обучения дети должны:**

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о влиянии на организм вредных привычек;

**Уметь:**

- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП,
- уметь играть в спортивные и подвижные игры.

**К концу второго года обучения дети должны**

**Знать и иметь представление:**

- традиции народов использующиеся как древняя основа самообороны.
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;
- 

**Уметь:**

- владеть техникой дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

- владеть техникой безопасности при выполнении физических упражнений в работе с партнером в спортзале,

## **К концу третьего года обучения дети должны**

### **Знать и иметь представление:**

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- первая помощь при травмах;
- упражнения по самообороне: стойки, передвижения, боевые удары ногами, защита)
- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;

### **Уметь:**

- владеть техникой безопасности при игре в подвижные игры;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- владеть базовыми упражнениями по самообороне;
- владеть техникой защиты и нападения.

## **Подведение итогов**

Уровень знаний, умений и навыков обучающихся проверяется на промежуточных зачётных занятиях, проводимых по завершении изученной темы в форме показа и коллективного обсуждения в группе. Работа в коллективе помогает адекватной самооценке учащегося и развивает стремление постоянно улучшать качество выполняемых работ.

## **Формы контроля результатов обучения**

- контрольные занятия (теоретический опрос, практическое выполнение);
- показательные выступления;
- соревнования.

Итоги проводимых мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями.

## Учебно-тематический план 1 год обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Основы знаний.	7		7
II	Общая физическая подготовка.	10	40	50
III	Специальная физическая подготовка.	7	33	40
IV	Базовые упражнения по Самообороне	7	40	47
	<b>Итого:</b>	<b>31</b>	<b>113</b>	<b>144</b>

### Содержание занятий 1-го года обучения.

#### Тема I. Основы знаний:

##### Теория:

- Вводное занятие, инструктаж;
- Здоровье и физическое развитие человека;
- Здоровый образ жизни как фактор здоровья;
- Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

#### Тема II: Общая физическая подготовка.

##### Теория:

- Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.
- Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.
- Техника безопасности при игре в подвижные игры.

##### Практика:

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.
- Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.
- Школа мяча.
- Подвижные игры.

### **Тема III: Специальная физическая подготовка.**

#### **Теория:**

- правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.
- сведения из анатомии: позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.
- физическое качество – гибкость.

#### **Практика:**

- Обще развивающая гимнастика
- Дыхательная гимнастика.
- Формирование навыка правильной осанки.
- Развитие гибкости (растяжка мышц).
- Упражнения в равновесии.
- Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.
- Суставная гимнастика.

### **Тема: IV Базовые упражнения по самообороне**

#### **Теория:**

- история развития различных направлений боевых искусств, развитие боевых искусств в нашей стране.
- теоретические основы тактики применения приемов самозащиты;

#### **Практика:**

- стойки, передвижения,
- боевые удары руками,
- защитные блоки,
- падения, кувырки, страховка при кувырках.

## Содержание занятий 2-го года обучения.

### Учебно-тематический план 2 год обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Моральная и специальная психологическая подготовка.	10		10
II	Техника безопасности и культура общения.	10	20	30
III	Общая физическая подготовка.	10	50	60
IV	Специальная физическая подготовка.	7	49	56
V	Упражнения по Самообороне	7	53	60
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	<b>216</b>

#### **Тема: I. Моральная и специальная психологическая подготовка.**

##### **Теория:**

- воспитание чувства справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, силы духа и воли, доброты, свободолюбия, физической силы.

#### **Тема: II. Техника безопасности и культура общения.**

##### **Теория:**

- традиции народов, использующиеся как древняя основа самообороны.
- игры как элемент техники и тактики боя;

##### **Практика:**

- техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале,
- первая помощь при травмах;
- основные правила закаливания;
- питание и двигательный режим;

#### **Тема: III. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория:**

- Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

- Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, осмысленного отношения к ним.

### **Практика:**

- развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости.
- обучение приемам страховки и само страховки;
- спортивные игры.
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра;
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине;
- прыжки в высоту и длину.

### **Тема: IV. Специальная физическая подготовка.**

#### **Теория:**

- воспитание у обучающихся силы воли, внимательности, мужества, стойкости, рационального образа мышления и поступков.

#### **Практика:**

- акробатические упражнения;
- бой с "тенью";
- коридор с препятствиями.
- обще развивающая гимнастика
- дыхательная гимнастика.
- развитие гибкости. (растяжка мышц)
- упражнения в равновесии.
- суставная гимнастика.

### **Тема: V. Упражнения по Самообороне**

#### **Теория:**

- духовно-нравственные и психо-эмоциональные основы самообороны.
- роль самообороны в условиях современного общества

#### **Практика:**

- упражнения по самообороне (стойки, передвижения, боевые удары ногами, защита)
- взаимосвязь рук и ног в технике рукопашного боя;
- комбинирование техник защиты и нападения;
- умение работать с противником на различных дистанциях и уровнях.

## Содержание занятий 3-го года обучения.

### Учебно-тематический план 3 год обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Национальные виды спорта	7		7
II	Общая физическая подготовка	10	33	43
III	Специальная физическая подготовка	10	30	40
IV	Техника передвижений	10	25	35
V	Упражнения по Самообороне	7	49	56
VI	Подвижные игры	10	25	35
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>162</b>	<b>216</b>

#### Тема I. Национальные виды спорта

##### Теория:

-история, традиции, национальные виды спорта и спортивные праздники Бурятии.

#### Тема II. Общая физическая подготовка

##### Теория:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;

##### Практика:

- бег по кругу в колонне, правым и левым боком, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- упражнения для развития брюшного пресса и спины;
- упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки;

- прыжки в высоту и длину, упражнения для укрепления голеностопа.
- прыжки на скакалке;
- отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине;

### **Тема III. Специальная физическая подготовка**

#### **Теория:**

- устойчивость к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- кинестетические и визуальные восприятия двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечение эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

#### **Практика:**

- коридор с препятствиями.
- переползания по-пластунски;
- кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;
- акробатические упражнения;
- бег по пересеченной местности;
- спрыгивание с высоты 0.5-0.7 м.

### **Тема IV. Техника передвижений**

#### **Теория:**

- двигательные способности;
- построения технологи двигательных действий;
- скоростная техника движений;
- силовая техника движений.

#### **Практика:**

- зашагивание, забегание;
- передвижение прыжком;
- передвижение по дуге и зигзагом.
- приставным шагом;
- челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

### **Тема V. Упражнения по Самообороне**

**Теория:**

- современные подходы построения физической подготовки в единоборствах;
- понятие необходимой обороны в Уголовном кодексе Российской Федерации, степень правомерности её применения.

**Практика:**

- комбинирование техник защиты и нападения;
- комбинирование борцовской и ударной техник;
- защита от нападения безоружного противника;
- защита от нападения противника вооруженного палкой, веревкой, ножом, пистолетом.

**Тема VI. Подвижные игры****Теория:**

- истоки подвижных игр;
- отличие подвижных игр от спортивных игр;
- типы подвижных игр с различным двигательным содержанием;
- подвижные игры на занятиях по различным видам спорта.

**Практика:**

- «пятнашки», "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", "бой на бревне", игры с мячом (футбол, баскетбол, волейбол)

**Ведущие теоретические идеи, принципы и технологии.**

Данная программа создана для детей и подростков, желающих заниматься по программе «Общей Физической Подготовки»

Программа предусматривает общеоздоровительное и укрепляющее направление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в секциях единоборств.

Программа заключается в воспитании качеств, направленных на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учеников, воспитании достойных представителей своего народа и патриотов нашей Родины, граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека.

**Деятельность педагога строится на следующих принципах:**

- предоставление возможности самовыражения, самореализации и инициативы;
- принцип гуманизации процесса обучения;
- принцип культуросообразности;
- принцип сознательности и активности обучающихся;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип прочности знаний и научности учебного материала;
- принцип «от простого к сложному»

### **Психолого-педагогическое сопровождение**

Обучения предполагает психологическое сопровождение, в задачу которого входит не только помощь в преодолении трудностей в обучении, но и работа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, обеспечению условий для коррекции и развития личности, защите прав воспитанников, а также дальнейшей успешной социализации в обществе.

Качество сопровождения определяют его базовые принципы:

- комплексность,
- непрерывность,
- междисциплинарность,
- приоритет интересов ребенка,
- командный подход.

### **Методическое обеспечение программы.**

**Для успешной реализации программы педагогом используются следующие методы:**

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания. Обучение физических упражнений включает в себя: -

- ознакомление,
- разучивание
- и тренировку (совершенствование).

Занятия направлены на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировки заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

## **Материально - техническое обеспечение.**

1. Скамейки гимнастические жесткие 2 м; 4 м.
2. Мячи: мячи малые (теннисные), мячи футбольные, мячи набивные (1, 2 кг), мячи волейбольные, мячи баскетбольные.
3. Палки гимнастические.
4. Скакалки детские.
5. Маты и коврики гимнастические,
6. Обручи металлические детские.
7. Сетка волейбольная.
8. Аптечка
9. Секундомер.
10. Ракетки для бадминтона.
11. Гантели
12. 3 пары лап для отработки техники ударов руками
13. Боксерские перчатки 4 пары
14. Боксерская груша 2 шт.

## **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»//Российская газета. № 5979. 31.12.2012 г.

2. Закон Республики Бурятия от 13.12.2013 № 240-V «Об образовании в Республики Бурятия» // Народный Хурал Республики Бурятия – 2013.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» // Российская газета. № 6498. 03.10.2014.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // Российская газета. № 6255.11.12.2013.

5. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ. - № 1726-р. 04.09.2014.

## **Используемая и рекомендуемая литература**

1. Аркадьев В.А. Фехтование. М.:Ф.И.С.,1959 Г.
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка, Знать и уметь,, 2014.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 1992 г.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
6. Иванов А.В. Каратэ спортивно-техническая и физическая подготовка. Учебно-методическое пособие. Волгоград, 2007г.
7. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
8. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.:"Терра"- "TERRA", 1996 г.
9. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
10. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
12. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
13. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
14. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
15. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
16. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
17. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 1996 г.
18. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.
19. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 1995 г.
20. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
21. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.
22. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 1998 г.
23. Ямалетдинова Г.А. Физическая культура. Учебное пособие. Екатеринбург, 2008 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430351

Владелец Сирина Анна Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025