

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества



Утверждаю

Директор МБУ ДО ДДТ

М.А. Морозова /Морозова М.А./

Приказ № 45 от 27.06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по основам самообороны «Клуб «ОСА»

Рекомендовано к утверждению

на педагогическом совете

от 26.06.2024 протокол № 5

Секретарь *С.А. Беляева* /Беляева С.А./

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Кузнецов Сергей Дмитриевич

г. Кашин

2024 г.

Паспорт программы

<p>Полное наименование программы</p> <p>Руководитель программы</p> <p>Должность</p> <p>Адрес осуществления образовательной деятельности</p>	<p>«Клуб «ОСА»</p> <p>Кузнецов Сергей Дмитриевич</p> <p>Педагог дополнительного образования</p> <p>171640 Тверская обл., г. Кашин, ул. Карла Маркса, д. 21</p>
<p>Номер телефона</p>	<p>2-08-69</p>
<p>Цель программы</p>	<p>Приобретение навыков основ самообороны, гармоничное физическое развитие ребенка и формирование у него устойчивой внутренней мотивации на постоянные занятия физической культурой и спортом как необходимое условие здорового образа жизни.</p>
<p>Направленность программы</p> <p>Срок реализации</p>	<p>Физкультурно-спортивная</p> <p>1 год</p>
<p>Вид программы</p>	<p>Модифицированная</p>
<p>Форма обучения</p>	<p>Очная</p>
<p>Уровень программы</p>	<p>Разноуровневая</p>
<p>Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)</p> <p>Использование электронного обучения и дистанционных технологий</p> <p>Краткое описание программы</p>	<p>Доступно для детей с ОВЗ при сохранном интеллекте и опорно-двигательном аппарате</p> <p>Не используется</p> <p>В ходе изучения программы ребята осваивают базовые навыки самообороны, приобретают основы техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений.</p>

Содержание

	Раздел	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
2.	Сведения о программе, направленность	5
3.	Объем, сроки освоения, сроки обучения, форма обучения	5
4.	Цель, задачи и планируемые результаты обучения, целевая аудитория	5
5.	Организационно-педагогические условия	6
6.	Формы, порядок и периодичность аттестации и текущего контроля	7
7.	Учебный план	9
8.	Содержание учебного плана	9
9.	Календарный учебный график	12
10.	Оценочные материалы	12
11.	Методические материалы	14
12.	Воспитательные компоненты	14
13.	Информационные ресурсы и литература	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р).
- Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Положение о системе единого ведения программно-методической документации по организации образовательного процесса педагогами дополнительного образования МБУ ДО ДДТ (приказ № 10 от 22.02.2021) и другие локальные нормативные акты МБУ ДО ДДТ.

Актуальность

Обучение по программе содействует укреплению здоровья и гармоничному развитию детского организма, формированию устойчивого характера посредством приобщения детей к одному из видов единоборств. Программа предполагает гражданское, военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки.

Программа направлена на оздоровление организма занимающихся, обучение детей основам самозащиты и всестороннее их воспитание.

Актуальность и новизна данной программы диктуется сложной окружающей социальной средой, а также условиями формирования высоконравственной личности в духе патриотизма.

Формы и методы, применяемые на занятиях, значительно расширяют возможность физического воспитания детей и способствуют укреплению морально-психологической устойчивости, здоровья и навыков единоборства.

2. СВЕДЕНИЯ О ПРОГРАММЕ, НАПРАВЛЕННОСТЬ

Данная программа является модифицированной. В ее основу положена дополнительная общеразвивающая программа «Самооборона», разработанная Лукашевич Е.А. (М., 2018), адаптированная под условия МБУ ДО ДДТ.

Традиционное деление на разделы в программе условно. Программой предусмотрено изменение последовательности тем, изменение учебного времени, отводимого на данные темы, в зависимости от особенностей данного коллектива. В программу могут вноситься взаимозаменяемые темы по желанию обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – разноуровневая.

3. ОБЪЕМ, СРОКИ ОСВОЕНИЯ, СРОКИ ОБУЧЕНИЯ, ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Программа рассчитана на один год. Объем программы – 144 часа:
1 год обучения (ознакомительный уровень) – 144 часа.

Форма обучения – очная.

4. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ, ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Цель программы – приобретение навыков основ самообороны, гармоничное физическое развитие ребенка и формирование у него устойчивой внутренней мотивации на постоянные занятия физической культурой и спортом как необходимые условия здорового образа жизни.

Задачами программы являются:

Образовательные:

- познакомить обучающихся с основами техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- дать представление о базовых приемах самозащиты.

Развивающие:

- развивать личностные качества, необходимые для занятий спортом (целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие и т.д.);
- развивать двигательные навыки, координацию движений;
- развивать физические качества;
- развивать дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;
- развивать чувство товарищества и взаимовыручки.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, активность в достижении намеченных целей;
- воспитывать дух патриотизма, моральные, волевые, нравственные и психические качества личности;
- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.

Достижение поставленных задач предполагается осуществить на основе интереса обучающихся к развитию физической силы, изучению приёмов самозащиты, умению защитить себя и своих близких, формированию мужества и стойкости, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению, а также к воинскому искусству.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

После 1 года обучения обучающиеся могут:

Знать:

- Историю возникновения и развития единоборств;
- Основы гигиены и закаливания;
- Основы здорового образа жизни;
- Основные принципы физической подготовки: регулярность, постепенность и т.п.;
- Формы самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит и т.п.;

Уметь:

- Применять умения и навыки в личной гигиене и закаливании;
- Правильно отжиматься от пола не менее 25 раз;
- Подтягиваться на перекладине не менее 6 раз;
- Сгибать - разгибать туловище в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки у подбородка не менее 30 раз.
- Правильно выполнять приемы самообороны.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 академических часа, через 45 минут предусмотрен 10-минутный перерыв).

Срок реализации программы – 1 год (144 часа).

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей от 7 до 14 лет.

Состав групп постоянный, разновозрастный. Группы набираются по свободному принципу, из детей, проявляющих интерес к самообороне и самозащите, без ограничений возможностей здоровья. Количество

обучающихся в группе: 1 год обучения – 10-15 человек.

Дифференцированный подход и современные санитарно-эпидемиологические требования позволяют формировать подгруппы, учитывая возрастные особенности и уровень подготовленности детей.

Программа направлена на начальное обучение самообороне и самозащите, на укрепление здоровья детей и рассчитана на обучающихся, не занимавшихся ранее каким-либо видом единоборств.

Средства реализации программы:

- создание особой социальной развивающей среды, дисциплины, порядка, комфортности;
- обучение и воспитание подростков в соответствии с определенными программой направлениями и содержанием деятельности;
- использование отечественного и зарубежного педагогического опыта;
- приобщение подростков к жизни в гражданском обществе, к культуре мира и ненасилия.

Материально-техническая база:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- зал (большое, светлое и хорошо проветриваемое помещение);
- открытую, специально оборудованную спортивную площадку;
- спортивный инвентарь.

Материально-техническое обеспечение программы.

- гимнастические маты,
- боксерские груши, лапы,
- защитное снаряжение для рукопашного боя,
- секундомеры,
- таймеры,
- прыгалки (скакалки).

6. ФОРМЫ, ПОРЯДОК И ПЕРИОДИЧНОСТЬ АТТЕСТАЦИИ И ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Входящий (вводный) контроль: при поступлении оцениваются природные данные и уровень подготовки ребенка для выстраивания дальнейшей работы с ним.

Текущий контроль: проводится в конце каждого занятия на основе анализа выполненных обучающимися практических заданий.

Промежуточная аттестация: по завершении полугодия (в декабре и мае, согласно календарному учебному графику) проводятся соревнования по ОФП и самозащите.

Итоговое оценивание освоения программы: применяется мониторинг образовательной работы по индивидуальным картам для определения уровня освоения обучающимися основных понятий и навыков.

Разработана система тестирования по общефизической подготовке, выполнению упражнений и владению навыками самозащиты. Сравниваются показатели ОФП в начале, середине и конце учебного года, педагогом составляется карта мониторинга, основываемая на приросте результатов тестов с учетом особенностей физического развития обучающихся. Также оценивается правильность выполнения акробатических упражнений (умение владеть своим телом) и степень овладения приемами самозащиты и тактикой поединка.

Соревнования по ОФП и самозащите являются одной из форм контроля за успеваемостью обучающихся. Участие в соревнованиях обязательно:

- для обучающихся 1-го года обучения: 1-2 соревнования по ОФП на первенство группы; 1 –2 соревнования по самозащите - первенство группы.

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Ознакомительный уровень (1 год обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка	74	4	70	Опрос, игра, соревнование, тестирование
3	Самооборона	66	8	58	Опрос, игра, соревнование
4	Итоговое занятие.	2	-	2	Показательные выступления, соревнование

8. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Ознакомительный уровень (1 год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория: беседа с обучающимися. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с образовательной программой и перспективами занятий.

Практика: оценка начального уровня владения обучающимися какими-либо спортивными навыками путем выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка.

2.1 Основы гигиены и закаливания.

Теория: изучение основ гигиены и закаливания. История закаливания. Роль личной гигиены и правила закаливания.

Практика: дыхательная гимнастика.

2.2.Методика самоподготовки.

Теория: изучение методов развития силы и силовой выносливости.

Практика: выполнение упражнений по технике освоения разминочных комплексов.

2.3. Строевая подготовка, разминка, развитие гибкости, осанки, равновесия и координации.

Теория: история строевой подготовки. Что такое «строй», «шеренга»? Строевые задачи и приемы.

Практика: выполнение строевых, разогревающих упражнений, упражнений на гибкость, на развитие осанки, равновесия и координации.

2.4. Развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

Теория: методы развития силовых способностей. Понятие о физических качествах. Общая характеристика силы. Разновидности силы. Режимы работы мышц. Факторы, обуславливающие проявление силы

Практика: Выполнение упражнений на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой и скоростной выносливости.

3. Самооборона.

3.1. История развития единоборств.

Теория: Состязательные традиции народов мира. История развития различных видов борьбы.

Практика: практические упражнения по приобретению навыков самообороны из различных видов борьбы.

3.2. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции и ловкости, акробатика.

Теория: методы развития силовых способностей. Понятие о физических качествах. Общая характеристика силы. Разновидности силы. Режимы работы мышц. Факторы, обуславливающие проявление силы. Виды и история акробатики.

Практика: Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость, акробатические упражнения.

3.3. Самостраховка при падениях.

Теория: Что такое «группировка», «самостраховка»? Как падать «правильно»? Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых поверхностях.

Практика: Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок. Отработка самостраховки на практике (над обучающимся проводят бросковый прием, обучающийся должен правильно применить навыки самостраховки).

3.4. Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции.

Теория: что такое «стойка»? Виды стоек. Техника выполнения стоек.

Практика: Движения и перемещения в различных стойках каратэ. Движение и перемещение в борцовской стойке. Нарботка захватов (за голову, руки, корпус, ноги, одежду, пояс). Формирование навыков уходить и освобождаться от захватов. Формирование навыка чувства дистанции и дистанции удара.

3.5. Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты, освобождения от захватов, разрыв дистанции.

Теория: способы освобождения от захватов и обхватов; виды обманных движений, вставаний, захватов; разбор терминов и их значений.

Практика: Перемещение на площадке как против одиночного противника так и нескольких как элемент самообороны, формирование навыков взять удобный для себя захват, освобождение от простых захватов: одной руки, двумя руками и освобождение от захватов за отворот куртки одной рукой и двумя руками.

3.6. Защита от ударов.

Теория: виды защиты от ударов; разбор терминов и их значений.

Практика: Отработка упражнений для защиты от ударов – подставки, уклоны, нырки, блоки.

3.7. Удары руками и ногами в голову и туловище.

Теория: виды ударов руками и ногами в голову и туловище, изучение техники ударов.

Практика: Постановка правильной техники удара руками и ногами. Отработка ударов по лапам, макеварам. Стояние в упоре лежа на пальцах, кулаках, запястьях, прокатывание твердого валика по предплечьям и голени. Отработка ударов и блоков в парах.

3.8. Серии ударов, “бой с тенью”, работа на снарядах и “лапах”.

Теория: техника выполнения приемов; разбор терминов и их значений.

Практика: Отработка одиночных и двухударных комбинаций разнотипных ударов руками и ногами. Отработка ударов по лапам и макеварам. Спарринг с воображаемым соперником.

3.9. Техника выполнения борцовских приемов.

Теория: понятие «техника и тактика»; структура приемов в борьбе; базовая техника выполнения; разбор терминов и их значений.

Практика: Использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, отработка различных комбинаций для проведения удержаний, болевых и удушающих приемов, контрприемов.

3.10. Борцовские схватки – по заданию и свободные.

Теория: составление тактического плана схватки; теория и методика борьбы; виды схваток – по заданию, круговые, ролевые и т.д.

Практика: Проведение борцовских схваток с различными заданиями, из различных положений борцов, схваток с судейством, свободных схваток.

4. Итоговые занятия.

Практика: Итоговое тестирование по всем разделам программы. Выводы и предложения по итогам.

Документальное оформление результатов. Анализ и обобщение результатов. Подведение итогов.

Сдача нормативов по общей физической подготовке и самозащите.

9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72 (2 раза в неделю)
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 02.09.2024 по 31.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации	с 16.12.2024 по 20.12.2024 г.
Сроки аттестации по итогам освоения программы	с 19.05.2025 по 24.05.2025 г.

10. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы определения результативности:

Применяется мониторинг образовательной работы: используются индивидуальные карты для определения уровня теоретических знаний и практических навыков, уровня развития личностных качеств обучающихся, педагогом разработаны критерии оценки учебно-организационных умений и навыков, теоретических и терминологических знаний, практических навыков.

МОНИТОРИНГ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг обучения по программе

№	ФИО обучающегося	Год обучения	Возраст	Теоретические знания		Динамика развития	Практические знания		Динамика развития
				балл	%		балл	%	
				н/с/д/к			н/с/д/к		

Критерии оценки учебно-организационных умений и навыков

1-3 балла	Концентрируется на выполнении учебных задач по требованию педагога, не проявляет инициативы.
4-7 баллов	Концентрируется на выполнении учебных задач самостоятельно, но нужно об этом напомнить. Во время работы отвлекается.
8-10 баллов	Выполняет учебные задачи самостоятельно. Оказывает в этом помощь другим. Аккуратно и бережно относится к учебным предметам.

Механизм оценивания результатов

Общефизическая подготовка:

Низкий уровень оценки (1 балл): У обучающегося низкий уровень физической подготовки, слабо выполняет элементарные нормативы.

Средний уровень оценки (2 балла): Способен выполнить нормативы на среднем уровне. Высокий уровень оценки (3 балла): Обучающийся выполняет все необходимые нормативы.

Самозащита:

Низкий уровень оценки (1 балл): Обучающийся не может правильно выполнять элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты.

Средний уровень оценки (2 балла): С помощью педагога может выполнить простые элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты.

Высокий уровень оценки (3 балла): Обучающийся самостоятельно выполняет элементы самостраховки и акробатики, приёмы самозащиты на высоком уровне, пользуется своими знаниями на практике (в процессе соревнований, сборов, и т.д.).

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- бег - 30 , 60 , 100 м;
- прыжки в длину с места;
- подтягивания на перекладине;
- отжимания от пола;
- подъемы туловища.

Итоговый контроль осуществляется в конце полугодия и учебного года и проводится в форме: контрольных занятий, соревнований, зачетов, собеседований, показательных выступлений.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы работы: для выполнения поставленных задач используются словесные, наглядные, практические и аналитические методы.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей: используются преимущественно наглядные и репродуктивные методы.

Формы занятий: фронтальные (работа по группам). Специфика обучения самообороне подразумевает также занятия в подгруппах.

Формы работы на занятии: беседа, практические занятия, самостоятельная работа, соревнования, сдача нормативов.

При реализации программы дистанционные образовательные технологии и электронное обучение не используется.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, - на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

12. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

Воспитательная работа в объединении ведется по следующим направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- воспитание основ культуры труда;
- физическое воспитание;
- семейное воспитание.

Обучающиеся объединения принимают активное участие в мероприятиях Дома детского творчества. Проводятся внеучебные мероприятия

объединения (огоньки, дни рождения, праздники) с целью создания благоприятного психологического климата в коллективе, развития коммуникабельности.

Поддерживается связь с родителями обучающихся, привлечение их к жизни объединения.

Реализацию программы предлагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариантности форм организации жизнедеятельности и образования детей и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося и учета его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечение подростку комфортной эмоциональной среды - «ситуации успеха» и развивающего общения;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Реализация данной программы включает обучающихся в разнообразную, соответствующую их возрастным и индивидуальным особенностям деятельность, направленную на формирование у детей:

- гражданственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека;
- представлений о нравственности и опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами, правилами культуры поведения;
- трудолюбия, готовности к осознанному выбору будущей профессии, стремления к профессионализму, конкурентоспособности;
- организационной культуры, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских умений и навыков, опыта руководства небольшой социальной группой и сотрудничества со сверстниками и взрослыми, коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности;
- физической культуры, готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни.

Все вышеизложенное и определяет концепцию данной программы, основные положения которой включают:

- духовно-нравственное становление – осознание высших ценностей, идеалов и ориентиров; развитие общей культуры и образованности, осознание идеи, во имя которой проявляется готовность к достойному служению Отечеству; усвоение профессионально-этических норм поведения; качеств воинской чести, ответственности и коллективизма;
- патриотическое воспитание – активная гражданская позиция, потребность в достойном служении Отечеству в условиях военной или иной, связанной с ней, государственной службой;
- профессионально-деятельностное становление – ответственное отношение к труду, стремление к профессионально-трудовой самореализации и выполнению служебных обязанностей;
- психологическая устойчивость – готовность к выполнению сложных и ответственных задач в нестандартных ситуациях, умение снять психологическую напряженность, стресс;
- обеспечение социальных гарантий подросткам – программа является своеобразной предпосылкой эффективности социально-педагогического влияния на личность, что конкретизирует цели деятельности учреждения дополнительного образования в целом как открытой педагогической подсистемы.

План воспитательной работы

Время проведения	Название мероприятия	Направленность	С кем проводится
Сентябрь	Беседа в рамках месячника по безопасности дорожного движения	Гражданско-патриотическое воспитание	Обучающиеся
Сентябрь	Всемирный день русского единства Игра по станциям «Вместе - мы сила»	Формирование здорового и безопасного образа жизни	Обучающиеся
Октябрь	Беседа «Полезные и вредные привычки»	Формирование здорового и безопасного образа жизни	Обучающиеся
Октябрь	Всемирный день хлеба Беседа с мультимедиа «Хлеб всему голова»	Духовно - нравственное воспитание	Обучающиеся
Ноябрь	Соревнования ко «Дню	Гражданско-	Обучающиеся и

	сотрудников Внутренних дел»	патриотическое воспитание	родители
Декабрь	Новогодний огонек в объединении	Художественное воспитание	Обучающиеся
Январь	Акция «Читаем блокадную книгу»	Гражданско- патриотическое воспитание	Обучающиеся
Февраль	Интерактивная программа «Зимние забавы»	Формирование здорового и безопасного образа жизни	Обучающиеся
Февраль	Соревнования ко Дню защитника Отечества	Формирование здорового и безопасного образа жизни	Обучающиеся
Март	Комплексное мероприятие по антитеррористической безопасности «Нет терроризму!»	Гражданско- патриотическое воспитание	Обучающиеся
Март	День православной книги	Духовно - нравственное воспитание	Обучающиеся
Апрель	Беседа «На что мы имеем право»	Социально - правовое воспитание	Обучающиеся
Апрель	День космонавтики. Игровая программа «Дорога в космос»	Духовно - нравственное воспитание	Обучающиеся
Май	Акция «Читаем детям о войне»	Гражданско- патриотическое воспитание	Обучающиеся

13. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

Нормативно-правовые акты и документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации "Об образовании" в редакции Федерального закона от 13.01.96 № 12-ФЗ (извлечения).
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
4. Концепция модернизации российского образования.
5. Федеральная программа развития образования в Российской Федерации.
6. Программа развития воспитания в системе образования России на 2001-2003 гг. – (Мино- бразования РФ).
7. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей на 2002-2005 гг. (Приказ Минобразования РФ № 193 от 25.01.2002 г.).
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы».
6. Федеральная целевая программа «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в обществе (2001–2005 годы)».
7. Письмо Минобразования РФ от 03.06.2002 г. №30-51-395/16. «Минимальный объем социальных услуг по воспитанию в образовательных учреждениях общего образования».
8. Проект Концепции дополнительного образования детей в Российской Федерации. – М.: ЦРСДДОД Минобразования РФ.

Литература к разделам программы "Общефизическая подготовка" и "Самозащита"

1. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
2. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.
3. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997.
4. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994.
5. Матвеев М.Н. Кикбоксинг. Техника и тактика. - М., 1993.
6. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов-на Дону, 1996.
7. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М. Лаговского. – М., 1995.
8. Путин В.В., Шестаков В.Б. «Учимся дзюдо». - М., 2001.
9. «Рукопашный бой в Воздушно-десантных войсках». Под общей

редакцией Татаринова О.В. - Рязань, 1992.

10. Селиверстов С.А. «Самбо. Спортивный, боевой, специальный разделы». - М., 1997.

11. Харитонов И.В. «Рукопашный бой правоохранительных органов». - М., 1994.

12. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо». - М., 1994.

13. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П. Фомин «Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до», выпуск 1-15. - Москва, Федерация Кекусинкай России, 1992.

14. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. «Кёкусинкай, боевое каратэ» - Москва: ОРБИТА-М 2000г.

15. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката «Кёкусинкай-применение в самообороне». Москва: ОРБИТА-М 2003 г.

16. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. «Технические нормативы Кёкусин ИФК». – Москва: ОРБИТА- М 2008 г.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Литература к разделам программы "Общefизическая подготовка" и "Самооборона"

1. Гуков Л.К. «Спортивное единоборство». - Минск, 1997.

2. Лысенко В.Л. Бокс. «Основы мастерства». - М., 1994.

3. Матвеев М.Н. «Кикбоксинг. Техника и тактика». - М., 1993

4. Путин В.В., Шестаков В.Б. «Учимся дзюдо». - М., 2001.

5. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо». - М., 1994.

6. Масутацу Ояма, «Это каратэ» – Москва :ФАИР-ПРЕСС. 2000г.

7. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. «Технические нормативы Кёкусин ИФК». – Москва: ОРБИТА-М, 2008 г.

8. Цвелёв С. «Путь каратэ» – Москва: Кобриз. 1992г.