

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

**ПРИНЯТ**  
Общим собранием работников  
Образовательного учреждения  
Протокол от 29 августа 2023 г. №1

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказ от 29 августа 2023 № 513

**ПРИНЯТ**  
С учётом мнения  
Совета родителей  
(законных представителей)  
Протокол от 29 августа 2023 г. №1

**ПРИНЯТ**  
С учётом мнения  
Совета обучающихся  
Протокол от 29 августа 2023 г. №1

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
«Основы самообороны» в ОДОД ГБОУ школы №203  
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
«Основы самообороны» в ОДОД ГБОУ школы №203  
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

№	Темы	Всего часов	
		теория	практик а
<i>Цикл 1</i>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>10</b>	<b>36</b>
1	Вводное занятие	2	-
2	Перемещения на ногах	1	5
3	Перемещения лежа и сидя	1	5
4	Падения и вставания	1	5
5	Кувырок вперед	1	5
6	Кувырок назад	1	5
7	Боковой перекат	1	5
8	Обзор	1	5
9	Промежуточная аттестация	1	1
<i>Цикл 2</i>	<b>ПРИНЦИПЫ САМОЗАЩИТЫ</b>	<b>12</b>	<b>60</b>
1	Сбор к центру массы	1	5
2	Встраивание (перемена) плоскости	1	5
3	Руки – разведка тела	1	5
4	Выброс массы	1	5
5	Вытягивание (подтягивание) противника	1	5
6	Опорная часть, ударная часть	1	5
7	Прицел	1	5
8	Баланс	1	6
9	Подкручивание	1	6
10	Создание жесткой конструкции (из противника)	1	6
11	Выведение из равновесия	1	6
12	Промежуточная аттестация	1	1
<i>Цикл 3</i>	<b>РАБОТА С ПРОТИВНИКОМ</b>	<b>12</b>	<b>86</b>
1	Уход от толчков рукой	1	5
2	Освобождение от захватов за одну руку	1	4
3	Освобождение от захвата за обе руки	1	5
4	Освобождение от захвата сзади за шею	1	5
5	Освобождение от обхватов спереди	1	4
6	Освобождение от обхватов сзади	1	4
7	Защита от нападения вооружённого и не вооруженного противника	2	30
8	Освобождение от захвата за футболку	1	4
9	Бросок передняя и задняя подножка	1	28

10	Итоговая аттестация	1	1
11	Заключительное занятие	1	-
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>182</b>
		<b>216</b>	