

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы самообороны» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ школы №203.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы базируется на нескольких составляющих. Во-первых, из-за невысокого уровня спортивной подготовки школьников в условиях мегаполиса, физическое развитие детей и молодежи всегда является приоритетным направлением. Во-вторых, программа охватывает элементы формирования правильного отношения к физическому развитию, в частности, к самозащите, которое не препятствует социализации детей, а помогает им «влиться» в жизнь окружающего общества. В-третьих, программа предполагает развитие обучающихся самозащите, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов. В-четвертых, на тренировках у детей формируются здоровые отношения со сверстниками, даются элементы начальной военной подготовки.

Адресат программы

Программа адресована учащимся девушкам 15-18 лет, желающим окунуться в мир танца и не имеющим медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок и объем реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения, 216 учебных часа.

Цель программы

Основной целью данной программы является воспитание у школьников защиты себя, близких и окружающих.

Задачи программы

- физическое развитие детей;
- формирование общегражданской позиции в отношении применения силы;
- овладение начальными знаниями, умениями и навыками в области самозащиты;
- содействовать формированию устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- подготовка к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Планируемые результаты освоения учащимися программы

В результате освоения программы обучающийся будет:

Знать:

- случаи применения своих навыков самозащиты;
- технику безопасности при занятиях самообороной;
- о методах самостоятельного физического развития;
- основные принципы защиты;
- понятие равновесия, примеры баланса в быту;
- конструкцию тела человека;

- мотивы поведения противника при захвате и варианты развития ситуации после захвата;
- последовательность выполнения ударов руками и ногами.

Уметь:

- правильно перемещаться на ногах, лежа, сидя;
- выполнять падения, кувырки;
- осуществлять сбор к центру масс при движении или атаке противника или при движении;
- выстраивать плоскость движения при защите;
- защита от ударов холодным оружием (макет);
- осуществлять выброс массы при атаке;
- выводить противника из равновесия;
- балансироваться и удерживать прицел на противнике;
- выполнять прямой, боковой удары руками;
- выполнять удары наотмашь, а также удары различной траектории.

Демонстрировать:

- бег 30 м не более 6,2 с;
- челночный бег 3х10 не более 16 с;
- бег 500 м не более 1 мин 40 с;
- подтягивания на перекладине не менее 8 раз;
- подъем туловища лежа на полу не менее 20 раз;
- прыжок в длину с места не менее 1,1 м;
- выпрыгивания из положения сидя с переменной стойки (15 раз);
- упражнение «Обезьяний шаг» правым и левым боком (по ширине зала);
- ползание на спине и груди, попеременное ползание (по ширине зала);
- статическую стойку с прогибом на тыльной стороне ладоней, на пальцах, ладонях (10 сек), упражнение «Лодочка» (10 сек);
- приставной шаг правым и левым боком, попеременный приставной шаг (по ширине зала);
- перемещение спиной удержанием прицела и обзора (по ширине зала);
- упражнение «Звезда» (5 метров);
- передвижение сидя с выпрямленными ногами (по ширине зала);
- упражнение «Крокодил» с опорой на предплечье (5 метров);
- перекаат «Велосипед» правым и левым боком (по ширине зала) без опоры на руки;
- выпрыгивания из положения сидя на коленях;
- освобождения от захватов за руки, футболку на средней скорости;
- освобождения от обхватов спереди и сзади;