

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 203
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы самообороны»**

Особенности программы и организации образовательного процесса первого года обучения

Возраст учащихся – 14-15 лет.

Цель первого года обучения

Создание условий для мотивации учащихся к занятиям по программе.

Задачи первого года обучения

- 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 1 года обучения

– *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);
- перекат «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;
- освобождение от захватов сзади за шею.

УТВЕРЖДЕН
Приказом ГБОУ школы № 203
от 29 августа 2023 г. № 513-од

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Основы самообороны»
на 2023-2024 учебный год
для группы №1
педагога Гришаева Алексея Владимировича

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата)	
			Планируемые	Скорректированные
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности, теоретические основы ФКиС	2	02.09.2023	
2.	Теоретические основы рукопашного боя	2	05.09.2023	
3.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2	07.09.2023	
4.	Перемещения в рукопашном бою	2	09.09.2023	
5.	Общая физическая подготовка, работа над балансом и растяжкой	2	12.09.2023	
6.	Прямые и боковые удары ногами	2	14.09.2023	
7.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	16.09.2023	
8.	Базовые удары руками	2	19.09.2023	
9.	Повторение пройденного материала, отработка ударов	2	21.09.2023	
10.	Общая физическая подготовка, упражнения на переползания	2	23.09.2023	
11.	Общая физическая подготовка, игры с мячом	2	26.09.2023	
12.	Круговые удары ногами	2	28.09.2023	
13.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	30.09.2023	
14.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	03.10.2023	
15.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	05.10.2023	
16.	Падения (вперед, назад)	2	07.10.2023	
17.	Падения (вперед, назад)	2	10.10.2023	
18.	Падения (вперед, назад)	2	12.10.2023	
19.	Падения (вперед, назад)	2	14.10.2023	
20.	Падения (вперед, назад)	2	17.10.2023	

21.	Общая физическая подготовка, командные игры	2	19.10.2023	
22.	Комбинации ударов руками	2	21.10.2023	
23.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2	24.10.2023	
24.	Комбинации ударов ногами	2	26.10.2023	
25.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг, статические стойки	2	28.10.2023	
26.	Тактика рукопашного боя	2	31.10.2023	
27.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2	02.11.2023	
28.	Теория и практика рукопашного боя	2	07.11.2023	
29.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	2	09.11.2023	
30.	Ползание (на груди, на спине)	2	11.11.2023	
31.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	2	14.11.2023	
32.	Упражнения для развития оптимального положения тела в пространстве	2	16.11.2023	
33.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	17.11.2023	
34.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	21.11.2023	
35.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	23.11.2023	
36.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	25.11.2023	
37.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	28.11.2023	
38.	Комбинации ударов руками и ногами в движении	2	30.11.2023	
39.	Общая физическая подготовка, упражнения с предметами	2	02.12.2023	
40.	Открытое занятие, техника ударов и комбинаций ударов в рукопашном бою	2	05.12.2023	
41.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2	07.12.2023	
42.	Атакующие действия в рукопашном бою	2	09.12.2023	
43.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2	12.12.2023	

44.	Оборонительные действия в рукопашном бою	2	14.12.2023	
45.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, основы акробатики	2	16.12.2023	
46.	Практика рукопашного боя, контратака	2	19.12.2023	
47.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	21.12.2023	
48.	Контратака: теория и практика	2	23.12.2023	
49.	Общая и специальная физическая подготовка, тренировка скорости и выносливости	2	26.12.2023	
50.	Биомеханическая конструкция, балансы	2	28.12.2023	
51.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	2	30.12.2023	
52.	Изучение ударов ногами с разворотом	2	09.01.2024	
53.	Отработка ударов ногами с разворотом	2	11.01.2024	
54.	Общая физическая подготовка, силовой тренинг	2	13.01.2024	
55.	Использование ударов ногами с разворотом в бою	2	16.01.2024	
56.	Практика рукопашного боя	2	18.01.2024	
57.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	20.01.2024	
58.	Восстановление на противнике	2	23.01.2024	
59.	Инструктаж по технике безопасности, общая физическая подготовка, перемещения на полу	2	25.01.2024	
60.	Работа с палкой	2	27.01.2024	
61.	Выведение из состояния равновесия	2	30.01.2024	
62.	Общая физическая подготовка, подвижные игры	2	01.02.2024	
63.	Изучение двойных ударов ногами	2	03.02.2024	
64.	Изучение комбинаций с использованием двойных ударов	2	06.02.2024	
65.	Общая физическая подготовка, работа с палкой	2	08.02.2024	
66.	Применение двойных ударов ногами в рукопашном бою	2	10.02.2024	
67.	Освобождения от захватов	2	13.02.2024	
68.	Практика рукопашного боя	2	15.02.2024	
69.	Общая физическая подготовка, основы акробатики	2	17.02.2024	

70.	Изучение комбинаций ударов	2	20.02.2024	
71.	Общая физическая подготовка, работа над растяжкой и координацией	2	22.02.2024	
72.	Изучение двойных ударов ногами с разворотом	2	24.02.2024	
73.	Освобождения от удушения	2	27.02.2024	
74.	Отработка ударов ногами	2	29.02.2024	
75.	Общая и специальная физическая подготовка, упражнения на развитие скоростных качеств	2	02.03.2024	
76.	Инструктаж по технике безопасности, изучение ударов ногами в прыжках	2	05.03.2024	
77.	Изучение комбинаций с использованием ударов ногами в прыжке	2	07.03.2024	
78.	Общая физическая подготовка, подвижные командные игры	2	09.03.2024	
79.	Отработка ударов ногами в прыжке, применение в рукопашном бою	2	12.03.2024	
80.	Освобождения от обхватов	2	14.03.2024	
81.	Комбинации ударов ногами, применение комбинаций в рукопашном бою	2	16.03.2024	
82.	Общая физическая подготовка, контроль противника	2	19.03.2024	
83.	Открытое занятие, практика рукопашного боя	2	21.03.2024	
84.	Общая физическая подготовка, спортивные игры	2	23.03.2024	
85.	Отработка ударов по мишеням	2	26.03.2024	
86.	Общая физическая подготовка, гимнастические упражнения	2	28.03.2024	

87.	Освобождение от болевых удержаний	2	30.03.2024	
88.	Общая физическая подготовка, перемещения на полу	2	02.04.2024	
89.	Освобождение от болевых удержаний в положении лежа	2	04.04.2024	
90.	Общая физическая подготовка, контратака при угрозе палкой	2	06.04.2024	
91.	Контратака при угрозе ножом	2	09.04.2024	
92.	Контратака при угрозе ножом	2	11.04.2024	
93.	Контратака при угрозе ножом	2	13.04.2024	
94.	Контратака при угрозе ножом	2	16.04.2024	
95.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	18.04.2024	
96.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	20.04.2024	
97.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	23.04.2024	
98.	Контратака при угрозе огнестрельного оружия	2	25.04.2024	

99.	Бросок задняя подножка	2	27.04.2024	
100.	Бросок задняя подножка	2	02.05.2024	
101.	Бросок передняя подножка	2	04.05.2024	
102.	Бросок передняя подножка	2	07.05.2024	
103.	Задержание способом рычагом кисти внутрь и наружу	2	11.05.2024	
104.	Задержание способом рычагом кисти внутрь и наружу	2	14.05.2024	
105.	Задержание способом рычагом кисти внутрь и наружу	2	16.05.2024	
106.	Практика рукопашного боя	2	18.05.2024	
107.	Итоговая аттестация	2	21.05.2024	
108.	Заключительное занятие, подведение итогов, задания на каникулы	2	23.05.2024	

Итого: 216 часов в год.

Согласован:

Заведующий ОДОД _____ (_____)

Дата: «_» «_____» 202_ года