

*муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 26 Тракторозаводского района Волгограда»*

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:  
Протокол МО \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
№ \_\_\_\_\_  
руководитель МО  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
Методист  
\_\_\_\_\_ /А.А.Редреева/

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СШ № 26  
\_\_\_\_\_ /А.О. Макян/  
Приказ № 85од  
от «26» августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Основы самообороны»**

для обучающихся \_\_\_\_\_ классов

Волгоград, 2024

## 1.1 Пояснительная записка

Программа «Основы самообороны» имеет спортивно – оздоровительную направленность.

**Актуальность программы** в том, в процессе построения оборонительных методик огромное значение для овладения способами ведения боя и их применения имеет сила духа и познание собственного внутреннего потенциала. Не секрет, что школа зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность научиться владению самообороны. Занятия являются средством совершенствования физического мастерства, который преобразовался в способность объединения тела и духа в единое целое. Настойчивые поиски путей повышения мастерства ведут к избавлению от чувства страха даже в самых жарких ситуациях боя и умения полностью концентрироваться на его текущем моменте. В целях развития контроля над эмоциями, учащиеся закаливают себя тренировками, развивают силу духа.

**Формы обучения:** индивидуальная, групповая.

**Виды обучения:** лекции, практические.

**Данная программа рассчитана** на 1 год, 34 часа в год.

**Продолжительность занятий:** Количество занятий и учебных часов в неделю 1 раз по 40 минут.

**Цель программы** через практику самообороны дать ребенку возможность лучше узнать себя, свои физические и психологические возможности, а также приобрести адекватную самооценку.

**Программа решает следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развитие физических способностей.
4. Развитие внутренней силы и духа.
5. Обучение способам и приемам самообороны и атаки.
6. Развитие способности мыслить, представлять движение при выполнении целостного двигательного действия.
7. Воспитание положительной мотивации к занятиям спортом.

### **Содержание учебно-тематического плана по «самообороне без оружия»**

**Теоретическая подготовка.** Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований.

Опорно-двигательный аппарат. Легкие и газообмен. Сердце и кровообращение.

Причины травматизма. Понятия о внимании и концентрации. Понятие о дыхании.

Понятие о дистанции. Понятие о дыхании животом. Основные понятия из анатомии и физиологии. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Основы физической культуры.

Разогревающие упражнения, упражнения для растяжения; упражнения для развития

равновесия; упражнения для развития силы; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития ловкости. Бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег на 20 м с высокого старта. Челночный бег. Бег 12 – 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин. Поворот. Поворотный бег, переменный бег. Спринт. Прыжки опорные через козла в длину; прыжки в длину с места; многоскоки; прыжки в глубину и на возвышение до 90 – 100 см. Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов. Подтягивание из виса. Передвижения на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300 – 600 м.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий.

Судейство простейших спортивных соревнований (качестве судьи или помощника судьи).

#### **Развитие гибкости:**

1. Круговые движения всеми подвижными звеньями (кистями; кистями с переплетенными пальцами; в локтевых и плечевых суставах; головой; туловищем; тазом; стопами; коленями, вместе и разведенными; плечом под нагрузкой (в упоре лежа на плече))
2. Скручивания: туловищем и тазом в положениях стоя, сидя и лежа; в горизонтальной и вертикальной плоскостях, а также прыжками
3. Маховые упражнения: руками и ногами в разных плоскостях и из различных исходных положений
4. Упражнения на «гимнастическом» и «борцовском» мостах (наклоны, «забегания», переходы, ходьба)
5. Упражнения в положениях «шпагата» или «полушпагата»
6. Упражнения в выпадах: вперед, назад, в сторону
7. Упражнения с дополнительной нагрузкой, создаваемой самим учащимся
8. Упражнения в парах: на туловище, на руки, на ноги; в положении стоя, лежа, стоя у стены

#### **Развитие силы:**

1. Упражнения с весом собственного тела
2. Упражнения с дополнительным отягощением типа набивного мяча, блина от штанги
3. Подтягивания и висы захватом за ткань, подвешенную на перекладине
4. Упражнения с партнером в уступающем режиме
5. Упражнения с партнером в преодолевающем режиме
6. Упражнения с партнером на удержание заданного положения
7. Упражнения с резиновым жгутом или бинтом
8. Переходы на «борцовском» мосту
9. Выполнение приемов на более тяжелом партнере

10. Комплексы круговой тренировки
11. Выполнение приемов с дополнительной нагрузкой
12. Борьба с более тяжелым или более сильным партнером

#### **Развитие быстроты:**

1. Выполнение отдельных действий по сигналу: принять или изменить позу, начать движение, остановиться, поменять направление и т.д.
2. Упражнения в парах на скорость двигательной реакции с предметами
3. Упражнения на опережение партнера
4. Выполнение приемов методом повторной атаки
5. Выполнение приемов на более легких партнерах
6. Борьба за захват
7. Борьба с более быстрым партнером
8. Упражнения с малыми мячами
9. Выполнение контрприемов

#### **Развитие силовой выносливости:**

1. Повторяющиеся соревновательные схватки
2. Схватки с меняющимися партнерами
3. Борьба против нескольких партнеров
4. Многократное повторение бросков
5. Продолжительные схватки
6. Схватки с односторонним сопротивлением
7. Переноска партнера в различных положениях

#### **Развитие ловкости:**

1. Бег с крестным шагом
2. Бег с имитацией проведения броска
3. Выполнение приемов в необычных условиях или нестандартных положений
4. «Забегания» на мосту
5. Выполнение приемов после кувырка или поворота на месте
6. Борьба за захват
7. Борьба за выгодное положение
8. Борьба на ограниченной площади
9. Борьба на одной ноге
10. Выполнение упражнений на подвижной опоре

### **Раздел 5. Соревновательная деятельность.**

**Теория:** Правило спортивного поведения при участии в соревнованиях по единоборствам.

**Практика:** Применять разученные технические и тактические приемы на практике.

### **Раздел 6. Контрольные испытания.**

**Теория:** Техника выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовки.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата план	Дата факт
1.	Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий. Причины травматизма		
2.	Понятия о внимании и концентрации. Отработка стоек		
3.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
4.	Способы работы с тренажерами и отягощениями. Специальная физическая подготовка		
5.	Способы работы с тренажерами и отягощениями. Специальная физическая подготовка		
6.	Отработка ударов руками.		
7.	Отработка ударов ногами.		
8.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
9.	Отработка блоков от ударов противника, контратаки.		
10.	Способы работы с тренажерами и отягощениями. Специальная физическая подготовка		
11.	Опоро – двигательный аппарат. Отработка ударов руками.		
12.	Отработка блоков от ударов противника, контратаки.		
13.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
14.	Легкие и газообмен. Отработка удары руками.		
15.	Легкие и газообмен. Отработка удары ногами.		
16.	Понятие о дыхании животом. Дыхательная гимнастика.		
17.	Понятие о дыхании животом. Дыхательная гимнастика.		
18.	Понятие о дыхании.		
19.	Специальная физическая подготовка		
20.	Самомассаж и расслабление.		
21.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
22.	Специальная физическая подготовка.		

23.	Сердце и кровообращение.		
24.	Самомассаж и расслабление.		
25.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
26.	Отработка ударов ногами. Отработка ударов руками.		
27.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
28.	Отработка стоек. Отработка перемещений.		
29.	Специальная физическая подготовка		
30.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
31.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
32.	Соревновательная деятельность.		
33.	Основы физической культуры. Общая физическая подготовка		
34.	Контрольные испытания.		