



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45»**

660012, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Судостроительная, дом 105
тел.: (391) 217-87-40, e-mail: school45-krsk@mail.ru; <https://sch45krsk.gosuslugi.ru>
ОГРН 1022402298820, ИНН 2464019774, КПП 246401001, ОКПО 41056366

«

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СШ
№ 45

Коблов А. П.
«28» августа 2023 г.

Хрущева Д. А.
«30» августа 2023 г.

Каменская Ю. С.
Приказ 01-06-124
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(курса дополнительного образования)**

Самооборона

для параллели 1-6-х классов

**количество часов
Всего 36 часов; в неделю 1 час.**

на 2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Самооборона» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.

Задачи программы:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по самообороне;
- обучать технике и тактике самообороны;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье; -составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формулировать цели и задачи занятий по самообороне;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД:

Учащиеся получают знания:

- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самооборона» учащиеся получают следующие предметные результаты:

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа курса для 1-4 классов включает в себя 6 разделов, связанных между собой.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

№	Разделы	Количество часов
1.	Разминочные комплексы и общая физическая подготовка.	5
2.	Принципы дыхания при выполнении движений	5
3.	Техника стоек.	5
4.	Техника рук.	7
5.	Техника ног.	5
6.	Развивающие игры.	9
	<i>Итого</i>	36

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения
1. Разминочные комплексы и общая физическая подготовка. (5 часов)			
1.	Базовый разминочный комплекс.	1	
2.	Основные упражнения общей физической подготовки (ОФП).	1	
3.	Основные упражнения.	1	
4.,5	Углубленный разминочный комплекс.	2	
2. Принципы дыхания при выполнении движений (5 часов)			
6	Принципы дыхания при выполнении движений в восточных единоборствах. Базовые типы дыхания.	1	
7	Нижнее дыхание. Среднее дыхание.	1	
8	Верхнее дыхание. Смешанное дыхание.	1	
9,10	Восстановительные техники дыхания	2	
3. Техника стоек. (5 часов)			
11-15	Техника стоек	5	
4. Техника рук (7 часов)			
16,17	Техника рук. Техника ударов. Защита руками.	2	
18	Удары руками прямые, боковые.	1	
19	Удары руками сверху, снизу.	1	
20	Удары руками кулаком, пальцами.	1	
21,22	Удары руками ладонью, локтем.	2	
5. Техника ног (5 часов)			
23	Техника ног. Защита ногами.	1	
24	Удары ногами прямые.	1	

25	Удары ногами боковые.	1	
26	Удары ногами снизу.	1	
27	Удары ногами коленом.	1	
6. Развивающие игры. (9 часов)			
28	Вытолкни из круга (квадрата).	1	
29	Перетягивание пояса (веревки).	1	
30	Вырывание палки (мяча).	1	
31	Борьба на руках лежа на животе.	1	
32	«Наездники».	1	
33	«Петушиный» бой.	1	
34	Перетягивание за руки (стоя и сидя).	1	
35	Наступи на ногу (с захватом рук и без захвата).	1	
36	Бросок (выталкивание) захватом за пояс.	1	

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Реализация курса предусматривает безотметочную систему оценивания.

Контроль результатов реализации программы осуществляется с помощью устных опросов, сдачи нормативов и диагностирования уровня физического развития, функциональных возможностей детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блеер, А. Н. Самооборона подручными средствами : техника, тактика, психология [Текст] / А. Н. Блеер, Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. - Москва : Терра-Спорт : Олимпия Пресс, 2006. - 142 с. - ISBN 5-94299-098-0.
2. Вольский, В. В. Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов [Текст] : Учебное пособие / В. В. Вольский. - Самооборона как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018. - 116 с. - ISBN 978-59227-0867-8.
3. Самооборона. Приемы реальной уличной драки [Текст] : научно-популярное издание. - Москва : Издательство «Рипол-Классик», 2007. - 512 с. - ISBN 978-57905-4189-6.
4. Шестаков, В. Самооборона без оружия [Текст] / В. Шестаков ; записала Ю. Склад // Читаем вместе. - 2012. - № 11. - С. 8. - (Московский Дом Книги) . - ISSN 1991-8305.