

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕЛИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»**

Согласовано

«01» 09 2022 г.

Зам. директора по УВР

МБОУ ЕСПШ №2



Козлова О. В.

Рассмотрена на заседании МО

Протокол № 1 от 31.08.2022 г



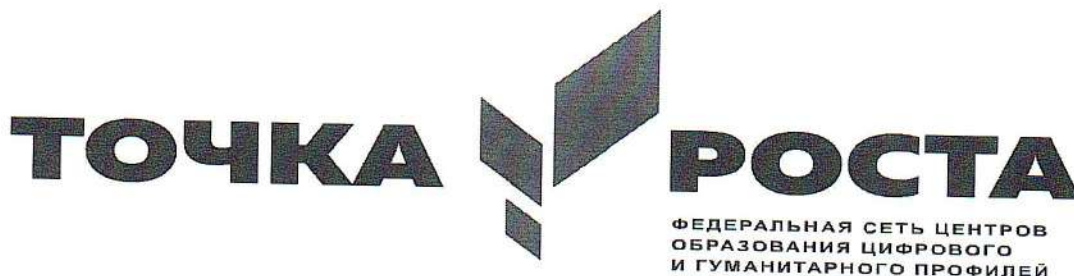
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ЕСПШ №2

[Handwritten Signature] Р. Ш. Иванова

Приказ

№ 129/1 от 27 сентября 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по направлению «Спортивные единоборства»

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
1-й год обучения
5 класс

Составитель программы:
Янченко А. Н.

г. Елизово

2022г.

Программа «Спортивные единоборства» предназначена для обучения спортивному миксфайту подростков возрасте от 10 до 12 лет в системе дополнительного образования, имеющих медицинскую справку о допуске к занятиям.

В основу программы положены программы и разработки ряда авторов-профессионалов, тренеров в области спортивного миксфайта.

Данная Программа составлена с учётом возрастных и психологических особенностей детей, их возможностей. Содержательной основой программы являются первоначальные знания о здоровом образе жизни, а также занятость детей во внеурочное время во избежание вовлечения в негативную среду.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование мировоззрения, включающего в себя потребность в здоровом образе жизни, что станет альтернативой таким уродливым явлениям жизни молодёжи как наркомания, алкоголизм, детская преступность; подготовка подрастающего поколения к службе в рядах Вооруженных Сил.

Задачи:

образовательные:

- обучение специальным умениям и навыкам, необходимым для службы в Российской Армии;
- обучение навыкам самообороны.

воспитательные:

- формирование физических, духовных и патриотических качеств;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни;
- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.

развивающие:

- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу; прыжки с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Вращение палки одной рукой (двумя) в различных плоскостях. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Опускание палки за спину при хвате за концы, не сгибая рук. Наклоны с палкой, захваченной за концы над головой; то же, но палка за головой.

Упражнения с теннисными мячами. Варианты бросков в щит (стену) и ловли мяча после отскока. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения с набивными мячами. Сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений рук и туловища; маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и вдвоем из положений стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами: толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами; броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячами. Соревнования на дальность броска одной и двумя руками вперед и назад. Удары по мячу подошвой, подъемом стопы, коленом, голенью, бедром.

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание прямых рук из различных и.п. за счет движения в плечевых суставах. Круговые движения руками. Упражнения для кистей рук. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны с поворотами; круговые движения туловища с различными движениями рук. Из положения седа и лежа – поднимание и опускание ног с прикрепленными к ним гантелями, сгибание и разгибание ног, круговые движения ногами.

Имитация ударных движений.

Общеразвивающие упражнения с партнером

Упражнения, преимущественно направленные на развитие силовых способностей. В различных исходных положениях выполнение

движений с преодолением сопротивления партнера (ходьба, приседание, повороты, наклоны с партнером на плечах).

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочных занятий по программе «Спортивные единоборства»**

№ п/п	Разделы подготовки	1- год
1	Введение	1
2	Теоретическая подготовка	4
3	Общая физическая подготовка	80
4	Специальная физическая подготовка	30
5	Технико-тактическая подготовка	26
6	Контрольно-переводные испытания	4
7	Участие в соревнованиях	4
8	Инструкторская и судейская практика	-
9	Медицинское обследование	4
Общее количество часов в год		153

**Учебно-тематическое планирование
Дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные единоборства» 1-го года обучения.**

№	Содержание учебного материала	часы
I	Введение Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	1
	Теоретические сведения.	4
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях СЕ.	1
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	1
3	Физическая культура – средство развития и укрепления человека.	1
II	Общая физическая подготовка.	66
1	Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.	36
2	Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).	30
III	Специальная физическая подготовка.	44
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	14

1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	10
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	10
1.4	Страховка и самостраховка.	10
IV.	Тактико-техническая подготовка.	38
1	Борьба в положении стоя	
1.1	Задняя подножка из различных положений.	1
1.2	Сваливание зацепом ноги изнутри	1
1.3	Передняя подножка	2
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	1
1.5	Бросок через бедро	2
1.6	Бросок с захватом руки под плечо	2
1.7	Бросок через голову	1
1.8	Проход в ноги с зацепом ноги	2
1.9	Проход в ноги с поднятием соперника	2
2	Борьба в положении лежа	
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	2
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	2
2.3	Гильёттина после прохода в ноги соперника	2
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	2
3	Ударная техника рук.	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	2
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	2
4	Ударная техника ног.	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	2
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ногой в туловище.	2
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).	2
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	2
IV	Контрольные испытания.	4
V	Участие в соревнованиях	2
VI	Медицинское обследование	2
Всего часов		153

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий ожидаются следующие результаты:

1. Улучшение физической подготовки детей по различным направлениям.
2. Развитие навыков спортивного единоборства. Овладение приемами самообороны.
3. Повышение морально - этических качеств учеников. Возникновение у них интереса к информации соответствующей тематики воинских искусств.
4. Овладение умениями и навыками личной гигиены и закаливания.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

Брусья навесные для гимнастической стенки

Весы (до 150 кг)

Гонг боксерский

Груша боксерская

Доска информационная

Зеркало (2х3 м)

Канат для лазанья

Ковер борцовский

Лапы боксерские

Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)

Мат гимнастический

Маты настенные

Мешок боксерский

Мяч баскетбольный

Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг

Мяч футбольный

Насос для накачивания мячей

Подушка боксерская настенная

Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)

Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см, ширина 40 см, глубина сверху 37

См, глубина снизу 21 см.)

Протектор для защиты корпуса усиленный

Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)

Секундомер электронный

Скамейка гимнастическая

Стенка гимнастическая

Тренажер кистевой фрикционный

Турник навесной для гимнастической стенки

Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)

Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)

Эспандер резиновый ленточный