

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОЛНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
СОЛНЦЕВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
Педагогического совета от
«31» августа 2020 г
Протокол № 1

«Утверждено»
Приказ МКОУ
«Солнцевская СОШ»
Солнцевского района
Курской области № 1-132
от «31» августа 2020г.
Директор МКОУ
«Солнцевская СОШ»
О.Ю.Дергилева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Наименование «Смешанные единоборства»
Срок реализации 1год
Составил учитель физической культуры
Шеховцов Александр Николаевич

пос. Солнцево, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа разработана для занятий разделом борьбы (элементами единоборств) среди учащихся общеобразовательных учреждений.

В данной программе отражен учебный процесс для учащихся 8-10 классов, в соответствии с требованиями основного общего образования, особенностями МКОУ «Солневская средняя общеобразовательная школа», образовательных потребностей и запросов учащихся.

Особенностью планирования программного материала являются сведения максимальных возможностей параметров нагрузок, средств, методов, контроля в одну схему проведения занятий.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физического воспитания при занятиях борьбой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области борьбы, осуществлять освоенные умения в оздоровительной и спортивной деятельности.

Практическая целесообразность программы обусловлена тем, что в процессе урока решаются следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие учащихся;
- разносторонняя подготовка;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- приобретение необходимых знаний в области единоборств, физической культуры и спорта;
- выявление способных учащихся;
- воспитание потребности и умения самостоятельно применять физические упражнения в жизни, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;
- содействие воспитанию патриотизма.

Общая характеристика раздела

В возрасте 14 – 15 лет условные рефлексы у детей обладают стойкостью, движения становятся точнее, быстрее, улучшается процесс автоматизации, но полностью формирование центральной нервной системы не завершено и продолжается в более старшем возрасте.

В 15 – 16 лет развиваются качества, связанные с различными формами выносливости и силы. По показателям обмена веществ и энергетических затрат организм подростка еще не подготовлен для выполнения нагрузок, равным более взрослым детям.

Начиная с 8 класса, в содержание программного материала включены элементы борьбы (единоборств). Этот материал, способствует овладению учащимися жизненно важными элементами борьбы (единоборств), оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и

перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия борьбой содействуют воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в себе.

Занятия по овладению техническими приемами борьбы (единоборств) требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. При соответствующей подготовке учителя и учеников программный материал может быть расширен за счет изучения более сложных приемов борьбы.

Содержание раздела

Основная направленность	8 – 10 классы
На овладение техникой приемов борьбы	Способы подготовки к проведению бросков. Упражнения по овладению приемами самостраховки и страховки. Приемы борьбы стоя: бросок рывком за подколенный сгиб, бросок через бедро, бросок захватом руки под плечо. Приемы борьбы лежа: переворачивание лежащего на животе захватом туловища, двух ног, удержание сверху. Болевые приемы: узел и рычаг локтя от удержания сверху.
На развитие координационных способностей	Совершенствование изученных приемов борьбы лежа и стоя. Акробатические элементы: кувырки вперед, назад, через плечо в длину (высоту) с места (разбега) через партнеров лежащих на животе, стоящих согнувшись. Переворот боком. Подвижные игры типа “Салки кувырками”, “Бой наездников”, “Бой петухов”, “Паук”, “Регби на коленях” и т.п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения, единоборства в парах. Эстафеты с включением элементов акробатики и бросков. Силовые элементы единоборств в парах.
На знания о физической культуре	Правила безопасности и поведения учащихся во время занятий. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание, режим дня, питание, самоконтроль.
Самостоятельные занятия	Проведение учащимися подготовительной части занятия (общеразвивающих, специальных упражнений, а также элементов акробатики).
На овладение организаторскими способностями	Выполнение учащимися на занятии роли помощника учителя. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и

др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне. характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий единоборств, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру (элементы единоборств) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами единоборств и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия борьбы, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

знать (понимать):

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- название известных единоборств.
- основные показатели физического развития.
- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-тематическое планирование
дополнительной общеразвивающей программы
«Смешанные боевые единоборства»**

№	Содержание учебного материала	часы
I	Введение	1
	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	
	Теоретические сведения.	4
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях.	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.	90
1.1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	32
1.2	Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.	22
1.3	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	22
1.4	Страховка и самостраховка.	22
IV.	Тактико-техническая подготовка.	50
1	Борьба в положении стоя	
1.1	Задняя подножка из различных положений.	10
1.2	Сваливание зацепом ноги изнутри	10
1.3	Передняя подножка	11
1.4	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	12
1.5	Бросок через бедро	10
1.6	Бросок с захватом руки под плечо	10
1.7	Бросок через голову	10
1.8	Проход в ноги с зацепом ноги	11
1.9	Проход в ноги с поднятием соперника	11
2	Борьба в положении лежа	
2.1	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	9
2.2	Рычаг локтя захватом руки между ног	9
2.3	Гильётина после прохода в ноги соперника	8
2.4	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.	8
3	Ударная техника рук.	
3.1	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони,	12

	контратака прямым левой (тоже с другой руки).	
3.2	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	12
3.3	Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	12
3.4	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	12
4	Ударная техника ног.	
4.1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	12
4.2	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	12
4.3	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).	12
4.4	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	12
V	Контрольные испытания.	8
VI	Участие в соревнованиях	4
VII	Медицинское обследование	2
	Всего часов	408

Содержание тем.

Вводное занятие. История и развитие Смешанными боевыми единоборствами (ММА), правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые и удушающие приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Содержание Дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные боевые единоборства.»

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении подготовки 1го года обучения начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в группах 1го года обучения даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- 1ый год обучения необходим для создания предпосылок к успешной специализации в смешанных боевых единоборствах. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах 1го года обучения с ориентацией на смешанные боевые единоборства большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на этапе 1го года обучения:

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки: включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Темы и краткое содержание занятий

№ п/п	Вид занятий	№ темы	Название темы	Краткое содержание
1.	Л	1	Краткая характеристика бросковых единоборств	Виды единоборств. Борьба (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо) Национальные виды единоборств.
2.	Лаб	1	Определение быстроты реакций в единоборствах	Приборы, методика определения быстроты реакций
3.	П	1.	Техника греко-римской и вольной борьбы	Проходы в ноги, перевороты накатом.
4.	П	2	Техника ударных единоборств	Удары руками и ногами. Защиты от них.
5.	Л	2	Краткая характеристика ударных единоборств	Бокс, кикбоксинг, тхэквондо, каратэ, рукопашный бой, ушу и др.
6.	Лаб	2	Определение силовых способностей	Приборы, регистрация, методика определения.
7.	П	3	Техника смешанных единоборств	Техника ударов и бросков. Защиты от ударов и бросков.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение

1. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича, изд. "Просвещение", 2012 г.
2. УМК "Школа России" под редакцией В.И.Ляха
3. 100 уроков САМБО, ред. Е.М. Чумакова, изд. "Файр-Пресса", 1988 г., г. Москва.
4. САМБО, ред. С.А. Селиверстов, 1997 г., г. Москва.
5. САМБО: первые шаги ред. П.А.Эйгинас, изд. "Физкультура и спорт", 1992 г., г. Москва.

Материально-техническое обеспечение

Место для занятий:

- Спортивный и тренажерный залы.

Для уроков борьбы:

- Маты, пояса, секундомер, набивные мячи (1-3 кг.), скакалки, медицинские весы.

Основная литература:

1. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. вузов / Г.С. Туманян. – М. изд. Академия – 2002г. – 592с.
2. Теория и методика бокса: учебник/ под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009 – 272с.
3. Бокс. Теория и методика: Учебник/ Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) Под общей редакцией Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009. -767с.: ил.
4. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А. Шулика (и др.). – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800с., ил.
5. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / [Под. общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой]. - М.: Терра - спорт: Олимпия Press, 2005. - 255 с.

Директор

О. Ю. Дергилева

