

Управление образования  
Администрации Сергиево-Посадского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Пересвета»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от «18» декабря 2020 г.  
Протокол № 3

Утверждаю  
приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 8 г. Пересвета»  
И.Д. Бурая.  
от «18» декабря 2020 г. № 96-од

Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Секция «Единоборства»  
(стартовый уровень)  
Возраст обучающихся: 7 -14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:  
Азимов Руслан Фарманович,  
педагог

г. Пересвет  
2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Секция «Единоборства»» (стартовый уровень) разработана в соответствии с

— Федеральным Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

— Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

— Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008),

— Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),

— Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16),

— Общими требованиями к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040),

— Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),

— Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму Департамента

государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564),

— Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844),

— Приказом Министерства образования Московской области от 27.11.2009 № 2499 «Об учете результатов внеучебных достижений обучающихся»,

— Инструктивным письмом Министерства образования Московской области от 26.08.2013 № 10825 – 13 в/07 «Об изучении правил дорожного движения в образовательных учреждениях Московской области»,

— Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Программа адаптирована, разработана на основе авторских дополнительных образовательных программы «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н.Сафронов. - М.: Просвещение, «Вольная борьба: Примерная программа» Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П., является прикладной, модифицированной, носит лично - ориентированный характер и направлена на овладение обучающимися различными навыками единоборств, самозащиты и основными понятиями физического воспитания и спорта.

**Направленность программы физкультурно-спортивная.**

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы обусловлена общественной потребностью в формировании разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Одновременно программа создаёт условия для получения знаний смежных предметных областей.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

### **Цели и задачи курса**

Программа ставит *целью*:

— формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитание потребности для занятия спортом средствами единоборств.

Исходя из этой цели, программа формирует *задачи* обучения:

#### ***образовательные (предметные)***

- формирование представлений о видах единоборств, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- ознакомление с теоретическими основами техники и тактики единоборств;
- обучение базовым технико-тактическим элементам единоборств;
- формирование навыков ведения схватки.

#### ***личностные***

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

***метапредметные:***

- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- развитие познавательной активности и интереса к занятиям единоборствами и спортом в целом.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особо акцентируются темы по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, направленные на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на разновозрастную категорию детей от 7 до 14 лет.

В этом возрасте появляется желание детей расширить кругозор, попробовать себя в различных видах деятельности, заполнить свободное после школьных занятий время и поиск интересного дела.

Психологические особенности у данного возраста характеризуются своеобразием психических процессов, для которых характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе; возвышенность чувств может уживаться с сухим рационализмом.

Также в данном возрасте конкретное, образное мышление уступает место абстрактному. Возбуждение нервных процессов преобладает над торможением – реакция на словесную и устную информацию бывает заторможенной.

Опорно-двигательная система в данном возрасте также подвергается значительным морфофункциональным преобразованиям: происходит наиболее интенсивное увеличение мышц и завершается развитие двигательной способности. У девушек показатели мышечной силы достигают уровня взрослых женщин, у юношей также происходит значительное увеличение данного показателя. На фоне пубертатного ускорения роста иногда наблюдается отставание развития координационных способностей в связи с диспропорцией роста костей и скелетных мышц.

### **Объем и срок освоение программы**

Программа рассчитана на годичный курс обучения детей в объёме 72 часа.

### **Форма обучения - очная**

### **Режим занятий**

Занятия проходят в группе 20 человек, 2 раза в неделю по 1 академическому часу, (академический час – 45 мин.).

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе освоения программы обучение на занятиях направлено на получение обучающимися определённых знаний и умений, формирование ряда компетенций и личностных качеств, достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

В результате изучения курса программы обучающиеся должны:

*знать/понимать:*

- значение занятий единоборствами в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий единоборствами;
- наиболее типичные ошибки при освоении техники единоборств;
- упражнения для развития физических способностей;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок;

- первоначальные понятия о технике и тактике вольной борьбы;
- основные виды движений и правила их выполнения;
- основные виды стоек и схваток единоборств;
- контроль динамики, стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства;
- специальную терминологию;
- основные правила проведения соревнований.

*уметь:*

- соблюдать меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях единоборствами;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях единоборствами;
- оценивать эффективность занятий единоборствами;
- выполнять физические, акробатические упражнения для развития, упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, ловкости;
- выполнять основные виды стоек и схваток единоборств;
- выполнять общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки;
- взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

*Предметные результаты.*

- владение основными видами движений в единоборствах;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь;
- владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- владение способами контроля и самоконтроля.

*Метапредметные результаты.*

- планирование и регуляции своей деятельности;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- умение технически правильно выполнять двигательные действия единоборств, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

#### Личностные результаты.

- формирование ценности здоровья;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение;
- владение умением осуществлять поиск информации;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;
- воспитание российской гражданской идентичности;
- воспитание чувства ответственности;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятиями, владение специальной терминологией.

#### Компетенции и личностные качества, приобретенные в результате освоения программы:

- усвоение правил поведения в общественных группах;
- трудолюбие, внимательность;
- приобретение навыков поведения в социуме;
- ценностное понимание значения здорового образа жизни;
- умение получать информацию разными способами и использовать её;
- стремление к личностному и физическому самосовершенствованию и саморазвитию;

- умение успешно действовать на основе знаний и умений, приобретённых в процессе обучения в решении профессиональных и жизненных задач;
- умение определять как приоритет социальные привычки, относящиеся к здоровому образу жизни.

### **Формы аттестации**

Анкетирование, тестирование; участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Определение результативности программы осуществляется посредством экспертизы и мониторинга образовательных результатов, которые проводятся в ходе текущего контроля, входного контроля (проводится в начале года), промежуточного контроля (проводится в конце первого полугодия года и в конце года) и итогового контроля (по окончании обучения), а также посредством мониторинга отзывов детей и родителей. Текущие результаты фиксируются в дневнике наблюдений педагога, в грамотах (дипломах, сертификатах и др.) обучающихся, оценочных формах, протоколах, посредством материалов видеозаписи, фото, др. Промежуточные и итоговые результаты фиксируются в аналитических справках о результатах обучения и итоговых диагностических картах результатов обучения; для оценки результатов используется уровневая оценочная система (Диагностические карты результатов обучения и критерии оценки результатов представлены в приложении № 1). Основными критериями результативности программы являются достижения обучающихся, собранные в личном портфолио (результаты их участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, проектной и исследовательской деятельности; результаты анкетирований, тестирований, результаты педагогических наблюдений и др.) и удовлетворённость деятельностью всех участников образовательного процесса (результаты оценки детей и родителей, педагога).

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты могут быть предъявлены посредством участия в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, проектной и исследовательской деятельности; в результатах анкетирований, тестирований.

## Перечень материально-технического и учебно-методического (информационного) обеспечения

Для обучения используются *специализированные помещения* образовательной организации: спортивный зал, зал борьбы, а также пришкольный стадион. Учебные и экскурсионные практики могут проходить на территории организаций партнёров, в том числе на их базе допускается демонстрация результатов (Например, ФСК «Метеор», ОАО «Промфинстрой»).

Для реализации программы используется следующая *материально-техническая база*:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Татами (1м*2м)	33	Вместимость зала – 30 человек
2.	Маты гимнастические	7	
3.	Набивные мячи (3 кг)	3	
4.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	20	
5.	Борцовские манекены (20 кг)	2	
6.	Перекладина навесная	5	
7.	Брусья навесные	2	
8.	Фитбольные мячи	8	
9.	Стенка шведская	8	
10.	Скакалка гимнастическая	20	
11.	Палка гимнастическая	6	
12.	Мячик теннисный	10	
13.	Лапы боксерские	5	Указано количество пар
14.	Груша боксерская	1	
15.	Учебно-демонстрационные плакаты	комплект	
16.	Обучающие видеофильмы	комплект	
17.	Компьютер	1	
18.	Проектор	1	

Для *информационного обеспечения* используются следующие информационно-образовательные ресурсы (ИОР):

- <http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>
- <http://olympic.ru/>
- <http://olympteka.ru/>
- <http://www.infosport.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/>
- <https://www.rsbi.ru/>
- <http://wrestrus.ru/>
- <https://judo.ru/>

Для реализации программы задействован следующий *кадровый состав* педагогических работников образовательной организации:

- учитель физической культуры, образование высшее педагогическое, квалификация спортивная тренировка в избранном виде спорта;
- учитель физической культуры, образование высшее педагогическое, квалификация учитель физической культуры;
- учитель физической культуры, образование среднее профессиональное, квалификация учитель физической культуры, тренер по дзюдо.

Так же учебные и экскурсионные практики могут проходить с привлечением *кадрового потенциала организаций партнёров* (например, ФСК «Метеор», ОАО «Промфинстрой»).

### Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
	<i>Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях единоборствами.</i>	1	1		<i>анкетирование, тестирование, опрос</i>
	<i>Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена</i>	1	1		
	<i>Гигиена, закаливание, питание и режим борца</i>	1	1		
	<i>Правила соревнований по основным видам единоборств.</i>	1	1		
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
	<i>Беговая подготовка</i>	4		4	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Акробатика</i>	4		4	
	<i>Упражнения на наращивание мышечной массы</i>	3		3	
	<i>Общеукрепляющие упражнения</i>	4		4	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
	<i>Упражнения на выносливость</i>	4		4	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Укрепление мышц ног и спины</i>	3		3	
	<i>Группировка при падении</i>	5		5	
	<i>Упражнения на координацию</i>	4		4	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
	<i>Основные стойки</i>	2		2	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Приемы в стойке</i>	5		5	
	<i>Приёмы в партере</i>	3		3	

	<i>Тактика движений во время борьбы</i>	3		3	
	<i>Обманные маневры</i>	2		2	
	<i>Тактика выхода из захвата</i>	3		3	
<b>5</b>	<b>Прикладная подготовка</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	
	<i>Самооборона против вооруженного противника</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение</i>
<b>6</b>	<b>Игровая деятельность</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
	<i>Баскетбол</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение</i>
	<i>Футбол</i>	3		3	
	<i>Эстафеты</i>	3		3	
<b>7</b>	<b>Контрольные мероприятия</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	
	<i>Подготовка к контрольному мероприятию (совершенствование техники)</i>	3		3	<i>педагогическое наблюдение; анализ результатов</i>
	<i>Турнир среди занимающихся секции</i>	1		1	
	<i>Школьный турнир «Уважение – основа боевого искусства»</i>	1		1	
<b>8</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
	<i>Помощь при организации и проведении школьных и городских турниров по единоборствам</i>	2		2	<i>педагогическое наблюдение</i>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

## Содержание программы.

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка. 4 ч.**

*Теория 4 ч.*

*Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях единоборствами:* Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов страны. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

*Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена:* Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

*Гигиена, закаливание, питание и режим борца:* Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима для юного борца.

*Правила соревнований по основным видам единоборств:* Проведение соревнований по разным видам борьбы, по игровым комплексам по правилам миниборьба. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка. 15 ч.**

*Практика 15 ч.*

*Беговая подготовка 4 ч.*

Бег на малые дистанции: 100м, 200м. Бег на большие дистанции: 500м, 1000м.

*Акробатика 4 ч.*

Кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые перекаты из различных и.п.; колесо (начиная с и.п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и.п.).

*Упражнения на наращивание мышечной массы 3 ч.*

Упражнения на укрепления мышечного каркаса спины, шеи, живота, укрепление мышц рук и ног с помощью упражнений с собственным весом и отягощениями.

*Общеукрепляющие упражнения 4 ч.*

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, комплексы из данных упражнений. Выполнение расслабляющих упражнений.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка. 16 ч.**

*Упражнения на выносливость 4 ч.*

Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях.

*Укрепление мышц ног и спины 3 ч.*

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения со скакалкой и т.д. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги и т.д.

*Группировка при падении 5 ч.*

Отработка способов группировки. Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад, из различных и.п.; индивидуально и в парах.

*Упражнения на координацию 4 ч.*

Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т.д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т.д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения.

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. 18 ч.**

*Основные стойки 2 ч.*

Отработка стоек, соединение стоек на месте, перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой впередистоящей ноги, со сменой стоек, со сменой высоты стоек).

*Приёмы в стойке 5 ч.*

Блоки руками (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях вперёд, назад, в сторону; удары руками и ногами (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях, соединения различных ударов на месте, в перемещениях; соединение блоков и ударов руками и ногами (связки) на месте и в перемещениях (в стойках); выработка целевой точности ударов по «лапе» на месте, в перемещениях; выработка целевой точности в вариативных заданиях (партнёр изменяют положения «лапы») на месте, в перемещениях (тип удара строго регламентируется или варьируется по высоте, дистанции и т.д.); выработка

точности дозировки силы удара (без контакта, поверхностный контакт, глубокий контакт); связки ударов; укрепление ударных поверхностей рук и ног (похлопывания различными сторонами кистей стоп по полу).

*Приёмы в партере 3 ч.*

Захваты за различные части рук, туловища, ног; одной рукой и двумя; спереди, сзади и сбоку; болевые захваты.

*Тактика движений во время борьбы 3 ч.*

Упражнения с отходом назад: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперед без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях; против серии прямых ударов ногой рукой, выполняемых на различных уровнях; вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведет атаку). Аналогично против ударов сбоку. Упражнения с уходом вперед в сторону с линии атаки: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперед без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях; против серии прямых ударов ногой рукой, выполняемых на различных уровнях; вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведет атаку). Аналогично против ударов сбоку.

*Обманные маневры 2 ч.*

Подсечки, подножки, выведения из равновесия, контрброски. Защитное маневрирование.

*Тактика выхода из захвата 3 ч.*

Контрдействия против захватов: освобождение от захватов, переводы в контрзахват, с болевыми приёмами.

## **Раздел 5. Прикладная подготовка. 3 ч.**

*Самооборона против вооруженного противника 3 ч.*

Приёмы защиты от атакующих ударов различными предметами (в одной руке, в обеих руках): палкой, ножом и т.д.; прямых, сбоку, сверху. Обезвреживающий удар (без контакта с вооруженной рукой); захват атакующей руки с выбиванием оружия или болевым приёмом; выбивание оружия без захвата атакующей руки. Защитное маневрирование: разрыв

дистанции, уход с линии атаки, контратака, встречная атака с целью сокращения дистанции: войти в контакт с вооружённой рукой (руками) для самозащиты или нанесения обезвреживающего удара. Самозащита от целостного исполнения атакующего приёма: маневрирование, сокращение дистанции, вход в контакт, обезвреживание.

## **Раздел 6. Игровая деятельность. 9 ч.**

### *Баскетбол 3 ч.*

Передвижения с мячом, броски с места, в движении, из под кольца, бросок двумя руками от груди, одной от плеча. Броски со средней, дальней дистанции. Тактические элементы игры (следить за действиями соперника, предугадывать его перемещения).

### *Футбол 3 ч.*

Перемещение с мячом. Маневры: "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем: движение в одну сторону и уйти с мячом в другую), финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

### *Эстафеты 3 ч.*

Эстафетные игры с эстафетной палочкой, с мячом, с обручем, с кеглями.

## **Раздел 7. Контрольные мероприятия. 5 ч.**

### *Подготовка к контрольному мероприятию (совершенствование техники)*

*3 ч.* Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта; строгое соблюдение ролей атакующего и защищаемого. Ролевые поединки первого, второго, третьего уровней сложности.

### *Турнир среди занимающихся 1 ч.*

Демонстрация занимающимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств.

### *Школьный турнир «Уважение – основа боевого искусства» 1 ч.*

Несоревновательное мероприятие с проведением обусловленных поединков по кулачному бою, борьбе, самозащите от вооружённого противника с целью демонстрации наличного уровня подготовленности и получения опыта действий в экстремальной ситуации (спортивные цели определения лучшего не ставятся).

## **Раздел 8. Судейская практика. 2 ч.**

*Помощь при организации и проведении школьных и городских турниров по единоборствам 2 ч.*

## **Методическое обеспечение программы**

### *Методы обучения:*

- словесный: лекция, беседа, рассказ об исторических данных;
- наглядный: демонстрация практик педагогом, демонстрация практик профи на экскурсиях, демонстрация видеоматериалов;
- объяснительно-иллюстративный: объяснение с использованием таблиц, плакатов и т.п. в печатном издании и посредством информационно-цифровых технологий
- репродуктивный метод
- практические методы физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения, метод частично регламентированного упражнения, метод сопряженного воздействия).

### *Методы воспитания:*

- контроля и самоконтроля;
- положительного, личного примера;
- поощрения;
- мотивирования;
- оценки и самооценки;
- др.

### *Формы организации образовательного процесса:*

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая;
- фронтальная.

### *Формы организации учебного занятия:*

- практическое занятие,
- экскурсия,
- беседа,
- мастер-класс,
- наблюдение,
- показ (открытое занятие).

*Педагогические технологии:*

- проектной деятельности,
- индивидуализации обучения,
- группового обучения,
- коллективного обучения (взаимообучения),
- дифференцированного обучения,
- разноуровневого обучения,
- проблемного обучения,
- сотрудничества,
- здоровьесберегающая,
- др.

*Алгоритм учебного занятия:*

<i>Этап учебного занятия</i>	<i>Задача эта</i>	<i>Содержание деятельности</i>
Организационный	Подготовка обучающихся к работе на занятии	Организация начала занятия. Психологический настрой на деятельность, активизация внимания.
Проверочный	Установление пробелов в знаниях и их коррекция	Актуализация знаний. (Проверка полученных знаний, умений и навыков для продолжения изучения материала и освоения практик).
Подготовительный	Обеспечение мотивации и принятие обучающимися плана деятельности	Постановка общих образовательных, воспитательных, развивающих задач. Сообщение темы и плана занятия. Мотивация учебной деятельности. Формулирование варианта работ, определение соответствующих задач.
Основной	Усвоение новых знаний и способов действий.	Представление новых знаний, закрепление новых знаний, практическая деятельность.
Контрольный	Выявление ошибок, их коррекция.	Наблюдение за практической деятельностью.

Рефлексивный	Самооценка деятельности	Самоанализ.
Итоговый	Оценка деятельности	Обобщение изученного. Актуализация знаний.
Информационный	Обеспечение понимания логики дальнейших действий	Определение перспективы последующих занятий.

### **Список литературы (печатные издания)**

#### *Список литературы, используемой педагогом:*

- Алиханов И.И. Техника вольной борьбы.- М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2003.
- Галковского Н.М. Вольная борьба. –М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- Галькувский Н.М. Спортивная борьба. – М., 2005.
- Катулин А.З. Спортивная борьба. – М., 2005.
- Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М., 2005.
- Миндиашвили Д.Г. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, классической. – М., 2005.
- Подливаев Б.А. Вольная борьба. – М.: Изд. «Советский спорт», 2003.
- Преображенский С.А. Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004 .
- Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе.- М., 2003.
- Усмангалиев М. Ж. Борьба вольного стиля. – М., 2001.
- Чионов Н. Г. Классическая и вольная борьба. Справочник. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.
- Школьников Р.А. Борьба вольного стиля. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2005.

#### *Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей:*

- Кузнецов А.С. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2002.
- Ленц А.Н. Техника вольной борьбы. – М.: Изд. «Физкультура и спорт», 2004.

- Матущак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы. Учебное пособие. – М., 2005.
- Н.М.Галковского Вольная борьба. – М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- Попов А. Вольная борьба.- М.: Изд. «Пособие для секций коллективов физкультуры», 2002.
- Шулика Ю.А. Борьба вольная: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М., 2003.

Утверждено  
 приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная  
 школа № 8 г. Пересвета»  
 от «18» декабря 2020 г. № 96-од

Календарный учебный график  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «Секция «Единоборства»»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Основы знаний. 2 ч.</b>								
1.				беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях единоборствами.	каб. для теоретических занятий	анкетирование; устный опрос
2.				беседа	1	Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена.		
<b>Общая физическая подготовка. 6 ч.</b>								
3.				практическое занятие	1	Общеукрепляющие упражнения	спорт. зал	педагогическое наблюдение
4.				практическое занятие	1	Общеукрепляющие упражнения	спорт. зал	
5.				практическое занятие	1	Акробатика	спорт. зал	педагогическое наблюдение
6.				практическое занятие	1	Акробатика	спорт. зал	
7.				практическое занятие	1	Акробатика	спорт. зал	
8.				практическое занятие	1	Акробатика	спорт. зал	
<b>Игровая деятельность. 5 ч.</b>								
9.				практическое занятие	1	Баскетбол	спорт. зал	педагогическое наблюдение
10.				практическое занятие	1	Баскетбол	спорт. зал	педагогическое наблюдение
11.				практическое занятие	1	Футбол	спорт. зал	педагогическое наблюдение
12.				практическое занятие	1	Эстафеты	спорт. зал	педагогическое наблюдение

13.				практическое занятие	1	Эстафеты	спорт. зал	педагогическое наблюдение
<b>Специальная физическая подготовка. 7 ч.</b>								
14.				практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	спорт. зал	педагогическое наблюдение
15.				практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	спорт. зал	
16.				практическое занятие	1	Укрепление мышц ног и спины	спорт. зал	педагогическое наблюдение
17.				практическое занятие	1	Укрепление мышц ног и спины	стадион	
18.				практическое занятие	1	Укрепление мышц ног и спины	спорт. зал	
19.				практическое занятие	1	Упражнения на координацию	спорт. зал	педагогическое наблюдение
20.				практическое занятие	1	Упражнения на координацию	спорт. зал	
<b>Теоретическая подготовка. 1 ч</b>								
21.				беседа	1	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	каб. для теоретических занятий	анкетирование; устный опрос
<b>Специальная физическая подготовка. 5 ч.</b>								
22.				практическое занятие	1	Группировка при падении	спорт. зал	педагогическое наблюдение
23.				практическое занятие	1	Группировка при падении	спорт. зал	
24.				практическое занятие	1	Группировка при падении	спорт. зал	
25.				практическое занятие	1	Группировка при падении	спорт. зал	
26.				практическое занятие	1	Группировка при падении	спорт. зал	
<b>Технико-тактическая подготовка. 8 ч.</b>								
27.				практическое занятие	1	Основные стойки	спорт. зал	педагогическое наблюдение
28.				практическое занятие	1	Основные стойки	спорт. зал	
29.				практическое занятие	1	Приемы в стойке	спорт. зал	педагогическое наблюдение
30.				практическое занятие	1	Приемы в стойке	спорт. зал	
31.				практическое занятие	1	Приемы в стойке	спорт. зал	

				занятие				
32.				практическое занятие	1	Приемы в партере	спорт. зал	педагогическое наблюдение
33.				практическое занятие	1	Приемы в партере	спорт. зал	
34.				практическое занятие	1	Приемы в партере	спорт. зал	
<b>Теоретическая подготовка. 1 ч</b>								
35.				беседа	1	Правила соревнований по основным видам единоборств.	каб. для теоретических занятий	анкетирование; устный опрос
<b>Технико-тактическая подготовка. 8 ч.</b>								
36.				практическое занятие	1	Тактика движений во время борьбы	спорт. зал	педагогическое наблюдение
37.				практическое занятие	1	Обманные маневры	спорт. зал	педагогическое наблюдение
38.				практическое занятие	1	Обманные маневры	спорт. зал	
39.				практическое занятие	1	Тактика движений во время борьбы	спорт. зал	педагогическое наблюдение
40.				практическое занятие	1	Тактика движений во время борьбы	спорт. зал	
41.				практическое занятие	1	Тактика выхода из захвата	спорт. зал	педагогическое наблюдение
42.				практическое занятие	1	Тактика выхода из захвата	спорт. зал	педагогическое наблюдение
43.				практическое занятие	1	Тактика выхода из захвата	спорт. зал	педагогическое наблюдение
<b>Общая физическая подготовка. 2 ч.</b>								
44.				практическое занятие	1	Беговая подготовка	стадион	педагогическое наблюдение
45.				практическое занятие	1	Беговая подготовка	стадион	
<b>Прикладная подготовка. 3 ч.</b>								
46.				практическое занятие	1	Самооборона против вооруженного противника	спорт. зал	педагогическое наблюдение
47.				практическое занятие	1	Самооборона против вооруженного противника	спорт. зал	
48.				практическое занятие	1	Самооборона против вооруженного противника	спорт. зал	
<b>Технико-тактическая подготовка. 2 ч.</b>								

49.				практическое занятие	1	Приемы в стойке	спорт. зал	педагогическое наблюдение
50.				практическое занятие	1	Приемы в стойке	спорт. зал	педагогическое наблюдение
<b>Контрольные мероприятия. 5 ч.</b>								
51.				практическое занятие	1	Подготовка к контрольному мероприятию (совершенствовани е техники)	спорт. зал	педагогическое наблюдение
52.				практическое занятие	1	Подготовка к контрольному мероприятию (совершенствовани е техники)	спорт. зал	педагогическое наблюдение
53.				контрольное мероприятие	1	Турнир среди занимающихся секции	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение, анализ результатов
54.				практическое занятие	1	Подготовка к контрольному мероприятию (совершенствовани е техники)	спорт. зал	педагогическое наблюдение
55.				контрольное мероприятие	1	Школьный турнир «Уважение – основа боевого искусства»	ФСК «Метеор»	педагогическое наблюдение, анализ результатов
<b>Специальная физическая подготовка. 2 ч.</b>								
56.				практическое занятие	1	Упражнения на координацию	спорт. зал	педагогическое наблюдение
57.				практическое занятие	1	Упражнения на координацию	спорт. зал	
<b>Игровая деятельность. 4 ч.</b>								
58.				практическое занятие	1	Футбол	спорт. зал	педагогическое наблюдение
59.				практическое занятие	1	Футбол	спорт. зал	
60.				практическое занятие	1	Баскетбол	спорт. зал	педагогическое наблюдение
61.				практическое занятие	1	Эстафеты	спорт. зал	педагогическое наблюдение
<b>Судейская практика. 1 ч.</b>								
62.				практическое занятие	1	Помощь при проведении и организации школьного турнира по единоборствам	спорт. зал	педагогическое наблюдение
<b>Специальная физическая подготовка. 2 ч.</b>								
63.				практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	спорт. зал	педагогическое наблюдение
64.				практическое занятие	1	Упражнения на выносливость	спорт. зал	
<b>Судейская практика. 1 ч.</b>								
65.				практическое занятие	1	Помощь при проведении и	спорт. зал	педагогическое наблюдение

						организации городского турнира по единоборствам		
<b>Общая физическая культура. 7 ч.</b>								
66.				практическое занятие	1	Общеукрепляющие упражнения	спорт. зал	педагогическое наблюдение
67.				практическое занятие	1	Общеукрепляющие упражнения	спорт. зал	
68.				практическое занятие	1	Беговая подготовка	стадион	педагогическое наблюдение
69.				практическое занятие	1	Беговая подготовка	стадион	
70.				практическое занятие	1	Упражнения на наращивание мышечной массы	спорт. зал	педагогическое наблюдение
71.				практическое занятие	1	Упражнения на наращивание мышечной массы	спорт. зал	
72.				практическое занятие	1	Упражнения на наращивание мышечной массы	спорт. зал	
<b>Итого:</b>					<b>72</b>			

Приложение 1.

Таблица 1

Диагностическая карта метапредметных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Секция «Единоборства»»

№ п/п	Фамилия, имя	Метапредметные результаты						Индивидуальный уровень развития обучающегося
		планирование и регулирование своей деятельности;	умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	умение технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
		методы и формы отслеживания результатов						
		наблюдение, результативность участия, результативность контрольных мероприятий						
1								
2								

Оценка метапредметных результатов:

В — умение проявляется во всех видах деятельности; С — умение проявляется частично; Н — умение не проявляется.

Диагностическая карта личностных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Секция «Единоборства»»

№ п/п	Фамилия, имя	Личностные результаты										Индивидуальный уровень развития обучающегося
		формирование ценности здоровья;	формирование потребности иметь хорошее телосложение;	владение умением осуществлять поиск	понимания и принятия ценности здоровья	воспитание российской гражданской идентичности	владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития;	воспитание чувства ответственности.	формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений	умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами занятиями, владение специальной терминологией.	
		методы и формы отслеживания результатов										
		наблюдение, результативность участия, результативность контрольных мероприятий										
1												
2												

Оценка личностных результатов:

В — устойчивое формирование качества; С — качество сформировано частично; Н — качество не сформировано.

Приложение 1. Таблица 3

Диагностическая карта предметных результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Секция «Единоборства»»

№ п/п	Фамилия, имя	Предметные результаты					Индивидуальный уровень развития обучающегося
		владение основными видами движений в единоборствах;	умение содержать в порядке спортивный инвентарь;	владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности;	самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств;	владение способами контроля и самоконтроля.	
		методы и формы отслеживания результатов					
		наблюдение, результативность участия, результативность контрольных мероприятий, анализ представленных результатов					
1							
2							

Оценка знаний: В — знания сформированы и являются устойчивыми; С — знания сформированы частично; Н — знания не сформированы.

Оценка умений: В — умение проявляется во всех видах деятельности; С — умение проявляется частично; Н — умение не проявляется.

Оценка уровня социализации: В — знания, умения и навыки используются во всех средах; С — знания, умения и навыки используются частично; Н — знания, умения и навыки не используются.

Приложение 1. Таблица 4  
 Диагностическая карта индивидуального уровня развития обучающегося  
 по результатам обучения по дополнительной общеразвивающей программе  
 «Секция «Единоборства»»  
 (сводная таблица)

№ п/п	Фамилия, имя	метапредметные результаты обучения	личностные результаты обучения	предметные результаты обучения	
				В сфере знания	В сфере умения
1					
2					

Высокий уровень – устойчивое формирование личностных качеств, знания сформированы и являются устойчивыми, метапредметные и предметные умения проявляются во всех видах деятельности – присутствует устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности. Имеет высокие достижения, занимает призовые места в соревнованиях, показывает высокие результаты при выполнении нормативов, приобретенные двигательные навыки устойчивы и технически правильны.

Средний уровень – испытывает потребность в получении новых знаний и практик, в открытии для себя новых способов деятельности; решить самостоятельные задания не может, необходима помощь педагога. Принимает участие в соревновательных и контрольных мероприятиях.

Низкий уровень – интереса к физкультурно-спортивной деятельности не проявляет, не испытывает радости открытия, нет навыков самостоятельного решения двигательных задач, не проявляет интерес к демонстрации результатов деятельности.

