

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора ГБОУ
гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.



Е.А. Сурьгина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы единоборств»**

Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Мажарцев Андрей Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы единоборств» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ гимназии № 271 Санкт-Петербурга.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков в различных видах единоборств.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: программа адресована обучающимся 7-15 лет.

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Основы единоборств» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и скорости) учащихся. По средствам единоборств также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 2 года 288 часов.

- 1 год обучения - 144 часа.

- 2 год обучения - 144 часа.

Цель программы.

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных единоборств и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- укрепление здоровья

- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития.

Предметные результаты:

- обучение основам техники единоборств и широкому кругу двигательных навыков.

По истечению реализации программы 1 года обучения, обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

По истечению реализации программы 1 года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Выполнять элементы страховки и само страховки;
- Выполнять ударную технику руками и ногами;
- Выполнять бросковую технику.

По истечению реализации программы 2 года обучения, обучающиеся должны знать:

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие единоборств в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Выполнять ударную технику руками и ногами в связках;
- Выполнять бросковую технику в сочетании с ударной.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 11-15 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе:

- 1 год обучения - 15 человек.
- 2 год обучения - 12 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- игра – часто используется для закрепления теоретического материала;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)
- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа, один академический час – 45 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Татами
- Скакалки
- Набивные мячи
- Макивары

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	22	122	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	44	4	40	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	90	10	80	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	16	128	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно – воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Тематическое занятие «Я выбираю спорт».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголя у учащихся.	Профилактическая беседа
	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях. ППБ, ПДД.	Групповое занятие
	Посещение мероприятий, посвященных 77 годовщине снятия блокады Ленинграда (музеи, выставки)	Общественное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа «Твое здоровье»	Беседа
	Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Март	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа

Апрель	Футбольный матч с родителями	Спортивное мероприятие
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
Май	Посещение мероприятий, посвященных празднованию 78 годовщины Победы в ВОВ.	Общественное мероприятие
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. • Перспективы работы объединения на будущий учебный год. 	Встреча с родителями

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.

_____ Е.А. Сурыгина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы единоборств»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Один учебный час 45 минут.

Директор

Е.А. Сурыгина

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы

«Основы единоборств»

(1-й год обучения)

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных единоборств и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях
- **Развивающие:**
 - укрепление здоровья
 - устранение недостатков физического развития
 - развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей
- **Воспитательные:**
 - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
 - формирование морально-этических и волевых качеств

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика единоборств.

Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники единоборств. Изучается и совершенствуется техника ударов, бросков, приёмов. В ней

применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без

предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития.

Предметные результаты:

- обучение основам техники единоборств и широкому кругу двигательных навыков.

По истечению реализации программы 1 года обучения, обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режим дня;

- Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

По истечению реализации программы 1 года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Выполнять элементы страховки и само страховки;
- Выполнять ударную технику руками и ногами;
- Выполнять бросковую технику.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по различным видам единоборств соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

Рабочая программа

(2-й год обучения)

Задачи программы.

Обучающие:

- закрепить технику и тактику комплексных навыков.
- закрепить знания о единоборствах в целом, их отличительных особенностях, достоинствах и недостатках, о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по единоборствам.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика единоборств.

Правила проведения соревнований по различным видам единоборств.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части

3. заключительной части

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами техники единоборств. Изучается и совершенствуется техника ударов, бросков, приёмов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в единоборствах (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки. Переворот боком (колесо).

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли

мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития.

Предметные результаты:

- обучение основам техники единоборств и широкому кругу двигательных навыков.

По истечению реализации программы 2 года обучения, обучающиеся должны знать:

- Физическая культура и спорт в России;

- Состояние и развитие единоборств в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения, обучающиеся должны уметь:

- Выполнять ударную технику руками и ногами в связках;
- Выполнять бросковую технику в сочетании с ударной.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по различным видам единоборств соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте: гимназия271.рф

Формы подведения итогов

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Информационные источники:

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Дегтярева И.П., - М., «Физкультура и спорт», 1989
2. Спортивная борьба. Учебник для институтов ФК. Под редакцией А.П. Куприянова., М.,1988
3. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв. а/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. Чумаков Е.М., Сто уроков самбо. - М.: «Фаир-Пресс», 2018. - 400 с

Утвержден
Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы единоборств»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Мажарцев Андрей Геннадьевич
(фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2		
2			История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1	
3			ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2		2	
4			Страховка, самостраховка. ОФП.	2	1	1	
5			Страховка, самостраховка. ОФП.	2		2	
6			Виды спортивных единоборств. ОФП.	2	1	1	
7			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
8			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
9			Упражнения на развитие координации.	2		2	
10			Прямые удары руками и ногами.	2	1	1	
11			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
12			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
13			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
14			Боковые удары руками и ногами.	2	1	1	
15			Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	

16			Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	2		2	
17			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
18			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
19			Связки в движении. ОФП.	2		2	
20			Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	2	
21			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
22			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
23			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
24			Работа на макиваре. Эстафеты	2		2	
25			Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	
26			Работа на макиваре. Силовые упражнения.	2		2	
27			Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	2		2	
28			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
29			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
30			Связки ударов руками и ногами.	2		2	
31			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
32			Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	
33			Боковые удары ногами. ОФП.	2	1	1	
34			Боковые удары ногами + руки.	2		2	
35			Борьба в партере. Работа на макиваре.	2		2	
36			Связки руки + ноги. ОФП.	2		2	
37			Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	2		2	
38			Акробатика, борьба в партере.	2		2	
39			Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов.	2		2	
40			ОРУ. Упражнения на развитие координации. Работа по макиваре.	2		2	
41			ОФП. Упражнения на гибкость. Захваты.	2	1	1	
42			ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Захваты.	2		2	
43			ОРУ в движении.	2		2	

			Эстафеты. Акробатика.				
44			ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	2		2	
45			ОФП. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	
46			Работа по макиваре. Освобождение от захватов.	2		2	
47			Связки в парах. Освобождение от захватов.	2		2	
48			Связки в парах. Контратака.	2		2	
49			ОФП. Упражнения на гибкость. Задняя подножка.	2	1	1	
50			ОФП. Скоростно-силовые упражнения. Передняя подножка.	2		2	
51			Работа на макиваре руки + ноги.	2		2	
52			Упражнения на координацию. Борьба в партере.	2		2	
53			ОФП. Акробатика. Работа на макиваре.	2		2	
54			ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2	1	1	
55			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	2		2	
56			ОФП. Бросок с захватом двух ног.	2		2	
57			ОФП. Упражнения на координацию. Круговые удары ногами.	2		2	
58			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	2		2	
59			ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2		2	
60			ОФП. Работа на макиваре. Спарринг по заданию.	2		2	
61			Борьба в партере. Бросок через бедро.	2	1	1	
62			ОФП. Бросок через бедро. Силовые упражнения.	2		2	
63			ОФП. Зацепы, подсечки. Бросок через спину.	2	1	1	
64			ОФП. Работа на макиваре. Бросок через спину.	2		2	
65			ОФП. Бросковая техника айкидо из стойки. Упражнения на гибкость.	2	1	1	

66			ОФП. Бросковая техника айкидо из стойки. Упражнения на гибкость.	2	1	1	
67			ОФП. Ударно-бросковые комбинации.	2		2	
68			ОФП. Бросковая техника	2		2	
69			Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника.	2		2	
70			Силовые упражнения. Работа по макиваре. Бросковая техника .	2		2	
71			Тестирование по ОФП.	2		2	
72			Показательные выступления.	2		2	
			Итого	144	22	122	

Утвержден
Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы единоборств»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Мажарцев Андрей Геннадьевич
(фамилия, имя, отчество)
2 год обучения

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Техника безопасности и гигиена	2	2		
2			Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2	1	1	
3			Состояние и развитие единоборств в России ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.	2	1	1	
4			Страховка, само страховка. ОФП.	2		2	
5			Страховка, само страховка. ОФП.	2		2	
6			Страховка, ОФП в парах.	2		2	
7			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
8			Первая помощь при травмах. ОФП.	2	1	1	
9			Упражнения на развитие координации.	2		2	
10			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
11			Прямые удары руками и ногами.	2		2	
12			Прямые удары в движении. ОФП.	2		2	
13			Прямые удары в	2		2	

			движении. ОФП.				
14			Боковые удары руками и ногами.	2		2	
15			Передняя подножка. Боковые удары.	2	1	1	
16			Передняя подножка. Боковые удары. ОФП.	2		2	
17			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
18			Связки: боковые + прямые удары.	2		2	
19			Связки в движении. ОФП.	2		2	
20			Зацеп с подножкой. Связки в движении.	2	1	2	
21			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
22			Зацеп с подножкой. Апперкот. ОФП.	2		2	
23			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
24			Работа на макиваре. Эстафеты	2		2	
25			Борьба в партере. ОФП.	2	1	1	
26			Работа на макиваре. Силовые упражнения.	2		2	
27			Упражнения на «взрывную силу». Акробатика.	2		2	
28			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
29			Работа на макиваре. Борьба в партере.	2		2	
30			Связки ударов руками и ногами.	2		2	
31			Работа на макиваре. ОФП.	2		2	
32			Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты.	2	1	1	
33			Боковые удары ногами. ОФП.	2	1	1	
34			Боковые удары ногами + руки.	2		2	
35			Борьба в партере. Работа на макиваре.	2		2	
36			Связки руки + ноги. ОФП.	2		2	
37			Связки руки + ноги. ОФП. Акробатика.	2		2	
38			Упражнения на развитие равновесия. Комбинации ударов ногами.	2		2	
39			Упражнения на развитие ловкости. Комбинации ударов ногами.	2		2	
40			ОФП. Упражнения на гибкость. Борьба в партере.	2		2	

41			ОФП. Упражнения на развитие «взрывной силы». Ударно-бросковые комбинации.	2	1	1	
42			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа на макиваре.	2		2	
43			ОФП. Упражнения на развитие силы. Борьба.	2		2	
44			ОФП. Упражнения на развитие силы. Захваты.	2		2	
45			Работа по макиваре. Связки ударов руками. Освобождение от захватов.	2	1	1	
46			Работа в парах, связки + борьба	2		2	
47			Свободный спарринг. Контратака.	2		2	
48			ОФП. Упражнения на гибкость. Техника айкидо.	2		2	
49			Скоростно-силовые упражнения. Техника айкидо.	2	1	1	
50			ОФП. Работа на макиваре. Техника айкидо.	2		2	
51			Упражнения на координацию. Борьба в партере.	2		2	
52			ОФП. Акробатика. Техника айкидо.	2		2	
53			ОФП. Техника айкидо.	2		2	
54			ОФП. Упражнения на гибкость. Броски	2	1	1	
55			ОФП. Техника айкидо.	2		2	
56			Эстафеты. Упражнения на гибкость. Работа на макиварах.	2		2	
57			ОФП. Упражнения на гибкость. Работа по макиваре.	2		2	
58			ОФП. Упражнения на скоростно – силовые качества. Техника айкидо.	2		2	
59			ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину.	2		2	
60			ОФП. Спарринг. Броски через бедро и спину. Зацепы, подсечки.	2		2	
61			ОФП. Упражнения на гибкость. Подхват под две ноги.	2	1	1	
62			ОФП. Упражнения на скоростно – силовые	2		2	

			качества. Броски с захватом двух ног.				
63			ОФП. Борьба в партере. Подхват под две ноги.	2		2	
64			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
65			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Свободный спарринг.	2		2	
66			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	2		2	
67			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
68			ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	2		2	
69			ОФП. Силовые упражнения. Работа на макиваре.	2		2	
70			ОФП. Ударно-бросковые комбинации. Борьба.	2		2	
71			ОФП. Работа на макиваре. Свободный спарринг.	2		2	
72			Показательные выступления.	2		2	
			Итого	144	16	128	