Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования г.Саяногорск Лицей №7.

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
_____ Д.А. Даньшин
Приказ № 244 от 01.09.2016 г.

Рабочая программа секции единоборств.

Программа предназначена для учащихся 9-11 класса.

Подписано цифровой подписью: Даньшин Даниил Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: Интернациональный м-н 15, Саяногорск, Республика Хакасия, 655603
Дата: 21 Февраль 2023 г. 9:31:56

Составитель:
учитель физической культуры
1 категории
МОУ Лицей №7
г.Саяногорск
Алексанян Грант Карапетович

Саяногорск-2016.

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных(допущенных) Министерством Образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2016/17 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №2885 от 27.12. 2011 2012г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2016/17 учебный год».

3. Учебный план МБОУ Лицей № 7 на 2016/17 уч.год

4. Примерные программы: Письмо МОиН Российской Федерации № 03-1263 от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

5. Авторская программа, рекомендованная МО и Н РФ

6.. Контроль и оценка результатов обучения в средней школе: Письмо МО и ПО РФ от 19.11.1998 № 1561/14-15

На проведении секции отводится 216 часов в год, при трех разовых тренировках, по 6 часов в неделю.Возраст учеником 9-11 класс (15-18 лет)

Исторически сложившиеся системы спортивных и боевых единоборств ориентируют обучаемых, как правило, на определенный способ ведения боя: каратэ и бокс – применение удара, самбо и дзюдо – использование бросков и болевых удержаний, айкидо – воздействие болевым захватом, обращающее движение нападающего против него самого и т.д.

Такое многообразие задач заставляло и заставляет искать наиболее рациональные пути обучения смешанных единоборств. От обучающихся уже через 4 – 5 месяцев обучения требуется умение эффективно защищать себя в ближнем бою, а в конце второго года обучения – противостоять любому нападающему и нападать самому. В конце третьего года занятий обучающиеся должны иметь специальные навыки рукопашного боя на

уничтожение, а также принимать участие в спортивных соревнованиях различных единоборств.

Техника смешанных единоборств строится на основе различных стилей и направлений. Базой обучения работе ногами, на дальней и средней дистанции, является каратэ, руками, на тех же дистанциях – бокс. Броски, удержания, удушения и болевые приемы берутся из джиу-джитсу, дзюдо и самбо.

Для лучшего освоения сложного движения или приема следующий порядок обучения:

1. показ приема или движения в быстром и медленном исполнении;
2. выполнение подводящих упражнений;
3. обучение по разделениям.

Что касается степени физических нагрузок в период обучения, то нужно не забывать, что их постепенное усиление от занятий к занятию.

Цели и задачи:

Целью является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основные задачи, решаемые в процессе тренировки, следующие:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в данном виде спорта;

- воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Требования к уровню подготовки .

Многообразие задач, которые следует решать в реальном бою, диктует необходимость многоплановой подготовки бойца, то есть, боец должен:

- уметь противостоять без оружия вооруженному противнику;
- противодействовать физически более сильному врагу или нескольким противникам одновременно;
- уметь противодействовать противнику, прошедшему спецподготовку;
- знать способы самостраховки и взаимной страховки, владеть навыками взаимопомощи в бою и многое другое.

Контрольные нормативы по ОФП и ТП.

Контрольные упражнения	**Низкая**	**Средняя**	**Высокая**
Бег 30 м с низкого старта, с	5,0 и выше	4.9	4.8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	184 и ниже	185	186 и выше
Челночный бег 4х20 м, с	21.6 ивыше	21.5	21.4 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	9 и меньше	10	11 и выше
Бег на 1000 м, сек	3,4 и выше	3,3	3,2 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	19 и ниже	20	21 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз	17 и ниже	18	19 и выше
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа		

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений- через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники

нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, отхват, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.

Распределение часов .

№ п/п	Тема занятий	Общее кол-во часов
1	Теоритическая подготовка	В процессе
2	Технико-тактическая и психологическая подготовка подготовка	В процессе
3	Общая физическая подготовка со специальной направленностью. Упражнения на специальных снарядах.	40
4	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них	74
5	Изучение борцовской техники и умение применять ее в бою	72
6	Другие виды спорта и подвижные игры	30
	ИТОГО:	**216**

Календарно – тематическое планирование

№№ занятий по порядку	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
2	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
3	ОФП.СФП.		
4	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
5	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
6	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
7	Спортивные и подвижные игры.		
8	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
9	ОФП.СФП.		
10	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
11	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
12	Спортивные и подвижные игры.		
13	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
14	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		

15	Спортивные и подвижные игры.		
16	ОФП.СФП.		
17	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
18	Спортивные и подвижные игры.		
19	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
20	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
21	Спортивные и подвижные игры.		
22	ОФП.СФП.		
23	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
24	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
25	Спортивные и подвижные игры.		
26	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
27	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
28	ОФП.СФП.		
29	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
30	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
31	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
32	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
33	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
34	Спортивные и подвижные игры.		

35	ОФП.СФП.		
36	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
37	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
38	ОФП.СФП.		
39	Спортивные и подвижные игры.		
40	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
41	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
42	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
43	ОФП.СФП.		
44	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
45	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
46	ОФП.СФП.		
47	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
48	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
49	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
50	ОФП.СФП.		
51	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
52	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
53	ОФП.СФП.		

54	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
55	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
56	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
57	Спортивные и подвижные игры.		
58	ОФП.СФП.		
59	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
60	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
61	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
62	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
63	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
64	ОФП.СФП.		
65	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
66	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
67	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
68	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
69	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
70	Спортивные и подвижные игры.		
71	ОФП.СФП.		
72	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		

73	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
74	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
75	Спортивные и подвижные игры.		
76	ОФП.СФП.		
77	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
78	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
79	Спортивные и подвижные игры.		
80	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
81	ОФП.СФП.		
82	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
83	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
84	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
85	Спортивные и подвижные игры.		
86	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
87	ОФП.СФП.		
88	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
89	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
90	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
91	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		

92	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
93	ОФП.СФП.		
94	Спортивные и подвижные игры.		
95	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
96	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
97	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
98	Спортивные и подвижные игры.		
99	ОФП.СФП.		
100	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
101	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
102	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
103	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
104	ОФП.СФП.		
105	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
106	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		
107	Изучение борцовской технике в стойке и в партре.		
108	Изучение техники ударов руками и ногами, и защиты от них.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каратэ-до Дошинкан. И.В.Котов, Г.К.Снустиков.- Москва 1992г.
2. Хапкидо- Ким Соу Бонг, 1996г., г. Краснокутск
3. 100 уроков самбо. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1971 г.
4. Рукопашный бой. Москва, 1996 г.
5. История боевых искусств. Т.К.Панченко.- Москва, Издательство АСТ, 1997 г.
6. Кикбоксинг. А.Иванов, Киев, 1995 г.
7. Айкидо. С.А.Гвоздев, Минск, 1995 г.
8. Каратэ-до. Р.Хаберзетсер. Молдова, Тирасполь, 1995 г.
9. Шотокан каратэ-до. Ката. Х.Канадзава., Минск, 1994 г.
10. Таэквон-до. Пулес. Турция, 1986 г.
11. Боевое искусство планеты №4,5,6,7. Москва, 1997 г.
12. Самозащита. Б.П.Карякин, Москва, 1993 г.
13. Врачебный контроль в спорте. А.Г.Дембо. «Медицина». Москва,1988 г.
14. Книга силы. В.Гоч. С-Петербург. 1994 г.