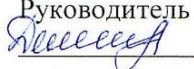


ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заводоуковского муниципального округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

Рассмотрена:
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол №05
от «28» августа 2026 г.
Руководитель ШМО:
 А.Ю. Дёмина

Согласована:
Заместитель директора

О.Н. Нагапетян
«31» августа 2026 г.

Утверждена приказом
директора МАОУ «СОШ № 2»
№ 467 – О от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивная секция «Смешанные единоборства»
уровень основного общего, среднего общего образования
срок освоения: 1 год (8 – 11 классы)
на 2026-2027 учебный год

г. Заводоуковск, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа спортивной секции «Смешанные единоборства» рассчитана на учащихся 8–11 классов и имеет физкультурно-оздоровительную и спортивно-развивающую направленность. Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности, с учётом возрастных и физиологических особенностей подростков.

Цель программы: формирование физической культуры личности, развитие физических качеств и освоение базовых технических элементов смешанных единоборств в безопасных рамках школьного спорта.

Задачи:

- укрепить здоровье, развить силу, выносливость, гибкость, координацию и скоростные качества;
- сформировать навыки безопасного выполнения технических действий и самообороны;
- обучить основам техники и тактики единоборств (борьба в стойке и партере, ударная техника без полного контакта, элементы самообороны);
- воспитать дисциплину, уважение к сопернику, ответственность за собственное поведение и соблюдение правил безопасности;
- создать условия для самореализации и социализации через командную работу и участие в показательных выступлениях/соревнованиях школьного уровня.

Нормативно-правовая база и требования безопасности

Программа опирается на:

- ФГОС основного и среднего общего образования;
- СанПиН и требования к организации занятий физической культурой;
- правила вида спорта (адаптированные для школьного возраста);
- локальные акты образовательной.

Формы, методы и средства обучения

Формы: групповые занятия, работа в парах, индивидуальные задания, мини-соревнования, показательные выступления.

Методы: повторный, круговой, игровой, соревновательный (в безопасной форме), метод подводящих упражнений.

Средства: борцовский ковёр/маты, боксёрские мешки, лапы, набивные мячи, скакалки, гимнастические маты, секундомер, пульсометры (при наличии).

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане школы.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Смешанные единоборства» в 8-11 классах отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

Содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности имеет физкультурно-оздоровительную и спортивно-развивающую направленность, реализуется с соблюдением требований безопасности: исключены полноконтактные поединки, опасные болевые и удушающие приёмы. Акцент сделан на ОФП, самообороны, контроль дистанции и безопасную отработку техники.

Модуль 1. Вводное занятие и основы безопасности (2 часа, теория)

Теория:

- правила техники безопасности в спортивном зале и при выполнении технических элементов единоборств;
- этика и культура поведения в секции: уважение к тренеру и партнёрам, дисциплина, спортивная этика;
- личная гигиена спортсмена, экипировка, профилактика травм;
- основы самоконтроля: пульс, самочувствие, признаки переутомления;
- порядок действий при травме, состав и применение аптечки первой помощи;
- условия допуска к занятиям: медицинский допуск, согласие родителей, инструктаж.

Формы контроля: опрос, подпись в журнале инструктажа.

Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (12 часов: 1 ч теории, 11 ч практики)

Теория (1 час):

- принципы дозирования нагрузки для подростков;
- признаки переутомления и перетренированности, самоконтроль;
- структура тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка.

Практика (11 часов):

- беговые упражнения: равномерный бег, ускорения, челночный бег;
- силовые упражнения по уровню подготовленности: отжимания, подтягивания, приседания, планка;
- упражнения на пресс и мышцы кора;
- прыжковые упражнения: прыжки на месте, в длину, многоскоки;
- координационные и подвижные игры на развитие ловкости и реакции;
- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для всех групп мышц.

Формы контроля: сдача нормативов (отжимания, подтягивания, челночный бег, прыжок в длину с места), наблюдение за техникой выполнения.

Модуль 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (10 часов: 1 ч теории, 9 ч практики)

Теория (1 час):

- специфика СФП в единоборствах: сила хвата, взрывная сила ног, баланс, скорость реакции;
- взаимосвязь ОФП и СФП, постепенное наращивание специальной нагрузки.

Практика (9 часов):

- упражнения на силу хвата и предплечий;
- прыжки с места, в глубину, выпрыгивания;
- баланс-упражнения: стойка на одной ноге, работа на нестабильных поверхностях (при наличии);
- работа с набивными мячами: броски, передачи, элементы имитации выведения из равновесия;
- скоростно-силовые связки: рывки, смены направления, уклоны;
- растяжка и упражнения на гибкость для безопасного выполнения технических элементов.

Формы контроля: тестирование СФП (прыжок в длину, бросок набивного мяча, баланс-задания).

Модуль 4. Самостраховка и акробатика (8 часов: 1 ч теории, 7 ч практики)

Теория (1 час):

- биомеханика безопасных падений и перекатов;
- типичные ошибки и риски при падениях;
- связь самостраховки с техникой борьбы и ударной работой.

Практика (7 часов):

- кувырки вперёд, назад, через плечо;

- падения на бок, на спину, вперёд с группировкой;
- перекаты, мягкие приземления;
- отработка падений в парах в облегчённом режиме (без скорости и силы);
- элементы акробатики для развития координации и уверенности в движениях.

Формы контроля: демонстрация элементов без ошибок и травм, оценка мягкости приземления и правильной группировки.

Модуль 5. Техника борьбы в стойке (10 часов: 1 ч теории, 9 ч практики)

Теория (1 час):

- стойки, дистанции, линии атаки и защиты;
- базовые принципы выведения из равновесия;
- безопасные имитации бросков и подсечек.

Практика (9 часов):

- стойки и передвижения: приставные шаги, челнок, уход с линии атаки;
- захваты и контроль дистанции;
- выведение из равновесия: рывки, толчки, смещения центра тяжести партнёра;
- подсечки и безопасные имитации бросков (без травмоопасного завершения);
- учебные задания в парах по заданию тренера;
- разбор типичных ошибок и способов их исправления.

Формы контроля: отработка в парах, демонстрация правильной техники, соблюдение правил безопасности.

Модуль 6. Техника борьбы в партере (8 часов: 1 ч теории, 7 ч практики)

Теория (1 час):

- базовые позиции в партере, контроль соперника;
- удержания, перевороты, выходы из удержаний;
- запрет на опасные приёмы: болевые, удушающие, травмоопасные элементы.

Практика (7 часов):

- перевороты и выходы из удержаний в безопасном режиме;
- контроль позиции: удержание, давление, позиционирование;
- имитация болевых и удушающих приёмов только как демонстрация без реального применения;
- учебные задания на контроль и освобождение от захвата;
- работа в парах с контролем темпа и силы.

Формы контроля: демонстрация техники, соблюдение безопасной работы в парах, выполнение учебных заданий.

Модуль 7. Ударная техника (8 часов: 1 ч теории, 7 ч практики)

Теория (1 час):

- основы ударной техники: стойки, баланс, перенос веса, координация рук и ног;
- безопасная работа по снарядам и в парах;
- дистанция и тайминг в ударной технике.

Практика (7 часов):

- имитация ударов руками и ногами без контакта;
- работа по боксёрским мешкам и лапам без контакта (только касание или остановка удара);
- координационные связки и комбинации в медленном и среднем темпе;
- работа над ритмом и дистанцией;
- учебные задания на точность и контроль силы.

Формы контроля: демонстрация связок, работа на снарядах, оценка техники и безопасности.

Модуль 8. Тактика и условные поединки (8 часов: 1 ч теории, 7 ч практики)

Теория (1 час):

- выбор дистанции, контроль соперника, тактические схемы для начинающих;
- анализ типичных ошибок в учебных поединках;
- роль дисциплины и самоконтроля в поединке.

Практика (7 часов):

- условные поединки по упрощённым правилам (без контакта, без опасных приёмов);
- ролевые задания: «соперник быстрый», «соперник сильный», «соперник тяжёлый»;
- разбор ситуаций и ошибок после каждого задания;
- учебные игры на тактическое мышление и контроль дистанции;
- подготовка к показательным выступлениям и школьным соревнованиям.

Формы контроля: выполнение тактических заданий, разбор ошибок, участие в учебных поединках.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха/неуспеха и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществление взаимного контроля, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты через учёт интересов сторон и сотрудничество;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий единоборств, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса обучающиеся должны

Знать (понимать):

- роль физической культуры и спорта в жизни человека;
- правила техники безопасности на занятиях;
- основы режима труда и отдыха, гигиену спортсмена;
- базовые принципы и правила смешанных единоборств.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать физическую культуру (элементы единоборств) как средство укрепления здоровья;
- выполнять технические действия смешанных единоборств (удары, броски, защиты, борьба в стойке и партере);
- проводить простейшие спарринги, владеть навыками самообороны и самостраховки.

Тематическое планирование

№	Тема	Теория (ч)	Практика (ч)	Итого (ч)	Формы контроля
1	Вводное занятие. ТБ, правила поведения, гигиена, самоконтроль	2	0	2	Опрос, инструктаж
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	11	12	Нормативы, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	9	10	Тестирование СФП
4	Самостраховка и акробатика	1	7	8	Демонстрация элементов
5	Техника борьбы в стойке (захваты, выведение из равновесия, подсечки)	1	9	10	Отработка в парах (без травмоопасных завершений)
6	Техника борьбы в партере (перевороты, удержания, безопасные имитации)	1	7	8	Демонстрация, учебные задания
7	Ударная техника (имитация, работа по снарядам, координация)	1	7	8	Демонстрация связок, работа на снарядах

8	Тактика и условные поединки (без контакта, по правилам школы)	1	7	8	Учебные задания, разбор ситуаций
	Итого	9	59	68	