

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя школа-интернат имени Г.Ф. Кышпанакова»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «28» 08.2026

Утверждаю:

Директор ОО

Топоева О.К.

Приказ №104 от «31»08.2026г

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной
направленности
«Бойцовский клуб»

Возраст обучающихся: 7–12 лет

Срок реализации: 1 учебный год ,

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часам.

Форма обучения: очная, групповая

I. Пояснительная записка

Программа предназначена для физического оздоровления и разностороннего развития детей 7–18 лет через занятия боевыми единоборствами. На начальном этапе упор делается на общую физическую подготовку, координацию, освоение базовой техники (стойки, передвижения, уклоны, простые удары и защиты) и подвижные игры с элементами единоборств. Жёсткие контактные спарринги на данном этапе исключаются.

К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

II. Цель и задачи

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья и освоение базовой техники боевых единоборств.

Обучающие задачи:

- освоение базовой техники: стоек, передвижений, ударов руками и ногами, защитных действий, приёмов самостраховки;
- обучение правилам поведения на тренировке, гигиене спортсмена, основам самоконтроля.

Развивающие задачи:

- развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации и выносливости;
- развитие реакции, ориентации в пространстве, чувства равновесия.
- Воспитательные задачи:
- воспитание дисциплинированности, уважения к партнёру, волевых качеств;
- формирование навыков работы в команде и культуры здорового образа жизни.

III. Учебный план

№	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1

2	Общая физическая подготовка	20	1	19
3	Специальная физическая подготовка	12	1	11
4	Техническая подготовка	26	2	24
5	Тактико-прикладная подготовка (игры, эстафеты)	8	-	8
6	Контрольные и итоговые занятия	4	4	-

IV. Содержание программы

1. Вводное занятие (2 ч)

Теория: правила поведения в спортивном зале, техника безопасности, требования к спортивной форме и гигиене. Краткая история боевых единоборств. Практика: знакомство с группой, построение, перестроение, измерение исходных показателей физической подготовленности.

2. Общая физическая подготовка (20 ч)

Теория: назначение общеразвивающих упражнений, разминки и заминки.

Практика :бег, челночный бег, прыжки, упражнения на выносливость; общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног, туловища, шеи; упражнения на формирование

правильной осанки; растяжка и упражнения на гибкость;отжимания, приседания, упражнения на пресс; лёгкая атлетика и подвижные игры (футбол, эстафеты).

3. Специальная физическая подготовка (12 ч)

Теория: значение специальных упражнений для единоборств.

Практика: акробатика: кувырки вперёд и назад, группировки, перевороты; самостраховка: падение на бок, на спину, падение вперёд; упражнения на укрепление мышц шеи и суставов;имитационные упражнения: бой с тенью, отработка связок без партнёра.

4. Техническая подготовка (26 ч)

Теория: основные положения в единоборствах: стойки, дистанции, принципы выполнения ударов и защит.

Практика: Стойки и передвижения: фронтальная, передняя, боевая стойка; шаги, развороты, смена стойки.

Удары руками: прямой, боковой, снизу — отработка на месте и в движении, по воздуху и по лапам.

Удары ногами: прямой, боковой, с разворотом — на уровне пояса и ниже, без жёсткого контакта.

Защитные действия: блоки руками (верхний, средний, нижний уровень), уклоны, нырки, отмахи.

Захваты и выведения из равновесия: простые захваты за руки и одежду, выведение рывком и толчком — без бросков с амплитудой.

Работа в парах: обусловленные задания — атака по заданию, защита от обусловленной атаки, лёгкий контакт без силы.

5. Тактико-прикладная подготовка (8 ч)

Практика:

подвижные игры с элементами единоборств: «Салки-кувалдой», «Бой петухов», «Вытолкни из круга», «Перетягивание»;

эстафеты с элементами акробатики и техники;

игры на касание (развитие реакции и дистанции);

игры на сохранение равновесия в парах;

простейшие элементы самообороны: освобождение от захватов за руки, за одежду.

6. Контрольные и итоговые занятия (4 ч)

Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП, демонстрация изученной техники, подведение итогов года.

V. Ожидаемые результаты

По окончании программы обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- основные стойки, передвижения и базовые удары;
- правила гигиены и самоконтроля при занятиях спортом.

Уметь:

- выполнять разминку и заминку самостоятельно;
- выполнять базовые удары руками и ногами, защитные блоки;
- выполнять приёмы самостраховки при падении;
- выполнять простейшие освобождения от захватов;
- продемонстрировать базовый уровень общей физической подготовленности.

VI. Контрольные нормативы (ориентировочные)

Упражнение

7–9 лет

10–12 лет

Бег 30 м (не более)

6,2 с

5,8 с

Челночный бег 3×10 м

9,5 с

8,5 с

Отжимания (не менее)

10 раз

18 раз

Прыжок в длину с места

150 см

180 см

Поднимание туловища за 30 с

15 раз

25 раз

VII. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с ровным покрытием; гимнастические коврики (маты) для отработки падений; боксёрские лапы, скакалки, набивные мячи; шведская стенка, гимнастические скамейки; медицинская аптечка первой помощи.

VIII. Методические указания

Основной метод работы с детьми 7–18 лет — игровой, с чередованием упражнений и активного отдыха.

Скоростно-силовые упражнения — небольшими дозами по 5–8 минут.

Упражнения с отягощениями исключаются; вес собственного тела — основной нагрузкой.

Нагрузка дозируется осторожно во избежание перегрузки детского организма.

Показ упражнения должен быть целостным и образцовым, объяснение — простым и понятным.

Жёсткие контактные спарринги на данном этапе не проводятся.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 371660074888859087048976591267004376187460753290

Владелец Топоева Ольга Константиновна

Действителен с 21.09.2026 по 21.09.2027