

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР «КАВКАЗСКАЯ ЛИНИЯ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 03

Утверждаю
Исполняющий обязанности директора
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
Л. В. Бугаева
Приказ от «27» мая 2024 г. № 145-0/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год – 262 ч.
Возрастная категория: от 11 до 18 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 7687

Авторы-составители:
Линников Андрей Николаевич,
педагог дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3-4
1. РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»	
1.1 Пояснительная записка	5-8
1.2 Цель и задачи программы	8-9
1.3 Содержание программы	9-13
1.4 Планируемые результаты	13
1.5 Воспитательная работа	14-16
2 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	
2.1 Календарный учебный график	17-28
2.2 Условия реализации программы	28-29
2.3 Форма аттестации/контроля	29
2.4 Оценочные материалы	29-31
2.5 Методические материалы	31-34
2.6 Список литературы	34-35
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	36-47
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	49-52
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	53-55

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022г. № 678-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
10. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
11. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
12. Федеральный закон от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.
14. Государственная программа Краснодарского края «Развитие

образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.

15. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 11 августа 2022 года № 329-р «Об утверждении плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы), в Краснодарском крае.

16. Положение «О правилах приема, порядке и основании перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район», принятое на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 30.08.2022 г.; Положение «О формах, периодичности и порядке внутреннего контроля и аттестации обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «Центр «Кавказская линия», принятое на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 30.08.2022 г.; Программа развития МБУДО «Центр «Кавказская линия» на 2020-2025 гг., принятая на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 31.08.2020г.; Положение «О внутриучрежденческом контроле муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район», принятое на заседании педагогического совета протоколом № 1 от 30.08.2022 г.

17. Устав МБУДО «Центр «Кавказская линия», утвержденный постановлением администрации муниципального образования Гулькевичский район от 17.08.2021 года № 1204.

РАЗДЕЛ 1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

1.1. Пояснительная записка

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенная деятельность обучающихся. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагогом интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения воспитанников. Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Программа «Смешанные единоборства (старший возраст)» предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься смешанными единоборствами.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства (старший возраст)» относится к физкультурно-спортивной направленности и ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации. Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, используемых педагогом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития ребенка.

Актуальность образовательной программы

Настоящая программа предлагает эффективный способ формирования здорового образа жизни человека и общества в целом, что является актуальным во все времена. Занятия спортом способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, формируют навыки самообслуживания и развивают самостоятельность учащихся.

Занятия единоборствами оказывают положительное влияние на нервную систему, развивают у подростков и юношей тактическое мышление, быстроту и ловкость. Улучшение функций нервной системы проявляется в

увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключении внимания, сдержанности.

Под влиянием занятий смешанными единоборствами развиваются и совершенствуются не только двигательные качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), но и вегетативные функции – кровообращение, дыхание, пищеварение и др.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. смешанные единоборства помогают развивать у мальчишек и девчонок такие качества, как сила воли, настойчивость, уверенность в себе, необходимость противостоять противнику, что является обязательными навыками для службы в рядах Российской армии, да и в жизни вообще.

Новизна

Новизна данной программы заключается в отсутствии аналогичных программ по смешанным единоборствам. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию инструктора по физической культуре соответствует определенная деятельность воспитанников. Деятельность инструктора по физической культуре по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Настоящая программа объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься единоборствами.

Педагогическая целесообразность

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с подростками; при ее реализации каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития подростков является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

При систематических занятиях смешанными единоборствами ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость смешанных единоборств проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Таким образом, эти знания и умения можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключается в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Физические нагрузки регламентируются возможностями обучающихся.

Адресат программы

Набор обучающихся производится с 1 августа по 30 августа текущего года. В группу принимаются обучающиеся (юноши и девушки) в возрасте от 11 до 18 лет без ограничений по здоровью, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка, возраст и интерес к данному виду спорта желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Детский и юношеский возраст - время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности; период для положительного воздействия на развитие детей средствами физической культуры.

В возрасте 11 -13 лет продолжается дальнейшее развитие движений, освоенных в детстве (ходьба, бег, прыжки, бросание и др.) в играх, упражнениях и самостоятельной деятельности. Дети уже обладают способностью вычленять и анализировать результат своих действий, они увлекаются прежде всего самим движением, но не могут соразмерить желание выполнить сложные задачи и недостаточное умение

Юноши и девушки 14 – 15 лет владеют всеми видами движений. Они стремятся к новым сочетаниям движений, хотят испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Ребята обычно берутся за выполнение любой двигательной задачи, но пока не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Движения шестнадцатилетнего ребенка становятся вполне осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему их следует их делать так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает представление о движении, его направлении, последовательности выполнения его основных частей. Дети учатся постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Старшие школьники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь

освоить то, что не получается. При этом психологически они часто не в состоянии справиться с монотонным многократным повторением упражнений, необходимым для качественной отработки технических навыков.

Уровень программы - базовый

Объем, сроки реализации

Объем программы – 262 часа

Срок реализации – 1 год (44 недели)

Формы обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (80 мин.) с 10-минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса

- состав группы – постоянный;
- занятия – индивидуально-групповые;
- виды занятий по программе: учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Занятия по смешанным единоборствам могут проводиться в специальном спортзале или на стадионе. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу.

Работа по программе «Смешанные единоборства (старший возраст)» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение детей и подростков к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции;
- привитие осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни.
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;

- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

1.3. Содержание программы Учебный план

Таблица 1

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения.	6	2	4	Опрос по разделу
2	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств.	6	2	4	Опрос по разделу
3	Общая и специальная физическая подготовка.	24	4	20	Опрос. Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику.	20	2	18	Опрос. Практическая проверка
5	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция.	20	2	18	Опрос. Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	20	4	16	Опрос. Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака)	20	4	16	Опрос. Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	20	6	14	Опрос. Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	20	6	14	Опрос. Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах	20	2	18	Опрос. Практическая проверка
11	Тактические основы боя	20	6	14	Опрос. Практическая проверка
12	Условный бой.	34	6	28	Опрос. Практическая проверка
13	Вольный бой.	22	4	18	Опрос. Практическая проверка
14	Товарищеские встречи и соревнования.	8	2	6	Спортивные состязания во время практических навыков и умений
15	Итоговое занятие.	2	1	1	Спортивные состязания во время практических навыков и умений
	Итого	262	53	209	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения (6 ч.)

Теория: Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Медицинское обеспечение занятия. Экипировка бойца рукопашного боя. Понятие «культура общения». Уважение противника. Реальная оценка самого себя.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)

Теория: Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психологическая подготовка спортсмена. Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях. Психорегулировка спортсмена. Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)

Теория: Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».

Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол, регби, волейбол ногами, комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 х 10 м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса; на перекладине - для развития взрывной силы рук, мышц пресса и ног.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (20 ч.)

Теория: В ходе разминки в движении по кругу одиночно и в парах: упражнения для формирования координационных качеств с целью освоения сложной техники ударов руками, ногами; упражнения для развития координации, внимания, реакции действием.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)

Теория: Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперёд - назад, влево - вправо, повороты налево - направо **назад**. «Порхание» в квадрате 2х2 м в стойке, движение парами в стойке на выработку чувства дистанции. Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги. Движение с переменной стойки. Бой с «тенью».

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)

Теория: Комбинированные действия ударов руками.

Комбинированные действия ударов руками в сочетании с ударами ног. Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями. Отработка руками перед зеркалом, на снарядах, в бою с «тенью» по заданию, в парах в двух шереножном строю, в условных боях.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)

Теория: Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные), в движении «дорожка», в парах. Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах. Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук. Отработка ударов ногами перед зеркалом, на снарядах, в бою с «тенью» по заданию, в парах в двух шереножном строю, в условных боях.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)

Теория: Защита от ударов рук маневрированием, блокированием, парированием, комбинированная защита. Защита от ударов ног маневрированием, блокированием, комбинированная защита. Отработка защитных действий с тренером «на лапах».

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 9. Контратакующие действия (20 ч.)

Теория: Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные). Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные). Отработка контратакующих действий в парах в двухшереножном строю, в условных и вольных боях, с тренером на «лапах», бой с «тенью».

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)

Теория: Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов. Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара. Бой с «тенью» по заданию. Работа с «молотом» для наработки хлесткости удара рукой, выработки взрывной силы и выносливости.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 11. Тактические основы боя (20 ч.)

Теория: Тактика боя в нападении. Тактика боя в защите. Упражнения для развития чувства дистанции. Упражнения для развития «порхания» на ринге. Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Отработка тактических элементов ближнего боя. Отработка тактических элементов среднего боя. Отработка тактических элементов дальнего боя. Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками. Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 12. Условный бой (34 ч.)

Теория: Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 13. Вольный бой (22 ч.)

Теория: Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 14. Товарищеские встречи и соревнования (8 ч.)

Теория: нет.

Практика: Участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Форма контроля: Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

Раздел 15. Итоговое занятие (2 ч.)

Теория: нет.

Практика: Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

Форма контроля: Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

1.4. Планируемые результаты

В результате изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства (старший возраст)» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Предметные:

- обучатся технико-тактическому арсеналу в спортивных единоборствах;
- приобретут соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Метапредметные:

Познавательные:

- повысится уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- научатся принимать и сохранять учебную задачу;
- сформируется познавательная инициатива в учебном сотрудничестве.

Регулятивные

- будут развиты способности к самоконтролю и саморегуляции;
- сформируется осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.
- укрепится опорно-двигательный аппарат, дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма;
- повысится уровень двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Коммуникативные

- будут использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Личностные:

- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям смешанными единоборствами;
- появится стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе;
- сформируется адаптация к условиям соревнований.

1.5. Воспитательная работа

Цель: формирование всесторонне и гармонично развитой личности, имеющей высокопатриотические чувства и социально значимые качества, превращающие ее в настоящего патриота своего народа и своей страны.

Важнейшую и ведущую роль в формировании личности человека всегда выполняло и выполняет воспитание. **Задачи воспитания** обучающихся заключается в усвоении ими знаний о нормах духовно-нравственных ценностях, традиций:

- формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;

- формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;

- формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.

Методы воспитания

Для реализации воспитательного компонента программы используются методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов): рассказ, разъяснение. Используются в процессе всего времени обучения. С помощью этих методов формируется представление о нравственных поступках, о правилах поведения в обществе, в семье и, в частности, на занятиях.

- Наглядные (показ, использование наглядных пособий, зрительных ориентиров);

- Словесные (объяснение, рассказ, беседа, оценка, команда, распоряжение, указание);

- Практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения. Используется поощрение. Поощрение всегда связано с положительными эмоциями и особенно необходимо ученикам с заниженной самооценкой, неуверенным в себе, несмелым.

Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности. Результатами воспитания являются нравственно-ценностные отношения и основанный на них соответствующий общественным требованиям тип поведения.

Управление процессом воспитания невозможно без обратной связи, которая дает представление о его результативности. Выполнять эту функцию помогают методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании. К основным методам контроля относятся педагогическое наблюдение за учащимися; беседы, направленные на выявление воспитанности; анализ результатов деятельности обучающихся.

Все методы находятся в тесной взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Планируемые результаты воспитательной работы

Дополнительное образование, как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми. В системе дополнительного образования (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс реально осуществляется в двух направлениях: основы профессионального воспитания; основы социального воспитания:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

социальное воспитание обучающихся:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Календарный план воспитательной работы

Таблица 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Беседа: «Как я воспитываю себя»	Сентябрь
1.2	Мастер-классы	Беседа: «Мы растем как коллектив!»	Октябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и декады спорта: «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	Ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Диспут на тему: «Как правильно организовать свой день, чтобы всегда быть здоровым»	Декабрь
2.3	Техника безопасности	Проведение викторины: «Безопасность каждый день»	Январь
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину)	Беседа: «Дети-герои»	Февраль
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в спортивных соревнованиях: «Быстрее! Выше! Сильнее!»	Март
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Показательные выступления в школах, демонстрация навыков разбивания твердых предметов руками и ногами (тамисивари)	Апрель
5.	Медиапространство как ресурс для воспитания ребенка		
5.1	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: «Дорога в будущее!»	Май
5.2	Практическая подготовка	Подготовка презентации: «Это высокое звание – Человек!»	Июнь

РАЗДЕЛ 2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебного периода обусловлены адресом реализации программы:

Группа 1, Группа 2 (инстр. Будзинский С.М.) – с 01.09.2024 г. по 20.07.2025 г.

Группа 3 (инстр. Линников А.Н.) - с 01.09.2024 г. по 20.07.2025 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (80 мин.) с 10-минутным перерывом.

Количество учебных недель – 44.

Сроки проведения контрольных процедур

Таблица 3

Контроль	Период
Входная диагностика	Первое занятие по программе
Текущий контроль	На каждом занятии
Итоговая аттестация	После прохождения программы в конце учебного периода

Место проведения:

- Группа 1, Группа 2 (инстр. Будзинский С.М.) – Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 13 им. В.В. Горбатко по адресу: сельское поселение Венцы-Заря, хутор Духовской, ул. Рабочая, 4.

- Группа 3 (инстр. Линников А.Н.) - Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №15 имени Василия Пимановича Михалько по адресу: с. Отрадо-Кубанское ул. Ленина,35а.

Время проведения:

Расписание занятий (дата и время проведения) составляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода.

Календарный учебный график с датами проведения и расписанием занятий оформляется за 5 (пять) дней до начала учебного периода (Приложение № 1 к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Смешанные единоборства (старший возраст)»

Таблица 4

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	план	факт				
Тема 1. Техника безопасности и культура общения (6 ч.)						
1.			Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
2.			Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
3.			Реальная оценка самого себя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)						
4.			Психологическая подготовка спортсмена.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
5.			Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
6.			Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)						
7.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
10.			Развивающие упражнения без предметов для мышц	2	Спортивно-тренировочное занятие	

			рук, плечевого пояса, туловища, ног.			
11.			Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
12.			Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
13.			Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
14.			Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
15.			Комбинированные эстафеты.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
16.			«Челночный» бег 10 x 10 м. Кросс.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
17.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
18.			Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 4. Упражнения, формирующие базовую технику (20 ч.)						
19.			Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
20.			Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
21.			Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
22.			Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

23.			Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
24.			Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
25.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
26.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
27.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
28.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 5. Базовая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)						
29.			Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперёд - назад, влево - вправо, повороты налево - направо - назад.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
30.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
31.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
32.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
33.			Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
34.			Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
35.			Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

36.			Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
37.			Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
38.			Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
39.			Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
40.			Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
41.			Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
42.			Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
43.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
44.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
45.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
46.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
47.			Отработка на снарядах, в бою с «тенью».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
48.			Отработка в парах в двух шереножном строю.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)						
49.			Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Опрос

50.			Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
51.			Сложные удары в парах.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
52.			Сложные удары в парах.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	
53.			Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
54.			Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
55.			Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
56.			Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
57.			Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
58.			Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)						
59.			Защита от ударов рук маневрированием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
60.			Защита от ударов рук блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
61.			Защита от ударов рук парированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
62.			Комбинированная защита от ударов рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
63.			Защита от ударов ног блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

64.			Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
65.			Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
66.			Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
67.			Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	
68.			Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 9. Контратакующие действия (20 ч.)						
69.			Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
70.			Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	
71.			Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
72.			Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
73.			Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
74.			Отработка контратакующих действий в парах в двух шереножном строю.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
75.			Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

76.			Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
77.			Отработка контратакующих действий в парах с тренером на «лапах».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
78.			Отработка контратакующих действий в парах бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 10. Упражнения на снарядах (12 ч.)						
79.			Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
80.			Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
81.			Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
82.			Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
83.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
84.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
85.			Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
86.			Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
87.			Вольный бой с мешком. Упражнение с "подушкой".	2	Спортивно-тренировочное занятие	
88.			Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 11. Тактические основы боя (20 ч.)						

89.			Упражнения для развития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
90.			Упражнения для развития «порхания» на ринге.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
91.			Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
92.			Отработка тактических элементов ближнего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
93.			Отработка тактических элементов среднего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
94.			Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
95.			Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
96.			Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
97.			Тактика боя в нападении.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
98.			Тактика боя в защите.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 12. Условный бой (34 ч.)						
99.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
100.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
101.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

102.		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
103.		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
104.		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
105.		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
106.		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
107.		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
108.		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
109.		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
110.		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
111.		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
112.		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
113.		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
114.		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
115.		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка

Тема 13. Вольный бой (22 ч.)						
116.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
117.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
118.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
119.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
120.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу	2	Спортивно-тренировочное занятие	
121.			Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
122.			Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
123.			Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
124.			Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
125.			Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
126.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 14. Товарищеские встречи и соревнования (8 ч.)						
127.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
128.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время

						выполнения практических навыков и умений.
129.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
130.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итоговое занятие (2 ч.)						
131.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итого часов				262		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы требуется спортивный зал: светлое, проветриваемое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам.

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (борцовский ковер, гимнастические стенки, борцовский манекен тренажеры).

Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы: включает в себя перечень личного снаряжения: спортивная форма одежды (соответствующие костюм, обувь), футболка, самбовки (борцовки), перчатки.

пособия, используемые при проведении теоретических занятий:

наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, видеофильмы, фотоматериалы);

оборудование и приборы для демонстраций, практикумов;

Техническое оснащение: компьютер, принтер, интернет, проектор.

Кадровое обеспечение: программу реализуют:

Линников А.Н. - инструктор по физической культуре, кандидат в мастера спорта по греко-римской борьбе. Стаж педагогической работы 33 года, стаж работы с детьми школьного возраста 33 года.

Будзинский С.М. - инструктор по физической культуре, КМС по кикбоксингу, 1 разряд по боксу, инструктор по рукопашному бою. Стаж педагогической работы 13 лет, стаж работы с детьми школьного возраста 13 лет.

Педагоги владеют методами, средствами и приемами организации деятельности учащихся, в том числе современными педагогическими технологиями, электронными образовательными и информационными ресурсами.

2.3. Формы аттестации/ контроля

С целью оценки эффективности реализации программы в течение учебного периода проводится входная диагностика и итоговая аттестация по разделам учебной программы для установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода с целью установления физической подготовки, с которой пришел ребенок; текущий контроль проводится в течение учебного процесса; итоговая аттестация проводится в конце реализации программы с целью установления уровня усвоения учащимися программного материала, выявления затруднений и определения путей их устранения.

Форма отслеживания и фиксации: Образовательные результаты учащихся **отслеживаются и фиксируются** в таких формах как: журнал посещаемости, грамоты, отзывы родителей и детей, фото с мероприятий и соревнований, сообщения родителей, отправленных педагогу доступным родителю способом.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, соревнования, мониторинг физической подготовки, формирования предпосылок к УУД и развития личностных качеств учащихся.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться с помощью следующих методов:

словесный метод – **устная оценка** (объяснение, беседа, разбор, инструктирование);

наглядный метод (демонстрация приемов);

метод упражнений (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Обработка результатов диагностик проводится следующим образом: результаты наблюдений, выполненных заданий заносятся в баллах в диагностическую карту, затем вычисляется средний оценочный балл по каждому ученику, по которому определяются уровни освоения программы.

От 2,5 до 3 – максимальный уровень

От 1,6 до 2,4 – средний уровень

0,1 до 1,5 – минимальный уровень.

Формы диагностических методик

1. Педагогическое наблюдение (Приложение 2)
 2. Рекомендуемые упражнения (Приложение 3)
 3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (Приложение 4)
- Соревнования

Таблица 5

Система оценивания результатов

Вид	Форма	Критерии
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос	Устная оценка: «отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно» - 40-60% правильных ответов

Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Итоговый (После прохождения раздела/ после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Контрольные схватки, проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

Для развития двигательных способностей используют методы: стандартно-повторного, переменного-интервального, соревновательный, игровой.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические методы и приемы:

Репродуктивный метод. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

Объяснительно-иллюстративный. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с борцовским снаряжением, с видеоматериалами.

Игровые методы. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации.

Частично-поисковый метод. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

Метод взаимодействия. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

Метод контроля. Прием: сдача нормативов, соревнования.

Метод мотивации и стимулирования. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка борцовских элементов, разбор дистанции, поход.

Современные технологии

Приоритетным направлением работы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на занятиях.

Здоровьесберегающая технология выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы.

По характеру действия различают следующие технологии:

- *стимулирующие* позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;

- *защитно-профилактические* заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;

- *компенсаторно-нейтрализующие* – это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности занятий;

- *информационно-обучающие технологии* обеспечивают обучающимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Формы организации занятий

Таблица 6

Структура различных типов занятий.

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть Проверка знаний ранее изученного. Изложение нового материала. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть <input type="checkbox"/> Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть <input type="checkbox"/> Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. <input type="checkbox"/> Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. <input type="checkbox"/> Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимся знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. <input type="checkbox"/> Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. <input type="checkbox"/> Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. <input type="checkbox"/> Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	<p>Организационная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. <input type="checkbox"/> Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей обучающихся.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная, групповая и индивидуальная.

При фронтальной форме организации занятий группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

При групповой форме организации занятий обучающиеся выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

Тематика и формы методических материалов по программе

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

Круговая форма предполагает последовательное выполнение обучающимся упражнений на различных «станциях». Обычно оборудуются от 8 до 12 «станций», на которых решаются различные задачи физической и технической подготовки. Выполняя упражнения на различных станциях, спортсмен получает разностороннюю нагрузку и решает поставленную в этой части занятия задачу.

При стационарной форме проведения занятий места выполнения упражнений могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажёрами и приспособлениями, диагностико-управляющими комплексами. При стационарной форме проведения занятий можно индивидуально подобрать объём и характер тренировочных воздействий, оперативно вносить корректирующие изменения в программы тренировочных занятий.

Таблица 7

Алгоритм учебного занятия

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажёрах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Адамович Г.Э Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. – М.: Букмастер, 2018. – 416с.
2. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг) М.: ИГ «Весь», 2019. -250с
3. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. М.: Харвест, 2019 -640с
4. Головихин Е Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие/ Е.Головихин. – М.: АВТОР, 2019-903с
5. Гутин М. Восточные единоборства/ М. Гутин –М.: АСТ, Астрель, 2020 – 160с

6. Спортивные единоборства и многоборья. –М.: Свиньин и сыновья, 2020 -440с.

7. Оранский И. Восточные единоборства/ И. Оранский.-М.: Советский спорт, 2019 – 641с.

8. Тенгер Б.; Фунакоси Г.;Аяма Г. Начальное пособие восточных единоборств. У-шу. Каратэ. Кунг-Фу. –М.: Чимкент, 2020 – 132с.

9. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства/ Ю.А. Шулика. –М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019 – 224с

Литература для обучающихся

1. Тенгер Б.; Фунакоси Г.;Аяма Г. Начальное пособие восточных единоборств. У-шу. Каратэ. Кунг-Фу. –М.: Чимкент, 2020 – 132с.

2. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/ С.Франко –Москва: Огни, 2019 – 320с.

Литература для родителей

1. Султанахмедов Г.С. Основы Физической подготовки в вольной борьбе. М.: советский спорт, 2020 – 120с

2. Казантинова Г.М.; Чарова Т.А.; Аверясова Ю.О. Физические качества человека и их воспитание. – М.: Советский спорт, 2023 – 64с

Электронные источники

[https://dokclub.ru/video/rubrics/boevye-iskusstva.](https://dokclub.ru/video/rubrics/boevye-iskusstva)

http://www.kulichki.com/path/g_realkarate.html

<https://biblioteka-online.info/genre/boevye-iskusstva>

<https://libcats.org/book/1480297>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,_Гитин

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства (старший возраст)»,
 Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от « _____ » _____ 2024 г. № _____

**Календарный учебный график дополнительной
 общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Смешанные единоборства (старший возраст)»**

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

Объединение « _____ »

Время проведения занятий: вторник, четверг, суббота, с _____ до _____

Инструктор по физической культуре _____

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
Тема 1. Техника безопасности и культура общения (6 ч.)						
1.	03.09		Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
2.	05.09		Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
3.	07.09		Реальная оценка самого себя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)						
4.	10.09		Психологическая подготовка спортсмена.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос

5.	12.09		Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
6.	14.09		Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)						
7.	17.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
8.	19.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
9.	21.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
10.	24.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
11.	26.09		Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
12.	28.09		Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
13.	01.10		Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
14.	03.10		Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
15.	05.10		Комбинированные эстафеты.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

16.	08.10		«Челночный» бег 10 x 10 м. Кросс.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
17.	10.10		Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
18.	12.10		Упражнения со снарядами: со штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 4. Упражнения, формирующие базовую технику (20 ч.)						
19.	15.10		Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
20.	17.10		Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
21.	19.10		Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
22.	22.10		Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
23.	24.10		Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
24.	26.10		Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
25.	29.10		Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
26.	31.10		Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
27.	02.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
28.	05.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 5. Базовая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)						

29.	07.11		Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперед - назад, влево - вправо, повороты налево - направо - назад.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
30.	09.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
31.	12.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
32.	14.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
33.	16.11		Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
34.	19.11		Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
35.	21.11		Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
36.	23.11		Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
37.	26.11		Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
38.	28.11		Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
39.	30.11		Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
40.	03.12		Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
41.	05.12		Комбинированные действия ударов руками	2	Спортивно-тренировочное занятие	

			в сочетании с защитными действиями.			
42.	07.12		Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
43.	10.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
44.	12.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
45.	14.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
46.	17.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
47.	19.12		Отработка на снарядах, в бою с «тенью».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
48.	21.12		Отработка в парах в двух шереножном строю.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)						
49.	24.12		Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
50.	26.12		Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
51.	28.12		Сложные удары в парах.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
52.	09.01		Сложные удары в парах.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	
53.	11.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
54.	14.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
55.	16.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

56.	18.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
57.	21.01		Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
58.	23.01		Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)						
59.	25.01		Защита от ударов рук маневрированием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
60.	28.01		Защита от ударов рук блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
61.	30.01		Защита от ударов рук парированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
62.	01.02		Комбинированная защита от ударов рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
63.	04.02		Защита от ударов ног блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
64.	06.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
65.	08.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
66.	11.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
67.	13.02		Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	
68.	15.02		Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 9. Контратакующие действия (20 ч.)						
69.	18.02		Контратакующие действия	2	Беседа/	Опрос

			при защите от ударов рук (ответные, встречные).		Спортивно-тренировочное занятие	
70.	20.02		Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
71.	22.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
72.	25.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
73.	27.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
74.	01.03		Отработка контратакующих действий в парах в двух шереножном строю.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
75.	04.03		Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
76.	06.03		Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
77.	11.03		Отработка контратакующих действий в парах с тренером на «лапах».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
78.	13.03		Отработка контратакующих действий в парах бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 10. Упражнения на снарядах (12 ч.)						
79.	15.03		Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
80.	18.03		Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/	

					Спортивно-тренировочное занятие	
81.	20.03		Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
82.	22.03		Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
83.	25.03		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
84.	27.03		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
85.	29.03		Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
86.	01.04		Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
87.	03.04		Вольный бой с мешком. Упражнение с "подушкой".	2	Спортивно-тренировочное занятие	
88.	05.04		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 11. Тактические основы боя (20 ч.)						
89.	08.04		Упражнения для развития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
90.	10.04		Упражнения для развития «порхания» на ринге.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
91.	12.04		Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
92.	15.04		Отработка тактических элементов ближнего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
93.	17.04		Отработка тактических элементов среднего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
94.	19.04		Отработка тактических элементов боя с	2	Спортивно-тренировочное занятие	

			несколькими противниками.			
95.	22.04		Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
96.	24.04		Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
97.	26.04		Тактика боя в нападении.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
98.	29.04		Тактика боя в защите.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 12. Условный бой (34 ч.)						
99.	03.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
100.	06.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
101.	08.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
102.	10.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
103.	13.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
104.	15.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
105.	17.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
106.	20.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
107.	22.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
108.	24.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

109.	27.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
110.	29.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
111.	31.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
112.	03.06		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
113.	05.06		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
114.	07.06		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
115.	10.06		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 13. Вольный бой (22 ч.)						
116.	14.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
117.	17.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
118.	19.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
119.	21.06		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встрече.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
120.	24.06		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встрече	2	Спортивно-тренировочное занятие	

121.	26.06		Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
122.	28.06		Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
123.	01.07		Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
124.	03.07		Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
125.	05.07		Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
126.	08.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 14. Товарищеские встречи и соревнования (8 ч.)						
127.	10.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
128.	12.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
129.	15.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
130.	17.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

Итоговое занятие (2 ч.)						
131.	19.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итого часов				264		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства (старший возраст)»,
 Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от «_____» _____ 2024 г. № _____

Диагностические методики

Педагогическое наблюдение

Объект наблюдения: учащиеся

Цель наблюдения: определение уровня освоения программного материала, сформированности метапредметных и личностных результатов, определенных Программой. Наблюдения могут проводиться: в течение изучения раздела, практического задания, занятия.

Способ регистрации: заполнение бланка.

Педагогическое наблюдение: по теме, разделу, практическому заданию (нужное оставить)

ФИ учащегося	Предметные результаты деятельность			Метапредметные			Личностные		
	М	С	Мин.	М	С	Мин.	М	С	Мин.

М – максимальный уровень

С - средний уровень

Мин.- минимальный уровень

Предметные результаты – наблюдаются инициатива учащихся, активность, самостоятельность во время учебной деятельности.

Метапредметные результаты – наблюдается взаимодействие учащихся с одноклассниками и педагогом во время решения учебных задач, способность организовать рабочее пространство.

Личностные результаты – наблюдается соблюдение этических норм поведения во время взаимодействия с одноклассниками и педагогом в процессе как учебной деятельности, так и во время перерыва.

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства (старший возраст)»,
 Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от «_____» _____ 2024 г. № _____

Рекомендуемые упражнения

1. Воспитание быстроты

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5—10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1—2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5—6 серий по 2—5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3—4 раза через 1—2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим двадцати секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо, влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленными и плавными выполнением различных связок и формальных комплексов.

2. Воспитание силы

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10—30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10—30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно, доводя предельное их количество до 70—80 раз и более в одном подходе. Упражнения можно усложнить, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10—20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и в разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине. Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3—5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и,

поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и. п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2—4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;

б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.) Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати, ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену; партнера). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.
17. Отжимание на одной руке (на кулаках).

3. Развитие выносливости

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног – упор присев – прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса, согнувшись, сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья – отжимание – соскок и т. д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь – ноги вместе.
8. Спурты 3x15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

4. Поддержание общей работоспособности к тренированности и закрепление пройденного материала

Двадцатиминутный бег (пульс не выше 120 ударов в минуту), повторение пройденного материала за неделю.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Смешанные единоборства (старший возраст)»,
Приказ МБУДО «Центр «Кавказская линия»
от « _____ » _____ 2024 г. № _____

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения Программы для обучающихся 12-14 лет**

№ п/п	Норматив	Юноши/Девушки				
		баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (ответы на вопросы)	Зачтено / не зачтено*				
2.	Общая физическая подготовка	Сумма баллов				
2.1	Бег на 30 м в секундах	6,0/5,8	5,8/5,6	5,6/5,4	5,4/5,2	5,2/5,0
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине у мальчиков, кол-во раз	2	4	6	8	10
2.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине у девочек, кол-во раз	4	8	12	15	18
2.4	Прыжок в длину с места, см	120/140	130/150	140/160	150/170	160/180
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	+1/+3	+2/+5	+4/+8	+6/+10	+11/+15
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. кол-во раз	20/24	25/28	30/32	35/40	40/45
3.	Избранный вид спорта	Зачтено / не зачтено*				
4.	Различные виды спорта и подвижные игры*	Зачтено / не зачтено*				
5.	Акробатика*	Зачтено / не зачтено*				

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения программы для обучающихся 15-17 лет**

№ п/п	Норматив	Юноши/Девушки				
		баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (ответы на вопросы)	Зачтено / не зачтено*				
2.	Общая физическая подготовка	Сумма баллов				
2.1	Бег на 30 м в секундах	5,8/5,2	5,6/5,0	5,4/4,9	5,2/4,8	5,0/4,6
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине у мальчиков, кол-во раз	4	6	8	10	12
2.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине у девочек, кол-во раз	8	13	15	17	19
2.4	Прыжок в длину с места, см	140/160	150/170	160/180	170/195	185/210
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	+4/+5	+6/+8	+8/+10	+10/+13	+13/+16
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. кол-во раз	25/30	30/35	35/40	40/45	44/50
3.	Избранный вид спорта	Зачтено / не зачтено*				
4.	Различные виды спорта и подвижные игры*	Зачтено / не зачтено*				
5.	Акробатика*	Зачтено / не зачтено*				

**Комплексы контрольных упражнений для оценки
результатов освоения программы для обучающихся старше 18 лет**

№ п/п	Норматив	Юноши/Девушки				
		баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (ответы на вопросы)	Зачтено / не зачтено				
2.	Общая физическая подготовка	Сумма баллов				
2.1	Бег на 30 м в секундах	5,9/5,0	5,7/4,9	5,5/4,8	5,3/4,6	5,1/4,3
2.2	Подтягивание из виса на высокой перекладине у мужчин, кол-во раз	6	8	10	12	15
2.3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине у девочек, кол-во раз	10	12	14	16	18
2.4	Прыжок в длину с места, см	150/170	160/190	170/210	180/225	195/240
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	+4/+6	+6/+8	+8/+10	+10/+13	+13/+16
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. кол-во раз	29/30	32/33	35/37	39/40	43/48
3.	Избранный вид спорта	Зачтено / не зачтено				
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	Зачтено / не зачтено				
5.	Акробатика	Зачтено / не зачтено				