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

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» мая 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор
МБУ ДО «Центр «Кавказская линия»
_____ А.А. Малов
«12» мая 2023г.

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

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год: 264 часа
Возрастная категория: от 6,5 до 11 лет
Состав группы: до 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 7686

Авторы-составители:
Линникова Анастасия Андреевна,
Линников Андрей Николаевич,
педагоги дополнительного образования

Гулькевичи, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «История и современность кубанского казачества»	3
	Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	6
1.	РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»	8
1.1	Пояснительная записка	8
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	12
1.4	Планируемые результаты	16
1.5	Воспитательная работа	17
2	РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	23
2.1	Календарный учебный график	23
2.2	Условия реализации программы	35
2.3	Форма аттестации/контроля	35
2.4	Оценочные материалы	36
2.5	Методические материалы	37
2.6	Список литературы	41
	ПРИЛОЖЕНИЕ	42

ПАСПОРТ

дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
«Смешанные единоборства (младший возраст)»

Наименование муниципалитета	Гулькевичский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	7686
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства (младший возраст)»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	На бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Линников Андрей Николаевич, Линникова Анастасия Андреевна, педагоги дополнительного образования
Краткое описание программы	Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Данная образовательная программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах единоборств.
Форма обучения	очная
Уровень содержания	базовый
Продолжительность освоения (объём)	264 часа
Возрастная категория	от 6,5 до 11 лет
Цель программы	Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, овладению мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств.
Задачи программы	Образовательные задачи: - знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов единоборств; - обучить технико-тактическому арсеналу учащихся в спортивных единоборствах; - способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Развивающие:

	- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повысить уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости); - принимать и сохранять учебную задачу; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач. <u>Воспитательные задачи:</u> - содействовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям смешанными единоборствами; - воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе; - содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований.
Ожидаемые результаты	В результате изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства (младший возраст)» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты. <u>Предметные:</u> *будут знать:* - историю развития смешанных единоборств; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по единоборствам); - требования техники безопасности на занятиях основы технических и тактических действий по смешанным единоборствам; *будут уметь:* - владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой - владеть техникой и тактикой ведения боя, навыками специальных упражнений на снарядах, опытом выступлений в соревнованиях. <u>Метапредметные:</u> - укрепятся опорно-двигательный аппарат, дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма - повысится уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости); - принимается и сохраняется учебная задача; - проявляется познавательная инициатива в учебном сотрудничестве; - адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач.

	Личностные: обучающиеся будут: - проявлять мотивацию к укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма; - проявлять такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Занятия проводятся для детей без ограничений по здоровью
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	нет
Материально-техническая база	Для реализации программы требуется светлое, проветриваемое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам (спортивный зал), спортивная площадка; оборудование спортивного зала (борцовский ковер, гимнастические стенки, борцовский манекен). Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы, включают в себя: личное снаряжение: спортивная форма одежды (соответствующие костюм, обувь), футболка, самбовки (борцовки), перчатки; наглядные пособия (книгоиздательская литература, плакаты, видеофильмы, фотоматериалы); оборудование и приборы для демонстраций, практикумов.

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 утверждения 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», протокол педагогического совета № 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 настроя 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 (младший 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 (младший 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

В последние 20-30 лет в развитии спортивных единоборств намечается тенденция к универсализации, что приводит к образованию новых видов единоборств и преобразованию уже существующих. В России и за рубежом стали очень популярны, особенно среди молодежи, так называемые «смешанные» или «комплексные» единоборства. Такое название среди любителей единоборств они получили потому, что в отличие от классических единоборств в них используется комплексный технический арсенал как ударных (удары руками и ногами из бокса, кик-боксинга, тайского бокса, каратэ, тхеквондо), так и борцовских технических действий

(всевозможные броски и болевые приемы из самбо, дзюдо, греко-римской и вольной борьбы), происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и синтез различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки различных систем, как спортивных, так и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

К «смешанным» единоборствам можно отнести следующие виды единоборств: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс- файт, дайдо- джуку каратэ (КУ-ДО). Абсолютное большинство из названных видов единоборств включены в Единую всероссийскую спортивную классификацию и развиваются признанными в России и аккредитованными в Росспорте общероссийскими федерациями. проводятся региональные, всероссийские и международные турниры, как среди взрослых, так и среди юношей и юниоров.

Несомненна актуальность этого вида спорта на сегодняшний день, т.к. 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 быстроты реагирования и ориентировки, в большей быстроте восприятия, переключении внимания, сдержанности.

Новизна

Новизна данной общеобразовательной программы заключается в отсутствии аналогичных программ по смешанным единоборствам, так как изначально контактные виды борьбы были разработаны как система специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определенное действие воспитанников. Деятельность педагога по организации физической активности юных бойцов имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. 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.

Настоящая программа использует интеграцию смежных дисциплин (рукопашный бой, армейский рукопашный бой, русский (универсальный) бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, микс-файт, дайдо-джуку, каратэ) и объединяет в себе воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами, и включает в себя ударную и бросковую технику, а также приемы самообороны.

Педагогическая целесообразность

Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации каждый обучающий формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. Новые знания теории помогут ребенку в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях смешанными единоборствами ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, занятия смешанными единоборствами 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 заключаются в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики смешанных единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности.

Адресат программы

На программу принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте от 6,5 до 11 лет без ограничений по здоровью, при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. Набор обучающихся производится

с 1 августа по 30 августа текущего года. 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.

Уровень программы - базовый

Объем, сроки реализации

Объем программы – 264 часа (6 часов в неделю)

Срок реализации – 1 год (44 недели)

Формы обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа 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 (младший возраст)» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся, овладению мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств.

Задачи:

Образовательные задачи:

- знакомство с теоретическими основами техники и тактики различных видов единоборств;
- обучить технико-тактическому арсеналу учащихся в спортивных единоборствах;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма;

- повысить уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);
- принимать и сохранять учебную задачу;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Воспитательные задачи:
- содействовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям смешанными единоборствами;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения.	2	2	-	Опрос по разделу
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	10	2	8	Опрос по разделу
3	Общая и специальная физическая подготовка.	20	4	16	Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику.	30	6	24	Практическая проверка
5	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция.	20	8	12	Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	20	4	16	Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака).	30	6	24	Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	42	6	36	Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	30	4	26	Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах.	20	8	12	Практическая проверка
11	Тактические основы боя.	18	2	16	Практическая проверка

12	Условный бой.	10	4	6	Практическая проверка
13	Вольный бой.	10	2	8	Практическая проверка
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
	Итого	**264**	**58**	**206**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения (2 ч.)

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

Практика: нет.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 2. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы (10 ч.)

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы. Основы тактики смешанных боевых единоборств. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков.

Практика: Учебно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос по разделу.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)

Теория: Роль развивающих упражнений и подвижных игр в контактные единоборства. 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 10х10м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка

Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (30 ч.)

Теория: Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия). Формирующие упражнения в ходе

разминки в движении по кругу (координирующие действия). Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлёстом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Мах ногой с имитацией движения рукой. Упражнения в беге по кругу по сигналу. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (вай-стэп). Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

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

Теория: Знакомство со способами передвижения в боевой стойке. В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями.

Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.

В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2х2м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

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

Теория: Ознакомление с техникой ударов руками. Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в двухшереножном строю по команде, в двухшереножном строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)

Теория: Ознакомление с техникой ударов ногами. Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении.

Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)

Теория: Значение техники зашиты от ударов рук, ног. Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в двух шереножном строю: от ударов ногой – прямого, бокового, кругового. Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)

Теория: Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак. Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног. Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног. Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: 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. Упражнения с боксёрским мешком. Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.

Вольный бой с мешком. Упражнение с «подушкой». Отработка одиночного акцентированного удара.

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)

Теория: Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.

Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него.

Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Практическая проверка.

Раздел 12. Условный бой (10 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: Практическая проверка.

Раздел 13. Вольный бой (10 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: Практическая проверка.

Раздел 14. 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 (младший возраст)» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Предметные:

будут знать:

- историю развития смешанных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по единоборствам);

- требования техники безопасности на занятиях

основы технических и тактических действий по смешанным единоборствам;

будут уметь:

- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

- владеть техникой и тактикой ведения боя, навыками специальных упражнений на снарядах, опытом выступлений в соревнованиях.

Метапредметные:

- укрепятся опорно-двигательный аппарат, дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма

- повысится уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

- принимается и сохраняется учебная задача;

- проявляется познавательная инициатива в учебном сотрудничестве;

- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач.

Личностные:

обучающиеся будут:

- проявлять мотивацию к укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- проявлять такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях

1.5. Воспитательная работа

Основной целью образовательной деятельности муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр «Кавказская линия» муниципального образования Гулькевичский район является обеспечение непрерывного характера воспитательного воздействия, основанного на историко-культурных традициях кубанского казачества, на участников образовательного процесса всех уровней.

Воспитание в дополнительном образовании осуществляется, прежде всего, в процессе освоения ребенком содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы. За пределами учебного времени дети участвуют в воспитательных мероприятиях казачьего военно-спортивного клуба, всей организации, способствующих формированию внутриколлективных и межличностных отношений детей, педагогов, родителей. Привлекательность для детей и подростков спортивной деятельности достигается, в том числе, посредством участия в ярких, эмоционально окрашенных мероприятиях и событиях — конкурсах, открытых мероприятиях, соревнованиях.

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 здоровье сберегающими 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 используется 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). Все методы находятся в тесной

взаимосвязи и обеспечивают полноценный процесс физического воспитания детей.

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения. Используется поощрение. Воспитательное значение поощрения возрастает, если оно заключает в себе оценку не только результата, но и мотивов, способов деятельности. 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. В этой связи организация деятельности и формирование опыта общественного поведения рассматриваются как сердцевина педагогического процесса.

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).

Таблица 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых, предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности педагогической работе.	В течение года
1.2	Мастер-классы	Встречи с именитыми спортсменами	Август-сентябрь
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведени мероприятий, направленных н формирование здоровог образа жизни	Дни здоровья и декады спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении мероприятий (написание положений, требований, регламентов, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Техника безопасности	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	Сентябрь-октябрь, декабрь, март-апрель
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, ветеранов боевых действий с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия); тематических физкультурно-спортивных праздниках; в спортивно-оздоровительных мероприятиях, в то числе в открытых тренировках с привлечением родителей.	В течение года

3.3	Традиции школы	-празднование юбилеев спортивной школы; -награждение лучших спортсменов по итогам спортивного сезона; -торжественное вручение разрядных знаков; -вручение благодарственных писем спонсорам и родителям.	Май, август, сентябрь
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
4.2	Развитие наглядн образного мышления	Участие: - тематические конкурсы рисунков тематические видеоролики.	Февраль, июнь
5.	Медиапространство как ресурс для воспитания ребенка		
5.1	Теоретическая подготовка	Умение находить необходимую для развития спортсмена информацию в печатных изданиях, СМИ и Интернет-ресурсах.	В течение года
5.2	Практическая подготовка	Использование видеоматериалов для анализа: - техники отдельных упражнений; выступления на соревнованиях	В течение года

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 01.09.2023 г. по 20.07.2024 г.

Группа 3 (инстр. Линникова А.А.) - с 01.09.2023г. по 20.07.2024 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа с 10-минутным перерывом

Количество учебных недель – 44.

Таблица 3

Сроки проведения контрольных процедур

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. Линникова А.А.) - 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 (младший возраст)».

Таблица 3

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения (2 ч.)						
1.			Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 2. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы (10 ч.)						
2.			Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
3.			Основы тактики смешанных боевых единоборств.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
4.			Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
5.			Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
6.			Стойки и передвижения. Подготовка бросков.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)						
7.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
10.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

11.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
12.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.			Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.			Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
15.			Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 х 10 м	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (30 ч.)						
17.			Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
18.			Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
19.			Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
20.			Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлёстом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
21.			Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлёстом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
22.			Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
23.			Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

24.			Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.			Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
26.			Имитация защиты манёвром- уклоны.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
27.			Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
28.			Имитация защиты манёвром- с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
29.			Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
30.			Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
31.			Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)						
32.			В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
33.			В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
34.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.			Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
36.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

37.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
38.			Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
39.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
40.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
41.			Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
42.			Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
43.			Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
44.			Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
45.			Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
46.			Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

47.			Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
48.			Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
49.			Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
50.			Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
51.			Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)						
52.			Ознакомление с техникой ударов ногами.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
53.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
54.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
55.			Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
56.			Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
57.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
58.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
59.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
60.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

61.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
62.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
63.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
64.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
65.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
66.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)						
67.			Значение техники зашиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
68.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
69.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
70.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
71.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

72.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
73.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
74.			Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
75.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
76.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
77.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
78.			Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
79.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
80.			Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
81.			Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
82.			Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
83.			Защита блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
84.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

85.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
86.			Защита маневрированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
87.			Защита комбинированная.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
88.			Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
89.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
90.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
91.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
92.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
93.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
94.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
95.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
96.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
97.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
98.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
99.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

100.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
101.			Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
102.			Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)						
103.			Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
104.			Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
105.			Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
106.			Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
107.			Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
108.			Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
109.			Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
110.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
111.			Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
112.			Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)						

113.			Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
114.			Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
115.			Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
116.			Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
117.			Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
118.			Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
119.			Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
120.			Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
121.			Распределение внимания.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 12. Условный бой (10 ч.)						
122.			Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
123.			Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
124.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

125.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
126.			Условный бой	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 13. Вольный бой (10 ч.)						
127.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
128.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
129.			Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
130.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
131.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 14. Итоговое занятие. (2 ч.)						
132.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
				264		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;

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

Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы: 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:

Линникова А.А. - инструктор по физической культуре, мастер спорта России по пауэрлифтингу, кандидат в мастера спорта по вольной борьбе. Стаж педагогической работы 2 года, стаж работы с детьми школьного возраста 2 года.

Будзинский С.М. - инструктор по физической культуре, КМС по кикбоксингу, 1 разряд по боксу, инструктор по рукопашному бою. Стаж педагогической работы 12 лет, стаж работы с детьми школьного возраста 12 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.

Таблица 4

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, переменно-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, ролевые игры.

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 5

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 • Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть • Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. • Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.

	• Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть • Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. • Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. • Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. • Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть • Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. • 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 6

Алгоритм учебного занятия

Этап занятия	Вид деятельности
Организационный этап	Организация обучающихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
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.
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

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. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/ С.Франко –Москва: Огни, 2019 – 320с.
10. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства/ Ю.А. Шулика. –М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019 – 224с
11. Султанахмедов Г.С. Основы Физической подготовки в вольной борьбе. М.: советский спорт, 2020 – 120с
12. Казантинова Г.М.; Чарова Т.А.; Аверясова Ю.О. Физические качества человека и их воспитание. – М.: Советский спорт, 2023 – 64с
13. Рахматов А.И. Методика развития физических качеств силовыми видами спорта. – М.: Советский спорт, 2022 – 204с.

Электронные источники

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

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Смешанные единоборства (младший возраст)»,
утвержденной протоколом педагогического совета
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
от 12.05.2023 г. № 3

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

Место проведения занятий (адрес и название ОО):
_____
_____

Объединение КВСК «_____»
Время проведения занятий: понедельник, среда, пятница, с_____ до_____

Инструктор по физической культуре _____

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/ контроля
	План	Факт				
Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и культура общения (2 ч.)						
133.	01.09		Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 2. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы (10 ч.)						
134.	04.09		Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
135.	06.09		Основы тактики смешанных боевых единоборств.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

136.	08.09		Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
137.	11.09		Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
138.	13.09		Стойки и передвижения. Подготовка бросков.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)						
139.	15.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
140.	18.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
141.	20.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
142.	22.09		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
143.	25.09		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
144.	27.09		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
145.	29.09		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
146.	02.10		Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
147.	04.10		Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 х 10 м	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
148.	06.10		Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка

Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (30 ч.)						
149.	09.10		Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
150.	11.10		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
151.	13.10		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
152.	16.10		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлёстом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
153.	18.10		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлёстом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
154.	20.10		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
155.	23.10		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
156.	25.10		Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
157.	27.10		Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
158.	30.10		Имитация защиты манёвром- уклоны.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
159.	01.11		Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
160.	03.11		Имитация защиты манёвром- с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
161.	06.11		Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

162.	08.11		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
163.	10.11		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)						
164.	13.11		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
165.	15.11		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
166.	17.11		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
167.	20.11		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
168.	22.11		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
169.	24.11		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
170.	27.11		Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
171.	29.11		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
172.	01.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

173.	04.12		Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
174.	06.12		Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
175.	08.12		Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
176.	11.12		Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
177.	13.12		Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
178.	15.12		Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
179.	18.12		Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
180.	20.12		Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
181.	22.12		Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
182.	25.12		Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
183.	27.12		Удары в парах: в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (30 ч.)						
184.	29.12		Ознакомление с техникой ударов ногами.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
185.	10.01		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
186.	12.01		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
187.	15.01		Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
188.	17.01		Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
189.	19.01		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
190.	22.01		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
191.	24.01		Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
192.	26.01		Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
193.	29.01		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
194.	31.01		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
195.	02.02		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
196.	05.02		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
197.	07.02		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
198.	09.02		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка

			боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.			
Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (42 ч.)						
199.	12.02		Значение техники зашиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
200.	14.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
201.	16.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
202.	19.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
203.	21.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
204.	26.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
205.	28.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
206.	01.03		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
207.	04.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
208.	06.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
209.	11.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			ударов ногой - бокового, кругового.			
210.	13.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
211.	15.03		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
212.	18.03		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
213.	20.03		Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
214.	22.03		Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
215.	25.03		Защита блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
216.	27.03		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
217.	29.03		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
218.	01.04		Защита маневрированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
219.	03.04		Защита комбинированная.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
220.	05.04		Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
221.	08.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
222.	10.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
223.	12.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
224.	15.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
225.	17.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
226.	19.04		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
227.	22.04		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
228.	24.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
229.	26.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
230.	29.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
231.	03.05		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
232.	06.05		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
233.	08.05		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
234.	10.05		Контратака в двух шереножном строю, в условных боях, в вольных боях по заданию, бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)						
235.	13.05		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
236.	15.05		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
237.	17.05		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

238.	20.05		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
239.	22.05		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
240.	24.05		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
241.	27.05		Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
242.	29.05		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
243.	31.05		Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
244.	03.06		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)						
245.	05.06		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
246.	07.06		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
247.	10.06		Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
248.	14.06		Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
249.	17.06		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
250.	19.06		Тактика встречного боя.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
251.	21.06		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
252.	24.06		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
253.	26.06		Распределение внимания.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 12. Условный бой (10 ч.)						
254.	28.06		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
255.	01.07		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
256.	03.07		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
257.	05.07		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
258.	08.07		Условный бой	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 13. Вольный бой (10 ч.)						
259.	10.07		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
260.	12.07		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

261.	15.07		Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
262.	17.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
263.	19.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 14. Итоговое занятие. (2 ч.)						
264.	20.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
				264		