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
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
_____ А.А. Малов
«12» мая 2023 г.

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

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год – 264 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,
Линникова Анастасия Андреевна,
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	10
1.3	Содержание программы	11
1.4	Планируемые результаты	16
1.5	Воспитательная работа	17
2	РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	22
2.1	Календарный учебный график	22
2.2	Условия реализации программы	33
2.3	Форма аттестации/контроля	34
2.4	Оценочные материалы	34
2.5	Методические материалы	35
2.6	Список литературы	39
	ПРИЛОЖЕНИЕ	40

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
«Смешанные единоборства (старший 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»	7687
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства (старший 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	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства (старший возраст)» 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 11 до 18 лет
Цель программы	Цель программы: приобщение детей и подростков к занятиям спортом, осознанному здоровому досугу, овладение мастерством самозащиты посредством изучения техники и тактики смешанных единоборств
Задачи программы	Образовательные задачи: - совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах; - способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Развивающие задачи:

	- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся; - развивать способности к самоконтролю и саморегуляции; - привитие осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни. Воспитательные задачи: - 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.
Ожидаемые результаты	В результате изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства (старший возраст)» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты. <u>Предметные:</u> - познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам; - овладеют технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах. <u>Личностные:</u> - устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям; - адаптация к условиям соревнований; -стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе. <u>Метапредметные:</u> - повышенный уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся; - способность к самоконтролю и саморегуляции; - осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.
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», 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 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 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 быстроты реагирования и ориентировки, в большей быстроте 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.

Уровень программы - базовый

Объем, сроки реализации

Объем программы – 264 часа

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 (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 задачи:

- совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах;

- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие задачи:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности
учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции;
- привитие осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

- 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	Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику.	20	2	18	Практическая проверка
5	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция.	20	2	18	Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	20	4	16	Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака)	20	4	16	Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	20	6	14	Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	20	6	14	Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах	20	2	18	Практическая проверка
11	Тактические основы боя	20	6	14	Практическая проверка

12	Условный бой.	34	6	28	Практическая проверка
13	Вольный бой.	24	4	20	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	**264**	**53**	**211**	

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: 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: Практическая проверка.

Раздел 5. 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 переменой стойки. Бой с «тенью».

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: 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: 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: 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: 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: 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 хлёсткости удара рукой, выработки взрывной силы и выносливости.

Практика: Спортивно-тренировочные занятия.

Форма контроля: 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: 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: Практическая проверка.

Раздел 13. Вольный бой (24 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. 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:

- познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- овладеют технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах.

Личностные:

- устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптация к условиям соревнований;
-стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Метапредметные:

- повышенный уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- способность к самоконтролю и саморегуляции;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

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 подростки участвуют в воспитательных мероприятиях казачьего военно-спортивного клуба, всей организации, способствующих формированию внутриколлективных и межличностных отношений детей, педагогов, родителей. Привлекательность для 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. Линников А.Н.) - с 01.09.2023 г. 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. 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	Устная оценка
2.			Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
5.			Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
10.			Развивающие упражнения без предметов для мышц	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			рук, плечевого пояса, туловища, ног.			
11.			Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
12.			Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.			Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.			Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
15.			Комбинированные эстафеты.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.			«Челночный» бег 10 х 10 м. Кросс.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
17.			Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
20.			Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
21.			Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
22.			Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

23.			Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
24.			Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
26.			Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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. 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	Устная оценка
30.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
31.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
32.			«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
33.			Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
34.			Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.			Движение с переменой стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

36.			Движение с переменой стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
40.			Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
41.			Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
42.			Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
43.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
44.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
45.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
46.			Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
47.			Отработка на снарядах, в бою с «тенью».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка

50.			Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
51.			Сложные удары в парах.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
52.			Сложные удары в парах.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
53.			Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
54.			Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
55.			Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
56.			Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
57.			Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
60.			Защита от ударов рук блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
61.			Защита от ударов рук парированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
62.			Комбинированная защита от ударов рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
63.			Защита от ударов ног блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

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

76.			Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
77.			Отработка контратакующих действий в парах с тренером на «лапах».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
80.			Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
81.			Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
82.			Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
83.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
84.			Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
85.			Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
86.			Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
87.			Вольный бой с мешком. Упражнение с "подушкой".	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
90.			Упражнения для развития «порхания» на ринге.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
91.			Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
92.			Отработка тактических элементов ближнего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
93.			Отработка тактических Элементов среднего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
94.			Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
95.			Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
96.			Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
97.			Тактика боя в нападении.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
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	Устная оценка
100.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
101.			Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

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

Тема 13. Вольный бой (24 ч.)						
116.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
117.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
118.			Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
119.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
120.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
121.			Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
122.			Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
123.			Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
124.			Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
125.			Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
126.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
127.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 14. Товарищеские встречи и соревнования (8 ч.)						
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.
131.			Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итоговое занятие (2 ч.)						
132.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итого часов				**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: 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 32 года, стаж работы с детьми школьного возраста 32 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 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	Контрольное 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.

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 • 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 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

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 (старший возраст)»,
утвержденной протоколом педагогического совета
МБУДО «Центр «Кавказская линия»
от 12.05.2023 г. № 3

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

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

Объединение КВСК «_____»
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.	05.09		Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
2.	07.09		Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
3.	09.09		Реальная оценка самого себя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)						
4.	12.09		Психологическая подготовка спортсмена.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
5.	14.09		Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
6.	16.09		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.	19.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
8.	21.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
9.	23.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
10.	26.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
11.	28.09		Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
12.	30.09		Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.	03.10		Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.	05.10		Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

15.	07.10		Комбинированные эстафеты.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.	10.10		«Челночный» бег 10 х 10 м. Кросс.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
17.	12.10		Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
18.	14.10		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.	17.10		Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
20.	19.10		Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
21.	21.10		Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
22.	24.10		Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
23.	26.10		Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
24.	28.10		Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.	31.10		Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
26.	02.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
27.	07.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка

28.	09.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 5. Стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)						
29.	11.11		Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперёд - назад, влево - вправо, повороты налево - направо - назад.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
30.	14.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
31.	16.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
32.	18.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
33.	21.11		Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
34.	23.11		Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.	25.11		Движение с переменой стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
36.	28.11		Движение с переменой стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
37.	30.11		Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
38.	02.12		Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
39.	05.12		Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
40.	07.12		Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
41.	09.12		Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
42.	12.12		Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
43.	14.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
44.	16.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
45.	19.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
46.	21.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
47.	23.12		Отработка на снарядах, в бою с «тенью».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
48.	26.12		Отработка в парах в двух шереножном строю.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)						
49.	28.12		Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
50.	30.12		Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
51.	09.01		Сложные удары в парах.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
52.	11.01		Сложные удары в парах.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
53.	13.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
54.	16.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

55.	18.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
56.	20.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
57.	23.01		Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
58.	25.01		Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)						
59.	27.01		Защита от ударов рук маневрированием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
60.	30.01		Защита от ударов рук блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
61.	01.02		Защита от ударов рук парированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
62.	03.02		Комбинированная защита от ударов рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
63.	06.02		Защита от ударов ног блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
64.	08.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
65.	10.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
66.	13.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
67.	15.02		Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
68.	17.02		Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка

Тема 9. Контратакующие действия (20 ч.)						
69.	20.02		Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
70.	22.02		Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
71.	24.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
72.	27.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
73.	29.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
74.	02.03		Отработка контратакующих действий в парах в двух шереножном строю.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
75.	05.03		Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
76.	07.03		Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
77.	09.03		Отработка контратакующих действий в парах с тренером на «лапах».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
78.	12.03		Отработка контратакующих действий в парах бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 10. Упражнения на снарядах (12 ч.)						
79.	14.03		Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

80.	16.03		Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
81.	19.03		Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
82.	21.03		Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
83.	23.03		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
84.	26.03		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
85.	28.03		Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
86.	30.03		Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
87.	02.04		Вольный бой с мешком. Упражнение с "подушкой".	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
88.	04.04		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 11. Тактические основы боя (20 ч.)						
89.	09.04		Упражнения для развития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
90.	11.04		Упражнения для развития «порхания» на ринге.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
91.	13.04		Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
92.	16.04		Отработка тактических элементов ближнего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
93.	18.04		Отработка тактических Элементов среднего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

94.	20.04		Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
95.	23.04		Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
96.	25.04		Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
97.	27.04		Тактика боя в нападении.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
98.	30.04		Тактика боя в защите.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 12. Условный бой (34 ч.)						
99.	02.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
100.	04.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
101.	07.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
102.	11.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
103.	14.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
104.	16.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
105.	18.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
106.	21.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
107.	23.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

108.	25.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
109.	28.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
110.	30.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
111.	01.06		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
112.	04.06		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
113.	06.06		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
114.	08.06		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
115.	11.06		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 13. Вольный бой (24 ч.)						
116.	13.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
117.	15.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
118.	18.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
119.	20.06		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

120.	22.06		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
121.	25.06		Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
122.	27.06		Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
123.	29.06		Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
124.	02.07		Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
125.	04.07		Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
126.	06.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
127.	09.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 14. Товарищеские встречи и соревнования (8 ч.)						
128.	11.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
129.	13.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
130.	16.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.

131.	18.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итоговое занятие (2 ч.)						
132.	20.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итого часов				**264**		