

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

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

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

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

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 262 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:
Линников Андрей Николаевич,
педагог дополнительного
образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3-4
1. РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»	
1.1 Пояснительная записка	5-8
1.2 Цель и задачи программы	8-9
1.3 Содержание программы	9-13
1.4 Планируемые результаты	14
1.5 Воспитательная работа	14-17
2 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	
2.1 Календарный учебный график	18-29
2.2 Условия реализации программы	29-30
2.3 Форма аттестации/контроля	30-31
2.4 Оценочные материалы	31-32
2.5 Методические материалы	32-35
2.6 Список литературы	36
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	37-48
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	49
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	50-53
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	54-55

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

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

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

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

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

заклучения 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.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей: скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. Содержание программы «Смешанные единоборства. Карате (младший возраст)» составляют двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками. Учебной программой предлагается определенное количество подвижных игр, направленных на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий.

Уровень программы - базовый

Объем, сроки реализации

Объем программы – 262 часа (6 часов в неделю)

Срок реализации – 1 год (44 недели)

Формы обучения: очная

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

Особенности организации образовательного процесса

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

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

Работа по программе «Смешанные единоборства (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:

- 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:

- 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	Опрос. Практическая проверка
4	Упражнения, формирующие базовую технику.	30	6	24	Опрос. Практическая проверка

5	Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция.	20	8	12	Опрос. Практическая проверка
6	Базовая техника ударов руками (атака).	20	4	16	Опрос. Практическая проверка
7	Базовая техника ударов ногами (атака).	30	6	24	Опрос. Практическая проверка
8	Базовая техника защиты от ударов рук, ног.	42	6	36	Опрос. Практическая проверка
9	Контратакующие действия.	30	4	26	Опрос. Практическая проверка
10	Упражнения на снарядах.	20	8	12	Опрос. Практическая проверка
11	Тактические основы боя.	18	2	16	Опрос. Практическая проверка
12	Условный бой.	10	4	6	Опрос. Практическая проверка
13	Вольный бой.	8	2	6	Опрос. Практическая проверка
14	Итоговое занятие.	2	-	2	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
	Итого	262	58	204	

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: Опрос. 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 захлестом. 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: Опрос. 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: Опрос. 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: Опрос. 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: Опрос. Практическая проверка.

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

Теория: Значение техники защиты 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 Опрос. 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: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 10. Упражнения на снарядах (20 ч.)

Теория: Упражнения со скакалкой. Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов. Отработка атакующих действий в сочетании с защитой. Отработка контратакующих действий. 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: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 11. Тактические 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: Опрос. 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: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 13. Вольный бой (8 ч.)

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

Практика: Спортивно- тренировочные занятия.

Форма контроля: Опрос. Практическая проверка.

Раздел 14. 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 теоретические основы техники и тактики различных видов единоборств;
- обучатся технико-тактическому арсеналу в спортивных единоборствах;
- приобретут соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Метапредметные:

Познавательные:

- научатся принимать и сохранять учебную задачу;
- сформируется познавательная инициатива в учебном сотрудничестве.

Регулятивные

- укрепится опорно-двигательный аппарат, дыхательная и сердечно-сосудистая системы организма;
- повысится уровень двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Коммуникативные

- будут использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

Личностные:

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

1.5. Воспитательная работа

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

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

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

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

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

Методы воспитания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты воспитательной работы

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

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

социальное воспитание обучающихся:

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

Таблица 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Инструкторская практика	Беседа: «Как я воспитываю себя»	Сентябрь
1.2	Мастер-классы	Беседа: «Мы растем как коллектив!»	Октябрь
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и декады спорта: «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Участие в конкурсах, мероприятиях антинаркотической направленности.	Ноябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Диспут на тему: «Как правильно организовать свой день, чтобы всегда быть здоровым»	Декабрь
2.3	Техника безопасности	Проведение викторины: «Безопасность каждый день»	Январь
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину)	Беседа: «Дети-герои»	Февраль
3.2.	Практическая подготовка (участие в спортивных соревнованиях, в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в спортивных соревнованиях: «Быстрее! Выше! Сильнее!»	Март
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Показательные выступления в школах, демонстрация навыков разбивания твердых предметов руками и ногами (тамисивари)	Апрель
5.	Медиапространство как ресурс для воспитания ребенка		
5.1	Теоретическая подготовка	Беседа на тему: «Дорога в будущее!»	Май
5.2	Практическая подготовка	Подготовка презентации: «Это высокое звание – Человек!»	Июнь

РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

2.1. Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебного периода обусловлены адресом реализации программы:

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

Группа 3 (инстр. Линникова Т.В.) - с 01.09.2024г. по 20.07.2025 г.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (80 мин) 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 Т.В.) - 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 4

№	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	Опрос
3.			Основы тактики смешанных боевых единоборств.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
4.			Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
5.			Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
8.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
9.			Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
10.			Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

11.		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
12.		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
13.		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
14.		Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
15.		Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м	2	Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
18.		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
19.		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
20.		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
21.		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
22.		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
23.		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

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

37.			Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
38.			Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
39.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
40.			В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
43.			Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
44.			Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
45.			Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
46.			Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	

47.			Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
48.			Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
49.			Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
50.			Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
53.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
54.			Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
55.			Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
56.			Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
57.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
58.			Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
59.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
60.			Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

61.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
62.			Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
63.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
64.			Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
65.			Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
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 защиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
68.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
69.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
70.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
71.			Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

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

85.			Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
86.			Защита маневрированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
89.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
90.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
91.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
92.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
93.			Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
94.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
95.			Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
96.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
97.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
98.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
99.			Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

100.		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
101.		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
104.		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	
105.		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
106.		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
107.		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
108.		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
109.		Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
110.		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
111.		Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
112.		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Тактические основы боя (18 ч.)					

113.		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
114.		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
115.		Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
116.		Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
117.		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
118.		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
119.		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
120.		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
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	Опрос
123.		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
124.		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	

125.			Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
126.			Условный бой	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 13. Вольный бой (8 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	Опрос
128.			Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Спортивно-тренировочное занятие	
129.			Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
130.			Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 14. Итоговое занятие. (2 ч.)						
131.			Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
				262		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

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

Спортивный инвентарь:

- спортивный зал;

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

Оборудование, инструменты и материалы, необходимые для реализации программы: 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 Т.В. - инструктор по физической культуре, Стаж педагогической работы 1 год, стаж работы с детьми школьного возраста 1 год.

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

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

2.3. Формы аттестации/контроля

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

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

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

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

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы

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

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

наглядный метод (демонстрация приемов);

метод упражнений (целостно-конструктивный, сопряженного воздействия);

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

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

Оценивание деятельности обучающихся проводится по четырем направлениям:

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

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

От 2,5 до 3 – максимальный уровень

От 1,6 до 2,4 – средний уровень

0,1 до 1,5 – минимальный уровень.

Формы диагностических методик

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

Система оценивания результатов

Вид	Форма	Критерии
Входящий	Беседа, опрос.	Устная оценка
Текущий (в течение учебного периода)	Опрос	Устная оценка: «отлично» - 80-100% правильных ответов «хорошо» - 60-80% правильных ответов «удовлетворительно» - 40-60% правильных ответов
Текущий (после изучения раздела)	Практическая проверка	Устная оценка: «отлично» - оптимальное решение; «хорошо» - решение с допуском невыгодных вариантов. «удовлетворительно» - решение с ошибками
Итоговый (После прохождения раздела/ после прохождения программы в конце учебного периода)	Соревнования	Контрольные схватки, проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

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

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

Личностно-ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие.

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

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

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

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

Метод проблемного обучения. Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, 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 6

Структура различных типов занятий.

Тип занятия	Основные элементы структуры занятия
Комбинированное занятие	Организационная часть Проверка знаний ранее изученного. Изложение нового материала. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.
Занятие сообщения и усвоения новых знаний	Организационная часть <input type="checkbox"/> Изложение нового материала и закрепление его.
Занятие повторения и обобщения полученных знаний	Организационная часть <input type="checkbox"/> Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение обучающимися заданий и решения задач. <input type="checkbox"/> Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок. <input type="checkbox"/> Подведение итогов.
Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков	Организационная часть <input type="checkbox"/> Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение обучающимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы. <input type="checkbox"/> Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения. <input type="checkbox"/> Самостоятельная работа обучающихся под руководством педагога. <input type="checkbox"/> Обобщение и оценка выполненной работы.
Занятие применения знаний, умений и навыков	Организационная часть <input type="checkbox"/> Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом. <input type="checkbox"/> Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа обучающихся, оценка ее результатов.

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

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

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

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

Тематика и формы методических материалов по программе

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

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

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

Таблица 7

Алгоритм учебного занятия

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 тренажерах.
Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Адамович Г.Э Кривич. Рукопашный бой. Система славянских единоборств / Г.Э. Адамович. – М.: Букмастер, 2018. – 416с.
2. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг) М.: ИГ «Весь», 2019. -250с
3. Боевые и спортивные единоборства. Справочник. М.: Харвест, 2019 -640с
4. Головихин Е Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие/ Е.Головихин. – М.: АВТОР, 2019-903с
5. Гутин М. Восточные единоборства/ М. Гутин –М.: АСТ, Астрель, 2020 – 160с
6. Спортивные единоборства и многоборья. –М.: Свиньин и сыновья, 2020 -440с.
7. Оранский И. Восточные единоборства/ И. Оранский.-М.: Советский спорт, 2019 – 641с.
8. Тенгер Б.; Фунакоси Г.;Аяма Г. Начальное пособие восточных единоборств. У-шу. Каратэ. Кунг-Фу. –М.: Чимкент, 2020 – 132с.
9. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства/ Ю.А. Шулика. –М.: Ростов н/Д: Феникс, 2019 – 224с

Литература для обучающихся

1. Тенгер Б.; Фунакоси Г.;Аяма Г. Начальное пособие восточных единоборств. У-шу. Каратэ. Кунг-Фу. –М.: Чимкент, 2020 – 132с.
2. Франко С. Активная самооборона: 1001 секрет уличных единоборств/ С.Франко –Москва: Огни, 2019 – 320с.

Литература для родителей

1. Султанахмедов Г.С. Основы Физической подготовки в вольной борьбе. М.: советский спорт, 2020 – 120с
2. Казантинова Г.М.; Чарова Т.А.; Аверясова Ю.О. Физические качества человека и их воспитание. – М.: Советский спорт, 2023 – 64с

Электронные источники

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

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

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

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

Объединение « _____ »

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.)						
1	02.09		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.)						
2	04.09		Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
3	06.09		Основы тактики смешанных боевых единоборств.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
4	09.09		Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	

5	11.09		Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
6	13.09		Стойки и передвижения. Подготовка бросков.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)						
7	16.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
8	18.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
9	20.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
10	23.09		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
11	25.09		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
12	27.09		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
13	30.09		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
14	02.10		Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
15	04.10		Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м	2	Спортивно-тренировочное занятие	
16	07.10		Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (30 ч.)						
17	09.10		Формирующие упражнения в ходе	2	Беседа/	Опрос

			разминки в движении по кругу.		Спортивно-тренировочное занятие	
18	11.10		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
19	14.10		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
20	16.10		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
21	18.10		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
22	21.10		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
23	23.10		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
24	25.10		Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
25	28.10		Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
26	30.10		Имитация защиты манёвром- уклоны.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
27	01.11		Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
28	06.11		Имитация защиты манёвром- с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
29	08.11		Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
30	11.11.		Формирующие упражнения в	2	Беседа/	

			парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.		Спортивно-тренировочное занятие	
31	13.11		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.)						
32	15.11		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
33	18.11		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
34	20.11		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
35	22.11		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
36	25.11		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
37	27.11		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
38	29.11		Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
39	02.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
40	04.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 х 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
41	06.12		Упражнения в парах: изучение дистанции,	2	Беседа/	Практическая проверка

			перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».		Спортивно-тренировочное занятие	
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
42	09.12		Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
43	11.12		Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
44	13.12		Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
45	16.12		Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
46	18.12		Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
47	20.12		Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
48	23.12		Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
49	25.12		Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
50	27.12		Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
51	30.12		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.)						
52	10.01		Ознакомление с техникой ударов ногами.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос

53	13.01		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
54	15.01		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
55	17.01		Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
56	20.01		Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
57	22.01		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
58	24.01		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
59	27.01		Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
60	29.01		Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
61	31.01		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
62	03.02		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	
63	05.02		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
64	07.02		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
65	10.02		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
66	12.02		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	14.02		Значение техники защиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
68	17.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
69	19.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
70	21.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
71	26.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
72	28.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
73	03.03		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
74	05.03		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
75	07.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
76	10.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
77	12.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

78	14.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
79	17.03		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
80	19.03		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
81	21.03		Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
82	24.03		Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
83	26.03		Защита блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
84	28.03		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
85	31.03		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
86	02.04		Защита маневрированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
87	04.04		Защита комбинированная.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
88	07.04		Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
89	09.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
90	11.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
91	14.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	

92	16.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
93	18.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
94	21.04		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
95	23.04		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
96	25.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
97	28.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
98	30.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
99	02.05		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
100	05.05		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
101	07.05		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
102	12.05		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.)						
103	14.05		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
104	16.05		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	
105	19.05		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
106	21.05		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка	2	Спортивно-тренировочное занятие	

			одиночных ударов на технику.			
107	23.05		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
108	26.05		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
109	28.05		Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
110	30.05		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
111	02.06		Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
112	04.06		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Тактические основы боя (18 ч.)						
113	06.06		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
114	09.06		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
115	11.06		Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
116	13.06		Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
117	16.06		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
118	18.06		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	

119	20.06		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
120	23.06		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	
121	25.06		Распределение внимания.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 12. Условный бой (10 ч.)						
122	27.06		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
123	30.06		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	
124	02.07		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
125	04.07		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	
126	07.07		Условный бой	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 13. Вольный бой (8 ч.)						
127	09.07		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Опрос
128	11.07		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Спортивно-тренировочное занятие	
129	14.07		Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	

130	16.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 14. Итоговое занятие. (2 ч.)						
131	18.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
				262		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

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

Диагностические методики

Педагогическое наблюдение

Объект наблюдения: учащиеся

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

Способ регистрации: заполнение бланка.

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

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

М – максимальный уровень

С - средний уровень

Мин.- минимальный уровень

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

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

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

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

Рекомендуемые упражнения

1. Воспитание быстроты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Воспитание силы

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

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

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

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

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

6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и. п.

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

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

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

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

б) выполнить то же, но на другой ноге;

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

г) выполнить то же, но для другой ноги.

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

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

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

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

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

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

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати, ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену; партнера). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах

по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дэти, опереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

17. Отжимание на одной руке (на кулаках).

3. Развитие выносливости

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

4. Поддержание общей работоспособности к тренированности и закрепление пройденного материала

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

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

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

**Комплексы контрольных упражнений
 для оценки результатов освоения Программы для обучающихся 6,5-8 лет**

№ п/п	Норматив	Юноши/Девушки				
		баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (ответы на вопросы)	Зачтено / не зачтено*				
2.	Общая физическая подготовка	Сумма баллов				
2.1	Бег на 30 м в секундах	7,3/7,1	7,1/6,9	6,8/6,7	6,2/6,0	6,0/5,8
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	3/4	4/7	6/10	11/17	16/20
2.3	Прыжок в длину с места, см	100/100	105/110	115/120	135/140	140/145
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	-1/0	0/+1	+1/+3	+3/+5	+7/+9
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. кол-во раз	13/15	15/18	18/21	21/24	30/35
3.	Избранный вид спорта	Зачтено / не зачтено*				
4.	Различные виды спорта и подвижные игры*	Зачтено / не зачтено*				
5.	Акробатика*	Зачтено / не зачтено*				

**Комплексы контрольных упражнений
для оценки результатов освоения Программы для обучающихся 9-11 лет**

№ п/п	Норматив	Юноши/Девушки				
		баллы				
		1	2	3	4	5
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта (ответы на вопросы)	Зачтено / не зачтено*				
2.	Общая физическая подготовка	Сумма баллов				
2.1	Бег на 30 м в секундах	6,6/6,0	6,4/6,2	6,2/6,0	6,0/5,8	5,8/5,6
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	5/7	7/10	10/13	15/20	20/24
2.3	Прыжок в длину с места, см	105/110	115/120	125/130	140/150	150/160
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	0/+1	+1/+2	+2/+3	+4/+5	+8/+11
2.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. кол-во раз	17/20	20/24	24/27	27/32	36/42
3.	Избранный вид спорта	Зачтено / не зачтено*				
4.	Различные виды спорта и подвижные игры*	Зачтено / не зачтено*				
5.	Акробатика*	Зачтено / не зачтено*				