

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
 «Смешанные единоборства (младший возраст)»,
 утвержденной протоколом педагогического совета
 МБУДО «Центр «Кавказская линия»
 от 08.04.2022 г. № 4

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

Место проведения занятий (адрес и название ОО):

Объединение КВСК « _____ »

Время проведения занятий: Понедельник - суббота, 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.	01.09 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.	03.09 05.09		Техника самостраховки и простейшие акробатические приемы.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
3.	06.09 07.09		Основы тактики смешанных боевых единоборств.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
4.	08.09 09.09		Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

5.	10.09 12.09		Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
6.	13.09 14.09		Стойки и передвижения. Подготовка бросков.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (20 ч.)						
7.	15.09 16.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
8.	17.09 19.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
9.	20.09 21.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
10.	22.09 23.09		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
11.	24.09 26.09		Упражнения с предметами - со скакалкой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
12.	27.09 28.09		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.	29.09 30.09		Упражнения с предметами - набивным мячом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.	01.10 03.10		Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами в баскетбол, футбол.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
15.	04.10 05.10		Комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10 x 10 м	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.	06.10 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.	08.10 10.10		Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

18.	11.10 12.10		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
19.	13.10 14.10		Удары руками в беге по кругу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
20.	15.10 17.10		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
21.	18.10 19.10		Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
22.	20.10 21.10		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
23.	22.10 24.10		Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
24.	25.10 26.10		Мах ногой с имитацией движения рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.	27.10 28.10		Упражнения в беге по кругу по сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
26.	29.10 31.10		Имитация защиты манёвром- уклоны.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
27.	01.11 02.11		Имитация защиты манёвром - нырки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
28.	03.11 05.11		Имитация защиты манёвром- с шагом влево - вправо (вай-стэп).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
29.	07.11 08.11		Имитация защиты манёвром - совершенствование ранее изученных навыков.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
30.	09.11 10.11		Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
31.	11.11 12.11		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.	14.11 15.11		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
33.	16.11 17.11		В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
34.	18.11 19.11		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.	21.11 22.11		Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Положение головы.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
36.	23.11 24.11		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
37.	25.11 26.11		Выдерживание «рамки» предплечьями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
38.	28.11 29.11		Передвижение приставным шагом: вперед - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
39.	30.11 01.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
40.	02.12 03.12		В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2 x 2 м («порхание»).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
41.	05.12 06.12		Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
42.	07.12 08.12		Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
43.	09.12 10.12		Ознакомление с техникой ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
44.	12.12 13.12		Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
45.	14.12 15.12		Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
46.	16.12 17.12		Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
47.	19.12 20.12		Удары руками в сочетании: с ударом ногой с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
48.	21.12 22.12		Удары в парах: в двух шереножном строю по команде.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
49.	23.12 24.12		Удары в парах: в двух шереножном строю по заданию.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
50.	26.12 27.12		Удары в парах: в форме условных боёв.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
51.	28.12 29.12		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.	30.12 31.12		Ознакомление с техникой ударов ногами.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
53.	09.01 10.01		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
54.	11.01 12.01		Упражнения на растяжку в статике и динамике.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
55.	13.01 14.01		Траектория движения ноги (прямой, боковой,	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			задней, в сторону) по этапам и в целом.			
56.	16.01 17.01		Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
57.	18.01 19.01		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
58.	20.01 21.01		Одиночный удар на месте медленно, взрывно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
59.	23.01 24.01		Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
60.	25.01 26.01		Одиночные удары ногой в движении.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
61.	27.01 28.01		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
62.	30.01 31.01		Комбинация ударов в движении «дорожка».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
63.	01.02 02.02		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
64.	03.02 04.02		Удар ногой в сочетании с ударом рукой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
65.	06.02 07.02		Удары ногами в парах: в двух шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
66.	08.02 09.02		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.	10.02 11.02		Значение техники защиты от ударов рук, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
68.	13.02 14.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

69.	15.02 16.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
70.	17.02 18.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
71.	20.02 21.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
72.	22.02 25.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) от удара снизу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
73.	27.02 28.02		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
74.	01.03 02.03		Техника защиты в двух шереножном строю; от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
75.	03.03 04.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
76.	06.03 07.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - прямого.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
77.	09.03 10.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
78.	11.03 13.03		Техника защиты в двух шереножном строю - от ударов ногой - бокового, кругового.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
79.	14.03 15.03		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
80.	16.03 17.03		Техника защиты в двух шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

81.	18.03 20.03		Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
82.	21.03 22.03		Техника защиты в условных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
83.	23.03 24.03		Защита блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
84.	25.03 27.03		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
85.	28.03 29.03		Защита парированием (подставка, накладка).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
86.	30.03 31.03		Защита маневрированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
87.	01.04 03.04		Защита комбинированная.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 9. Контратакующие действия (30 ч.)						
88.	04.04 05.04		Защита в сочетании с контратакой от ударов рук, от ударов ног, от комбинированных атак.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
89.	06.04 07.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
90.	08.04 10.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
91.	11.04 12.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
92.	13.04 14.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
93.	15.04 17.04		Ответная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
94.	18.04 19.04		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
95.	20.04 21.04		Ответная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
96.	22.04 24.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

97.	25.04 26.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
98.	27.04 28.04		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
99.	29.04 02.05		Встречная контратака рукой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
100.	03.05 04.05		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
101.	05.05 06.05		Встречная контратака ногой от ударов рук, от ударов ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
102.	10.05 11.05		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.	12.05 13.05		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
104.	15.05 16.05		Упражнения со скакалкой	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
105.	17.05 18.05		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
106.	19.05 20.05		Упражнения с «лапами» для рук, для ног. Отработка одиночных ударов на технику.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
107.	22.05 23.05		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
108.	24.05 25.05		Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
109.	26.05 27.05		Отработка атакующих действий в сочетании с защитой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
110.	29.05 30.05		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
111.	31.05 01.06		Отработка комбинации ударов.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

112.	02.06 03.06		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 11. Фактические основы боя (18 ч.)						
113.	05.06 06.06		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
114.	07.06 08.06		Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
115.	09.06 10.06		Тактика в ходе отступления.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
116.	13.06 14.06		Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
117.	15.06 16.06		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
118.	17.06 19.06		Тактика встречного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
119.	20.06 21.06		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
120.	22.06 23.06		Тактика ведения боя против нескольких противников.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
121.	24.06 26.06		Распределение внимания.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 12. Условный бой (10 ч.)						
122.	27.06 28.06		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
123.	29.06 30.06		Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
124.	01.07 03.07		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			ног в условном бою (ответные, встречные).			
125.	04.07 05.07		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
126.	06.07 07.07		Условный бой	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 13. Вольный бой (8 ч.)						
127.	08.07 10.07		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
128.	11.07 12.07		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
129.	13.07 14.07		Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
130.	15.07 17.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Раздел 14. Итоговое занятие. (3 ч.)						
131.	18.07 19.07 20.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена. Контрольные схватки.	3	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
				263		