

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

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

**Календарный учебный график дополнительной
 общеобразовательной общеразвивающей программы
 «Смешанные единоборства (старший 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				
Тема 1. Техника безопасности и культура общения (6 ч.)						
1.	01.09 02.09		Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
2.	03.09 05.09		Экипировка бойца рукопашного боя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
3.	06.09 07.09		Реальная оценка самого себя.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы контактных единоборств (6 ч.)						
4.	08.09 09.09		Психологическая подготовка спортсмена.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
5.	10.09 12.09		Управление состоянием и поведением спортсмена во время	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

			тренировки и на соревнованиях.			
6.	13.09 14.09		Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Опрос по разделу
Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка (24 ч.)						
7.	15.09 16.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
8.	17.09 19.09		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Беседа/ 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		Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
11.	24.09 26.09		Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
12.	27.09 28.09		Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
13.	29.09 30.09		Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
14.	01.10 03.10		Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской лестнице».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
15.	04.10 05.10		Комбинированные эстафеты.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
16.	06.10 07.10		«Челночный» бег 10 x 10 м. Кросс.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
17.	08.10 10.10		Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
18.	11.10 12.10		Упражнения со снарядами: со	2	Беседа/	Практическая проверка

			штангой - для развития мышц ног, рук, плечевого пояса; с «молотом» - для развития мышц плечевого пояса, пресса.		Спортивно-тренировочное занятие	
Тема 4. Упражнения, формирующие базовую технику (20 ч.)						
19.	13.10 14.10		Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
20.	15.10 17.10		Упражнения для развития координации.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
21.	18.10 19.10		Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
22.	20.10 21.10		Упражнения для развития координации.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
23.	22.10 24.10		Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
24.	25.10 26.10		Упражнения для развития внимания.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
25.	27.10 28.10		Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
26.	29.10 31.10		Упражнения для развития реакции действием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
27.	01.11 02.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
28.	03.11 05.11		Упражнения для развития реакции действием.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 5. Стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (20 ч.)						
29.	07.11 08.11		Чередование «челночного» движения на месте с движением приставным шагом вперёд - назад, влево - вправо, повороты налево - направо - назад.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
30.	09.11 10.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

31.	11.11 12.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
32.	14.11 15.11		«Порхание» в квадрате 2 х 2 м в стойке.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
33.	16.11 17.11		Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
34.	18.11 19.11		Активные «пятнашки» руками, «пятнашки» руками - подсечка, «пятнашки» руками - ноги.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
35.	21.11 22.11		Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
36.	23.11 24.11		Движение с переменной стойки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
37.	25.11 26.11		Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
38.	28.11 29.11		Бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 6. Базовая техника ударов руками (атака) (20 ч.)						
39.	30.11 01.12		Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
40.	02.12 03.12		Комбинированные действия ударов руками.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
41.	05.12 06.12		Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
42.	07.12 08.12		Комбинированные действия ударов руками в сочетании с защитными действиями.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
43.	09.12 10.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
44.	12.12 13.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

45.	14.12 15.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
46.	16.12 17.12		Отработка руками перед зеркалом.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
47.	19.12 20.12		Отработка на снарядах, в бою с «тенью».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
48.	21.12 22.12		Отработка в парах в двух шереножном строю.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (20 ч.)						
49.	23.12 24.12		Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
50.	26.12 27.12		Сложные удары на месте (с разворотом на 180, амплитудные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
51.	28.12 29.12		Сложные удары в парах.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
52.	30.12 31.12		Сложные удары в парах.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
53.	09.01 10.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
54.	11.01 12.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
55.	13.01 14.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
56.	16.01 17.01		Комбинированные действия ударов ногами на месте, в движении «дорожка», в парах.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
57.	18.01 19.01		Комбинированные действия ударов ногами в сочетании с ударами рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
58.	20.01 21.01		Условный бой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (20 ч.)						
59.	23.01 24.01		Защита от ударов рук маневрированием.	2	Беседа/	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
60.	25.01 26.01		Защита от ударов рук блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
61.	27.01 28.01		Защита от ударов рук парированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
62.	30.01 31.01		Комбинированная защита от ударов рук.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
63.	01.02 02.02		Защита от ударов ног блокированием.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
64.	03.02 04.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
65.	06.02 07.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
66.	08.02 09.02		Отработка защитных действий с тренером «на лапах».	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
67.	10.02 11.02		Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
68.	13.02 14.02		Условный бой.	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 9. Контратакующие действия (20 ч.)						
69.	15.02 16.02		Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
70.	17.02 18.02		Контратакующие действия при защите от ударов рук (ответные, встречные).	2	Беседа/Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
71.	20.02 21.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
72.	22.02 25.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

73.	27.02 28.02		Контратакующие действия от ударов ног (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
74.	01.03 02.03		Отработка контратакующих действий в парах в двух шереножном строю.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
75.	03.03 04.03		Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
76.	06.03 07.03		Отработка контратакующих действий в парах в условных и вольных боях.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
77.	09.03 10.03		Отработка контратакующих действий в парах с тренером на «лапах».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
78.	11.03 13.03		Отработка контратакующих действий в парах бой с «тенью».	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 10. Упражнения на снарядах (12 ч.)						
79.	14.03 15.03		Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
80.	16.03 17.03		Упражнения со скакалкой.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
81.	18.03 20.03		Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
82.	21.03 22.03		Отработка одиночных ударов на технику. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
83.	23.03 24.03		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
84.	25.03 27.03		Отработка контратакующих действий.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
85.	28.03 29.03		Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

86.	30.03 31.03		Отработка одиночного удара. Отработка комбинации ударов.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
87.	01.04 03.04		Вольный бой с мешком. Упражнение с "подушкой".	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
88.	04.04 05.04		Отработка одиночного акцентированного удара.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 11. Тактические основы боя (20 ч.)						
89.	06.04 07.04		Упражнения для развития чувства дистанции.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
90.	08.04 10.04		Упражнения для развития «порхания» на ринге.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
91.	11.04 12.04		Распределение внимания. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
92.	13.04 14.04		Отработка тактических элементов ближнего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
93.	15.04 17.04		Отработка тактических элементов среднего боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
94.	18.04 19.04		Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
95.	20.04 21.04		Отработка тактических элементов боя с несколькими противниками.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
96.	22.04 24.04		Отработка боя с различными противниками (по темпераменту, мастерству, весу, росту).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
97.	25.04 26.04		Тактика боя в нападении.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
98.	27.04 28.04		Тактика боя в защите.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 12. Условный бой (34 ч.)						
99.	29.04 02.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

					Спортивно-тренировочное занятие	
100.	03.05 04.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
101.	05.05 06.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
102.	10.05 11.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
103.	12.05 13.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
104.	15.05 16.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
105.	17.05 18.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
106.	19.05 20.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
107.	22.05 23.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
108.	24.05 25.05		Защитные действия от ударов рук и ног в условном бою.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
109.	26.05 27.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
110.	29.05 30.05		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
111.	31.05 01.06		Атакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
112.	02.06 03.06		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
113.	05.06 06.06		Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка

114.	07.06 08.06		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
115.	09.06 10.06		Контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка
Тема 13. Вольный бой (24 ч.)						
116.	13.06 14.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Беседа/ Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
117.	15.06 16.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
118.	17.06 19.06		Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
119.	20.06 21.06		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
120.	22.06 23.06		Вольный бой по определенному заданию: акцент на встречу	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
121.	24.06 26.06		Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
122.	27.06 28.06		Вольный бой по определенному заданию: «стоп» левой ногой; ближний бой.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
123.	29.06 30.06		Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
124.	01.07 03.07		Вольный бой по определенному заданию: выход из боя.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
125.	04.07 05.07		Вольный бой со сменой партнера.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
126.	06.07 07.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Устная оценка
127.	08.07 10.07		Вольный бой произвольно.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Практическая проверка

Тема 14. Товарищеские встречи и соревнования (6 ч.)						
128.	11.07 12.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
129.	13.07 14.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
130.	15.07 17.07		Контрольные схватки.	2	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итоговое занятие (2 ч.)						
131.	18.07 19.07 20.07		Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.	3	Спортивно-тренировочное занятие	Спортивные состязания во время выполнения практических навыков и умений.
Итого часов				263		