

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»**

Рассмотрено на заседании художественно-эстетического отдела

Протокол №1 от 30.08.2024

Руководитель отдела

\_\_\_\_\_ / Л.В. Забегина

Согласовано

заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ / Т.В. Коковина

30.08.2024 г.

Утверждено приказом МАОУ ДО «ДЦК»

от 30.08.2024 № 58 -увр

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Основы единоборств»  
для группы № 1 (24/25 второй год обучения)  
объединения «Основы робототехники»  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Мишуков Дмитрий Владимирович  
педагог дополнительного образования

по программе 108 часов

Северодвинск  
2024 год

## Пояснительная записка

**Цель программы** - развитие общей физической подготовленности и формирование спортивного мастерства обучающихся посредством занятий единоборствами.

### **Задачи**

#### Обучающие:

- обучить базовой технике смешанных боевых единоборств;
- сформировать знания терминологии, применяемой в единоборствах;
- сформировать начальные представления и видах единоборств, технике и тактике боя;
- сформировать представление об истории развития единоборств, развитии в настоящее время;
- научить правилам пользования инвентарем и снаряжением;
- обучить основам оказания медицинской помощи;
- научить защитным действиям;
- сформировать навык перемещения в боевой стойке;
- сформировать мышечную память выполнения сложных координационных действий.

#### Развивающие:

- совершенствовать физические качества: силу, выносливость, гибкость;
- развивать познавательные психические процессы: память, внимание, мышление;
- развивать физические данные: укрепление костно-мышечного аппарата;
- совершенствовать ловкость, быстроту действий и скорость реакций.

#### Воспитательные:

- воспитать качества гражданина и патриота своего края, толерантное отношение к иным культурам;
- сформировать устойчивый интерес к основам единоборств, истории развития единоборств;
- сформировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развивать физические, духовные качества;

- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать у обучающихся целеустремленность, дисциплинированность, уверенность в своих силах;
- формировать «чувство коллектива», своей причастности к общему результату.

## **Планируемые результаты**

### **2 год обучения**

#### ***Предметные результаты.***

- знание и правильное выполнение базовых упражнений;
- знание названий упражнений и умение их правильно применять;
- знание основных видов стоек и ударов и их различие;
- владение разными стойками и выполняют передвижения;
- сформированность умений выполнять удар;
- повышение уровня способности выдерживать длительную физическую нагрузку без потери работоспособности;
- умение решать и осуществлять защитные действия задачи на основе взаимодействия со сверстниками;
- сформированность физических качеств: сила, выносливость, гибкость в соответствии с возрастом.

#### ***Метапредметные результаты.***

- умение анализировать, обобщать информацию;
- умение анализировать и давать развернутую вербальную оценку своей деятельности, деятельности сверстников;
- умение оценивать правильность выполнения упражнений;
- знание названия групп мышц, установление связей и понимание влияния упражнений на их развитие;
- обогащение словаря специальной терминологии;
- расширение знаний анатомии тела человека.

#### ***Личностные результаты:***

- повышение уровня развития познавательных психических процессов: память, внимание, мышление;
- проявление устойчивого интереса к спорту, единоборствам;
- *воспитание качеств гражданина и патриота своего края, толерантное отношение к иным культурам;*
- *расширение кругозора в вопросах истории единоборств, народных традиций;*
- сформированность мотивация к спортивной деятельности, к работе на результат;
- осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата;
- *сформированность ценностного отношение к труду, к проявлению настойчивости в достижении результата;*
- *проявление доброжелательного отношения, уважение к сверстникам, взрослым, умеют договариваться.*

### **Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

**Система контроля** за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы единоборств» включает в себя мониторинг уровня специальных знаний и умений по основам единоборств каждого обучающегося и предполагает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Контроль в начале учебного года определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности обучающихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года. Данный контроль включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия, по итогам изучения темы, раздела программы и направлен на закрепление

теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточная аттестация определяет, насколько общеобразовательной общеразвивающей программы в конце каждого года обучения.

Основными методами и способами промежуточной аттестации на основном этапе обучения являются:

- метод педагогического наблюдения;
- опрос;
- педагогическую оценку;
- участие в отчетных программах «Детского центра культуры»;
- выступления обучающихся на соревнованиях.

**Календарный учебный график для группы № 1 (24/25 второй год обучения)**

Количество часов по программе – 108 часа

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1	04.09	04.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств	Опрос, контрольное занятие
2	07.09	07.09	Практическое занятие.	1	Разминка как подготовка к основной части занятия. Разные виды разминок	Опрос, наблюдение
3	07.09	07.09	Практическое занятие.	1	Разминка как подготовка к основной части занятия. Разные виды разминок	Опрос, наблюдение
4	11.09	11.09	Практическое занятие.	1	Разминка в движении.	наблюдение
5	14.09	14.09	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости и ловкости	наблюдение

6	14.09	14.09	Практическое занятие. Индивидуальный показ	1	Упражнения на развитие гибкости и ловкости	наблюдение
7	18.09	18.09	Практическое занятие. Работа в группе	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
8	21.09	21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
9	21.09	21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
10	25.09	25.09	Практическое занятие.	1	Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки)	Опрос, наблюдение
11	28.09	28.09	Практическое занятие.	1	Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки)	Опрос, наблюдение
12	28.09	28.09	Практическое занятие.	1	Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки)	Опрос, наблюдение
13	02.10	02.10	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
14	05.10	05.10	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
15	05.10	05.10	Практическое занятие.	1	Игры для развития боксерских качеств. <i>Народные традиции, связанные с единоборствами</i>	Наблюдение
16	09.10	09.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Педагогическая оценка. Сдача нормативов
17	12.10	12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Педагогическая оценка. Сдача нормативов
18	12.10	12.10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости,	Опрос

					подвижности в суставах и ловкости.	
19	16.10	16.10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
20	19.10	19.10	Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос
21	19.10	19.10	Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос, наблюдение
22	23.10	23.10	Практическое занятие	1	Упражнения в правосторонней стойке	Опрос, наблюдение
23	26.10	26.10	Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
24	26.10	26.10	Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
25	30.10	30.10	Практическое занятие	1	Комплексе игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
26	02.11	02.11	Практическое занятие	1	Отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
27	02.11	02.11	Практическое занятие	1	Отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
28	06.11	06.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
29	09.11	09.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
30	09.11	09.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
31	13.11	13.11	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	Опрос, наблюдение
32	16.11	16.11	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	Опрос, наблюдение
33	16.11	16.11	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	Опрос, наблюдение

34	20.11	20.11	Практическое занятие	1	Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
35	23.11	23.11	Практическое занятие		Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
36	23.11	23.11	Практическое занятие	1	Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
37	27.11	27.11	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
38	30.11	30.11	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
39	30.11	30.11	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
40	04.12	04.12	Практическое занятие	1	Подвижные игры	Опрос, наблюдение
41	07.12	07.12	Практическое занятие	1	Подвижные игры	Опрос, наблюдение
42	07.12	07.12	Практическое занятие	1	Зачет по СФП	Педагогическая оценка
43	11.12	11.12	Теоретическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Опрос
44	14.12	14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Педагогическая оценка
45	14.12	14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Педагогическая оценка
46	18.12	18.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
47	21.12	21.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
48	21.12	21.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка

49	25.12	25.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри.	Опрос, наблюдение
50	28.12	28.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Педагогическая оценка
51	04.09	04.09	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Педагогическая оценка
52	07.09	07.09	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения передней подножки.	Опрос, наблюдение
53	07.09	07.09	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения передней подножки.	Педагогическая оценка
54	11.09	11.09	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Педагогическая оценка
55			Теоретическое занятие	1	Приемы перегибания (рычагов).	Опрос, наблюдение
56			Практическое занятие	1	Приемы перегибания (рычагов).	Педагогическая оценка
57			Практическое занятие	1	Приемы перегибания (рычагов).	Педагогическая оценка
58			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
59			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
60			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
61			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
62			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения рычага	Педагогическая оценка

					локтя через бедро с помощью ноги.	
63			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
64			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
65			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
66			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
67			Теоретическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Опрос
68			Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Наблюдение
69			Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Наблюдение
70			Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Наблюдение. Педагогическая оценка
71			Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Наблюдение. Педагогическая оценка
72			Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Наблюдение. Педагогическая оценка
73			Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения прямого удара левой	Наблюдение.

					в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Педагогическая оценка
74			Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Опрос
75			Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Наблюдение. Педагогическая оценка
76			Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
77			Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
78			Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
79			Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Педагогическая оценка
80			Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Педагогическая оценка
81			Практическое занятие	1	Отработка защиты отбивом левой ладонью правой от прямого удара	Педагогическая оценка
82			Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
83			Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
84			Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка

85			Практическое занятие	1	Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	Наблюдение
86			Практическое занятие	1	Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	Опрос
87			Практическое занятие	1	Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	Педагогическая оценка
88			Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Педагогическая оценка
89			Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Опрос
90			Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Педагогическая оценка
91			Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Педагогическая оценка
92			Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Педагогическая оценка
93			Практическое занятие	1	Зачет	Педагогическая оценка

94			Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
95			Практическое занятие		Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
96			Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
97			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук	Педагогическая оценка
98			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук	Педагогическая оценка е
99			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники ног	Педагогическая оценка
100			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники ног	Педагогическая оценка
101			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
102			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
103			Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
104			Практическое занятие	1	Совершенствование борцовской техники	Педагогическая оценка
105			Практическое занятие	1	Совершенствование борцовской техники	Педагогическая оценка
106			Практическое занятие	1	Совершенствование борцовской техники	Педагогическая оценка
107			Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Педагогическая оценка
108			Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Педагогическая оценка

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. для педагога: Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 2020 г. Т.1. - М.,1996. -С. 21-31.
  2. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2018. - 25 с.
  3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996 (ред. 2018). - 47 с
  4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994 (ред. 2015). - 206 с.
  5. Спиридонов Е.А. Классификация технических действий на дистанции в джиу-джитсу и ушу саньда // Спортивный вестник 2017 №1
  6. В.К. Щитов Основы техники бокса, 2017г.
  7. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2011.
  8. 12. Ширяев А.Г. , Филимонов В.И.- Кикбоксинг (Высшее профессиональное образование), 2017.
- 
1. для обучающихся:Андерсон Б. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. О.Г.Белошеев. – Мн.: ООО «Попури», 2002. – 224 с.: ил.
  2. Бурмистрова Л.Л., Гупало Е.Ю., Я познаю мир, Восточные единоборства, Детская энциклопедия, 2004.
  3. Кенекке О., Да здравствует спорт! – М.: Мелик-Пашаев, 2019. – 52 с.
  4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-X

5. Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Экзамен, 2016. – 46 с.

6. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007 г. – 240 с.

**1 Электронные образовательные ресурсы**

2 Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>

3 Федеральный портал "Здоровье и образование" <http://www.valeo.edu.ru/>

4 Федеральный портал по научной и инновационной деятельности <http://sci-innov.ru/>