

**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 № 2 (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

Для подведения итогов реализации образовательной программы ежегодно используется мониторинг результатов освоения программы и результатов личностного развития. **3 год обучения**

Предметные результаты

- знание и применение базовых упражнений;
- Знание различий различных стоек и действия в них, умение их применять;
- знание основных видов бросков, подножек, захватов, подсечек и их различий;
- владение разными видами бросков и выполнение захватов;
- сформированность умения выполнять удар;
- повышение уровня способностей выдерживать длительную физическую нагрузку без потери работоспособности;
- сформированность умение решать и осуществлять защитные действия задачи на основе взаимодействия со сверстниками.
- сформированность физических качеств: сила, выносливость, гибкость в соответствии с возрастом.
- знание названий групп мышц, устанавливают связь и понимает влияние упражнений на их развитие.

Метапредметные результаты.

- осуществление развернутой вербальной оценки своей деятельности, деятельности сверстников;
- сформированность умения анализировать и оценивать правильность выполнения упражнений;

- умение анализировать, обобщать информацию;
- обогащение словаря специальной терминологии;
- расширение знаний об анатомии тела человека;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, осуществлять самоконтроль;

Личностные результаты:

- повышение уровня развития познавательных психических процессов: память, внимание, мышление;
- проявление познавательного интереса;
- сформированность интереса к спортивной деятельности, к работе на результат;
 - *воспитание качеств гражданина и патриота своего края, толерантное отношение к иным культурам;*
 - *расширение кругозора в вопросах истории единоборств, народных традиций;*
- осуществление контроля своей деятельности в процессе достижения результата;
 - *проявление ценностного отношения к труду, проявлению настойчивости в достижении результата;*
 - *сформированность мотивов деятельности, произвольности поведения;*
 - *проявление доброжелательного отношения, уважения к сверстникам, взрослым, умение 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 № 2 (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	Способы контроля
1	05.09	05.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств	Опрос
2	07.09	07.09	Теоретическое занятие	1	История развития единоборств. Виды единоборств и их характер.	Наблюдение
3	07.09	07.09	Теоретическое занятие	1	История развития единоборств. Виды единоборств и их характер.	Наблюдение

4	12.09	12.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие гибкости	Опрос, наблюдение
5	14.09	14.09	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Опрос, наблюдение
6	14.09	14.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие гибкости	Наблюдение
7	19.09	19.09	Практическое занятие. Работа в группе	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Наблюдение
8	21.09	21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Наблюдение
9	21.09	21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
10	26.09		Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Опрос, наблюдение
11	28.09		Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Опрос, наблюдение
12	28.09		Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Опрос, наблюдение
13	03.10		Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
14	05.10		Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
15	05.10		Практическое занятие.	1	Игры для развития боксерских качеств. <i>Народные традиции, связанные с единоборствами</i>	Опрос, наблюдение
16	10.10		Практическое занятие	1	Зачет. Сдача нормативов	Опрос, наблюдение
17	12.10		Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	Опрос
18	12.10		Практическое занятие		Упражнения на развитие координации движений	Опрос

19	17.10		Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
20	19.10		Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос, наблюдение
21	19.10		Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос, наблюдение
22	24.10		Практическое занятие	1	Упражнения в правосторонней стойке	Опрос, наблюдение
23	26.10		Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
24	26.10		Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
25	31.10		Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
26	02.11		Практическое занятие	1	Отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
27	02.11		Практическое занятие	1	Отработка страховки и само страховки	Педагогическая оценка
28	07.11		Практическое занятие	1	Отработка тактико-технического мастерства	Опрос, наблюдение
29	09.11		Практическое занятие	1	Отработка тактико-технического мастерства	Опрос, наблюдение
30	09.11		Практическое занятие	1	Отработка тактико-технического мастерства	Опрос, наблюдение
31	14.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
32	16.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
33	16.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
34	21.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
35	23.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение

36	23.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
37	28.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
38	30.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
39	30.11		Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
40	05.12		Теоретическое занятие	1	Передняя подножка Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением.	Опрос
41	07.12		Практическое занятие	1	Передняя подножка Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением.	Педагогическая оценка
42	07.12		Практическое занятие	1	Передняя подножка Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением.	Педагогическая оценка
43	12.12		Практическое занятие	1	Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением.	Педагогическая оценка
44	14.12		Практическое занятие	1	Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением.	Педагогическая оценка
45	14.12		Практическое занятие	1	Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением.	Педагогическая оценка
46	19.12		Практическое занятие	1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Опрос, наблюдение

47	21.12		Практическое занятие	1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Педагогическая оценка
48	21.12		Практическое занятие	1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Педагогическая оценка
49	26.12		Теоретическое занятие	1	Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.	Опрос, наблюдение
50	28.12		Практическое занятие	1	Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.	Педагогическая оценка
51	28.12		Практическое занятие	1	Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.	Педагогическая оценка
52			Практическое занятие	1	Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Педагогическая оценка
53			Практическое занятие	1	Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища	Педагогическая оценка
54			Практическое занятие	1	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.	Педагогическая оценка
55			Практическое занятие	1	От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри	Опрос

					сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	
56			Практическое занятие	1	От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	Наблюдение
57			Практическое занятие	1	От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	Наблюдение
58			Практическое занятие	1	От прохода в ноги, захват за шею и удушающий	Наблюдение. Педагогическая оценка
59			Практическое занятие	1	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.	Наблюдение. Педагогическая оценка
60			Практическое занятие	1	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.	Наблюдение. Педагогическая оценка
61			Практическое занятие	1	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	Наблюдение. Педагогическая оценка
62			Практическое занятие	1	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	Опрос
63			Практическое занятие	1	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	Наблюдение. Педагогическая оценка

64			Практическое занятие	1	Прямой удар – подставка, контратака.	Наблюдение
65			Практическое занятие	1	Прямой удар – уклон, контратака.	Опрос
66			Практическое занятие	1	Прямой удар – уклон, контратака.	Педагогическая оценка
67			Практическое занятие	1	Прямой удар – блок ближней, дальней рукой контратака.	Педагогическая оценка
68			Практическое занятие	1	Боковой удар – подставка, контратака; нырок, контратака.	Опрос
69			Практическое занятие	1	Боковой удар – подставка, контратака; нырок, контратака.	Педагогическая оценка
70			Практическое занятие	1	От прямого, бокового удара– разрыв, контратака.	Педагогическая оценка
71			Практическое занятие	1	От прямого, бокового удара встречные на одноименную и разноименную руку.	Наблюдение
72			Практическое занятие	1	От прямого, бокового удара встречные на одноименную и разноименную руку.	Педагогическая оценка
73			Практическое занятие	1	Отработка прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Наблюдение
74			Практическое занятие	1	Отработка прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Опрос
75			Практическое занятие	1	Отработка прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Педагогическая оценка
76			Практическое занятие	1	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.	Педагогическая оценка
77			Практическое занятие	1	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.	Опрос

78			Практическое занятие	1	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.	Наблюдение
79			Практическое занятие	1	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	Опрос
80			Практическое занятие	1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака	Наблюдение
81			Практическое занятие	1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака	Педагогическая оценка
82			Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
83			Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
84			Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
85			Практическое занятие	1	Изучение техники обманных движений в бою	Наблюдение
86			Практическое занятие	1	Изучение техники обманных движений в бою	Наблюдение
87			Практическое занятие	1	Изучение техники обманных движений в бою	Наблюдение
88			Практическое занятие	1	Совершенствование техники освобождения от захватов	Наблюдение
89			Практическое занятие	1	Совершенствование техники освобождения от захватов	Наблюдение

90			Практическое занятие	1	Совершенствование техники освобождения от захватов	Наблюдение
91			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Наблюдение
92			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
93			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
94			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
95			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
96			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
97			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
98			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
99			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
100			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
101			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
102			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
103			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
104			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Педагогическая оценка
105			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Педагогическая оценка
106			Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	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/>