

**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
«Единоборства»
для группы № 1 (24/25 первый год обучения)
объединения «Основы робототехники»
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Мишуков Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования
МАОУ ДО «ДЦК»

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.

1 год обучения

Предметные результаты

- Знание содержания понятий «единоборства», «приемы единоборств», «стойка», «ударная техника рук и ног», «защитные действия» и др.;
- Знание названий упражнений общей физической подготовки и специальной и умеют их правильно применять;
- знание и выполнение правила поведения в спортивном зале;
- сформированность представление об истории развития единоборств, развитии в настоящее время;
- умение выполнять перестроения в пространстве: перестроиться из левосторонней в правостороннюю стойку и обратно, выполнять акробатические упражнения: кувырки, колесо и др.;
- владение техникой выполнения упражнений общей физической подготовки и специальной;
- умение вести тактические действия в соответствии с поставленной задачей;
- сформированность умение координировать движения;
- умение осуществить борьбу в партере и борьбу в стойке;
- умение правильно пользоваться инвентарем и снаряжением;
- применение навыка ударной техники рук и ног;

Метапредметные результаты:

- повышение уровня развития познавательных и психических процессов: память, внимание, мышление;
- понимание влияния занятий спортом на здоровье человека;
- знание разных видов эмоций и их различий;
- обогащение словаря специальной терминологией по здоровому образу жизни и спорту;
- сформированность физических качеств: сила, выносливость, гибкость в соответствии с возрастом.

Личностные результаты:

- проявление активности на занятиях, заинтересованность;
- проявление познавательного интереса к здоровому образу жизни и единоборствам;
 - *воспитание качеств гражданина и патриота своего края, толерантное отношение к иным культурам;*
 - *расширение кругозора в вопросах истории единоборств, народных традиций;*
- проявление мотивации к спортивной деятельности, к работе на результат;
- *воспитание у обучающихся целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах;*
- понимание красоты движения, подтянутости и собранности тела;
- *сформированность «чувства коллектива», своей причастности к общему результату.*
- *проявление доброжелательных отношений со всеми участниками коллектива.*

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	Тема занятия	Способы контроля
1	04.09	04.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале.	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	Разминка в движении.	наблюдение
6	14.09	14.09	Практическое занятие. Индивидуальный показ	1	Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	наблюдение
7	18.09	18.09	Практическое занятие.	1	Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	Опрос, наблюдение
8	21.09	21.09	Практическое занятие.	1	Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	Опрос, наблюдение
9	21.09	21.09	Практическое занятие.	1	Закрепление основных понятий: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	Опрос, наблюдение
10	25.09	25.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на отработку силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Опрос, наблюдение
11	28.09	28.09	Практическое занятие.	1	Техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
12	28.09	28.09	Практическое занятие.	1	Техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
13	02.10	02.10	Практическое занятие	1	Закрепление отработки техник выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение

14	05.10	05.10	Практическое занятие	1	Закрепление отработки техник выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
15	05.10	05.10	Практическое занятие.	1	Игры для развития боксерских качеств	Наблюдение
16	09.10	09.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Сдача нормативов
17	12.10	12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Сдача нормативов
18	12.10	12.10	Теоретическое занятие	1	Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос, контрольное занятие
19	16.10	16.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос, контрольное занятие
20	19.10	19.10	Практическое занятие	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос, контрольное занятие
21	19.10	19.10	Практическое занятие	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос, наблюдение
22	23.10	23.10	Практическое занятие	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос, наблюдение
23	26.10	26.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений в правосторонней стойке	Опрос, наблюдение
24	26.10	26.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
25	30.10	30.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения	Опрос, наблюдение

					упражнений во фронтальной стойке	
26	02.11	02.11	Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
27	02.11	02.11	Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
28	06.11	06.11	Практическое занятие	1	Изучение и отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
29	09.11	09.11	Практическое занятие	1	Изучение и отработка страховки и само страховки.	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	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
32	16.11	16.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
33	16.11	16.11	Практическое занятие	1	Упражнения в передвижении приставным шагом	Опрос, наблюдение
34	20.11	20.11	Практическое занятие	1	Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
35	23.11	23.11	Практическое занятие	1	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	Контроль
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.	Контроль выполнения, наблюдение
45	14.12	14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
46	18.12	18.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Опрос, наблюдение
47	21.12	21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
48	21.12	21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
49	25.12	25.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри.	Опрос, наблюдение
50	28.12	28.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Контроль выполнения, наблюдение
51			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Контроль выполнения, наблюдение
52			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Опрос, контрольное занятие
53			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Контроль выполнения, наблюдение
54			Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Контроль выполнения, наблюдение
55			Теоретическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Опрос, контрольное занятие

56			Практическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Контроль выполнения, наблюдение
57			Практическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Контроль выполнения, наблюдение
58			Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Контроль выполнения, наблюдение
59			Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Опрос,
60			Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Контроль выполнения, наблюдение
61			Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Опрос, контрольное занятие
62			Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Контроль выполнения, наблюдение
63			Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Контроль выполнения, наблюдение
64			Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Контроль выполнения, наблюдение
65			Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Контроль выполнения, наблюдение
66			Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Контроль выполнения, наблюдение
67			Теоретическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Опрос,
68			Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Контроль выполнения, наблюдение
69			Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Контроль выполнения, наблюдение
70			Практическое занятие	1	Техника выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака	Опрос, контрольное занятие

					прямым левой (тоже с другой руки).	
71			Практическое занятие	1	Техника выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Контроль выполнения, наблюдение
72			Практическое занятие	1	Техника выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Контроль выполнения, наблюдение
73			Практическое занятие	1	Техника выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Контроль выполнения, наблюдение
74			Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Опрос, контрольное занятие
75			Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Контроль выполнения, наблюдение
76			Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Контроль выполнения, наблюдение
77			Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Контроль выполнения, наблюдение
78			Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Контроль выполнения, наблюдение
79			Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
80			Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение

81			Практическое занятие	1	Отработка защиты отбивом левой ладонью правой от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
82			Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
83			Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
84			Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
85			Практическое занятие	1	Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	Контроль выполнения, наблюдение
86			Практическое занятие	1	Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	Опрос, контрольное занятие
87			Практическое занятие	1	Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	Контроль выполнения, наблюдение
88			Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Контроль выполнения, наблюдение
89			Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Опрос, наблюдение
90			Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево,	Контроль выполнения, наблюдение

					контратака правой ноги в туловище.	
91			Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
92			Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
93			Практическое занятие	1	Зачет	Контроль
94			Практическое занятие	1	Отработка технико-тактического мастерства	Контроль выполнения, наблюдение
95			Практическое занятие		Отработка технико-тактического мастерства	
96			Практическое занятие	1	Отработка технико-тактического мастерства	Контроль выполнения, наблюдение
97			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук	Контроль выполнения, наблюдение
98			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук	Контроль выполнения, наблюдение
99			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники ног	Контроль выполнения, наблюдение
100			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники ног	Контроль выполнения, наблюдение
101			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Контроль выполнения, наблюдение
102			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Контроль выполнения, наблюдение
103			Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Контроль выполнения, наблюдение
104			Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Контроль выполнения, наблюдение

105			Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Контроль выполнения, наблюдение
106			Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Контроль выполнения, наблюдение
107			Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Контрольное занятие
108			Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

для педагога:

1. Акоюп 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 СА. 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. Булкип 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.

для обучающихся:

Андерсон Б. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. О.Г.Белощеев. – Мн.: ООО «Попури», 2002. – 224 с.: ил.

1. Бурмистрова Л.Л., Гупало Е.Ю., Я познаю мир, Восточные единоборства, Детская энциклопедия, 2004.

2. Кенекке О., Да здравствует спорт! – М.: Мелик-Пашаев, 2019. – 52 с.

3. 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

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

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

Электронные образовательные ресурсы

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

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

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