

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Администрации Северодвинска»

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детский центр культуры»

Принято на заседании
педагогического совета
от 18.04.2024 года
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»
от 19.04.2024 № 34-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-физкультурной направленности
«Основы единоборств»**

Возраст обучающихся – 5-6 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Мишуков Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Северодвинск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы единоборств» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 5-6 лет. Программа направлена на формирование и развитие физических данных, устойчивой мотивации детей к здоровому образу жизни через обучение основам единоборств и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы определяется социальным заказом.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы единоборств» определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем воспитания, направленного на здоровый образ жизни. В настоящее время со стороны

родителей и детей растет спрос на дополнительные образовательные услуги в физкультурно-спортивной области.

На современном этапе развития общества физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств формирования здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Большую популярность в России в обществе получили различные виды единоборств, такие как бокс, рукопашный бой, армейский рукопашный бой, самбо, дзюдо и т.д. - виды спорта, входящие в Государственный реестр России с присвоением спортивных разрядов и званий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы единоборств» реализуется для обучающихся от 5 лет и разработана в соответствии с потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей).

Анализ опроса родителей (законных представителей) показал, что 100% опрошенных респондентов заинтересованы в организации обучения детей основам единоборств.

Актуальность программы обусловлена современными требованиями системы образования к развитию личности. В содержании современного дополнительного образования важное место занимает спортивное воспитание, обучение основам единоборств. Спорт способствует развитию физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Актуальность программы обусловлена государственными требованиями к дополнительному образованию в современных условиях. Необходимость формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов детей через реализацию дополнительных общеобразовательных программ является одной из приоритетных задач федерального проекта «Успех каждого ребенка», реализуемого в рамках национального проекта «Образование».

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы единоборств» обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное, физическое развитие обучающихся. Программа предусматривает учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников и способствует развитию физических способностей обучающихся, удовлетворению индивидуальных потребностей в физическом развитии и

спортивных достижениях. Смешанные единоборства являются одним из самых сложных видов спортивных единоборств, включают в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых разрешается применять контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Обучение единоборствам предполагает планомерную систематическую подготовку, что в результате обеспечивает широкий технико-тактический арсенал, применяемый к задачам и возможностям смешанных единоборств.

В программу также включено изучение истории развития единоборств, освоение техники безопасности, правил пользования инвентарем и снаряжением, а также основы оказания первой медицинской помощи.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы единоборств» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

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

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

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:

- сформировать устойчивый интерес к основам единоборств;
- сформировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развивать физические, духовные и патриотические качества;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать у обучающихся целеустремленность, дисциплинированность, уверенность в своих силах;
- формировать «чувство коллектива», своей причастности к общему результату.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы единоборств» реализуется по физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования и в соответствии с уровнем сложности содержания относится к стартовому уровню.

Программа «Основы единоборств» ориентирована на развитие физических качеств, умений и способностей детей в спорте, воспитание мировоззрения здорового образа жизни, целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах. Содержание программы построено с учетом образовательных потребностей обучающихся: овладение основами единоборств, развитие физических данных, знакомство с различными направлениями единоборств и др.

Отличительной особенностью программы является комплексное построение учебных занятий, направленное на обучение базовой технике смешанных боевых единоборств, обучение защитным действиям. Также задачи обучения решаются через:

- изучение различных видов единоборств, техники и тактики боя;

- изучение истории развития единоборств, развитию в настоящее время;
- развитие физических способностей и качеств обучающихся.

В ходе обучения особое внимание уделяется формированию базовой технике смешанных единоборств, выполнению защитных действий.

Принципы отбора содержания и построения программы

Программа построена на основных принципах дидактики (систематичность обучения, постепенность изучения материала, соответствие возрасту и т.д.). Своеобразие программы определяет реализация следующих принципов:

1. Личностно-развивающий характер обучения. Деятельность педагога носит мотивирующий характер и соответствует психологическим законам развития ребенка, учитывает его индивидуальные интересы, особенности и склонности. Обучение детей осуществляется на основе поддержки через совместное выполнение заданий и упражнений, осуществляется совместный поиск решения задач. В процессе занятий для каждого обучающегося создается ситуация успеха, используются различные способы поощрения.

2. Взаимодействие с организациями образования и культуры способствует обогащению социального и культурного опыта детей, удовлетворению потребностей детей. Принцип реализуется через организацию участия обучающихся в соревнованиях.

3. Индивидуализация образования. С целью реализации этого принципа на занятиях осуществляется регулярное наблюдение за развитием ребенка, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

Характеристика обучающихся

Программа «Основы единоборств» ориентирована на детей 5-6 лет, не имеющих специальной подготовки, имеющих мотивацию к занятиям. В группы принимаются дети, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к занятиям.

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребёнка. Возрастной рубеж 5-6 лет – один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, всё это говорит о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В это же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо

владеют своим телом, у них не развита координация. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребёнка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребёнка. В младшем возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу незавершённости окостенения позвоночника, недостаточности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди малышей взаимосвязаны с нарушением осанки.

Важное значение в шестилетнем возрасте ребенка имеет укрепление опорно-двигательного аппарата, разностороннее развитие мышечной системы, формирование правильной осанки, двигательной активности детей.

Максимальная наполняемость учебных групп – 12-20 человек. Комплектование группы происходит с учетом запросов родителей (законных представителей) и в соответствии с возрастом детей.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы единоборств» рассчитана на 1 год обучения. Нагрузка составляет 3 часа в неделю, 108 часов в год. Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

Формы и режим проведения занятий

На первом году обучения занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу и один раз в неделю – по два академических часа.

Формой организации обучения в рамках Программы является занятие, каждое из которых состоит из 3 частей:

1. Вводная.
2. Основная.
3. Заключительная.

Вводная часть занятия включает в себя комплекс разминочных упражнений. В основной части проводится освоение базовых элементов техники ударных, двигательных действий. В заключительной части – упражнения на расслабление.

Образовательная деятельность осуществляется в соответствии санитарно-гигиеническими нормами и требованиями. У детей дошкольного возраста продолжительность занятия составляет 25 минут, у школьников – 45 минут.

Формы организации образовательного процесса:

- учебно-тренировочное занятие;
- игровое занятие;
- занятие-беседа;
- соревнования.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- в парах;
- индивидуальная.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:

- схемы, плакаты
- видео, аудиозаписи

Структура содержания программы

Основное содержание программы позволяет формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты учебной деятельности. Это обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

Программа состоит из тематических блоков, состоящих из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть включает в себя изучение специальных теоретических сведений по единоборствам, беседы по технике безопасности на занятиях и соревнованиях, беседы об истории и развитии единоборств.

Практическая часть включает формирование общих двигательных навыков и умений, освоение базовой техники и навыков защиты, развивает физические качества и способности обучающихся.

Допускается усложнение или упрощение материала с учетом индивидуальных особенностей и способностей ребенка.

Особое место в организации учебной деятельности занимает комплекс мероприятий, которые не только повышают физический уровень обучающихся, но и помогают решать задачи воспитания: организация соревнований между обучающимися, участие в городских соревнованиях.

Учебные занятия строятся на основе трехчастной структуры и содержат в себе вводную, основную и заключительную части.

Для освоения обучающимися программы «Основы единоборств» используются следующие методы и приемы:

Методы	Приемы
Словесный	- объяснение техники выполнения упражнений, новых терминов и понятий; - указание; - беседа; - вопрос.
Наглядный	- показ педагогом, учеником; - образец, - просмотр видео;
Практический	- выполнение общеразвивающих упражнений (с целью формирования общих двигательных навыков и умений); - подвижные игры и игровые упражнения; - выполнение элементов акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.); - выполнение прыжков и прыжковых упражнений; - метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); - выполнение силовых упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий); - практическая работа.
Проблемный	- задания и вопросы проблемного характера, связанные с осмыслением техники выполнения упражнений; - отработка техники и тактики боя в работе в парах, соревнованиях.

Ожидаемые результаты и формы их проверки

Для подведения итогов реализации образовательной программы ежегодно используется мониторинг результатов освоения программы и результатов личностного развития.

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;
- расширение кругозора, проявление патриотических чувств;
- проявление мотивации к спортивной деятельности, к работе на результат;
- понимание красоты движения, подтянутости и собранности тела;
- сформированность «чувства коллектива», своей причастности к общему результату.
- проявление доброжелательных отношений со всеми участниками коллектива.

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 входящий контроль, текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в конце каждого года обучения.

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

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

Формы аттестации

В конце учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию. Для контроля усвоения приобретенных знаний, умений, навыков используются следующие формы аттестации:

- контрольное занятие;
- практическое занятие;
- опрос;
- наблюдение;
- участие в соревнованиях.

Параметры оценивания:

- физические данные и качества обучающихся;
- специальные знания и умения;
- физические качества и способности;
- мотивация к занятиям.

Параметры и критерии оценивания

уровня физической подготовки для детей 5-6 лет (основные)

Контрольные упражнения	Перед обучением	После обучения
Общая физическая подготовка	Бег 30 м –7,6 с; челночный бег 3х 10м – 11,7; прыжок в длину с места – 90 см;	Бег 30 м –7,1 с; челночный бег 3х 10м – 11,2; прыжок в длину с места – 100 см;
Специальная физическая подготовка	Не выполняет или может повторить за преподавателем: - прямые удары руками; - боковые удары ногами.	Выполняет: - прямые удары руками; - боковые удары ногами.
Техническая подготовка	Не выполняет или может повторить за преподавателем основные атакующие действия	Выполнение основных технико-тактических действий, в том числе возможность выполнения в соревновательных условиях.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится входная диагностика и распределение на группы по уровням владения навыками.

Уровни владения навыками.

Группа	Уровни владения навыками
1	Высокий
2	Средний

3	Низкий
---	--------

**Уровни развития параметров,
определяющих эффективность физической подготовки
(основные параметры и дополнительные)**

Входящий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов на первоначальном уровне. Промежуточная аттестация представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Она включает в себя ту же оценку контроля, что и входящий:

Основные параметры
1. бег 30 м., «челночный бег» (3x10), 2. Прыжки в длину с места, см 3. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз
Дополнительные параметры
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз 5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, количество раз

Результаты входного и промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются и выводится общий уровень достижения предметных метапредметных и личностных результатов. Такая карта позволяет отследить как общую динамику, так и динамику по каждому контролю.

№	Фамилия Имя	Название текущего контроля, дата				Итог
		Входная диагностика 05.09.2023				
1						
2						

Контрольные нормативы:

Год	Параметры оценивания	Критерии оценивания
-----	----------------------	---------------------

1 год	1.бег 30 м, «челночный бег» (3x10), 2.Прыжки в длину с места, см 3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз 5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, количество раз	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов- «высокий уровень»; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- «средний уровень»; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов
-------	--	---

Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Динамика достижения планируемых результатов отражается в специальном журнале.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение	1	-	5
2.	Общая физическая подготовка	-	16	45
3.	Специальная физическая подготовка.	1	24	62
4.	Технико-тактическая подготовка	3	48	154
5.	Подготовка к соревнованиям	-	13	62
6.	Аттестация	-	2	6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Способ контроля
		Теоретическое занятие	Практическое занятие	Всего	
1.	Введение	1	-	1	
2	Общая физическая подготовка	-	16	16	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка.	1	24	25	Текущий контроль
4	Технико-тактическая подготовка	3	48	51	Текущий контроль
4.1.	Борьба в положении стоя.	1	11	12	Текущий контроль
4.2.	Борьба в положении лежа.	1	11	12	Текущий контроль
4.3.	Ударная техника рук.	1	17	18	Текущий контроль
4.4.	Ударная техника ног	-	9	9	Текущий контроль
5	Подготовка к соревнованиям	-	13	13	Текущий контроль
6	Аттестация	-	2	2	Промежуточная аттестация
	Итого:	5	103	108	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Контроль
1. Введение					
1	01.09-07.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале.	Опрос, контрольное занятие
2. Общая физическая подготовка					
2	01.09-07.09	Практическое занятие.	1	Разминка как подготовка к основной части занятия. Разные виды разминок	Опрос, наблюдение
3	01.09-07.09	Практическое занятие.	1	Разминка как подготовка к основной части занятия. Разные виды разминок	Опрос, наблюдение
4	08.09-14.09	Практическое занятие.	1	Разминка в движении.	наблюдение
5	08.09-14.09	Практическое занятие	1	Разминка в движении.	наблюдение
6	08.09-14.09	Практическое занятие. Индивидуальный показ	1	Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	наблюдение
7	15.09-21.09	Практическое занятие. Работа в группе	1	Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	Опрос, наблюдение
8	15.09-21.09	Практическое занятие.	1	Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	Опрос, наблюдение
9	15.09-21.09	Практическое занятие.	1	Закрепление основных понятий: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость.	Опрос, наблюдение
10	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на отработку силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	Опрос, наблюдение
11	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
12	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
13	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Закрепление отработки техник выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
14	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Закрепление отработки техник выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто)	Опрос, наблюдение
15	29.09-05.10	Практическое занятие.	1	Игры для развития боксерских качеств	Наблюдение
16	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Сдача нормативов

17	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Сдача нормативов
3. Специальная физическая подготовка					
18	06.10-12.10	Теория и практика	1	Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос, контрольное занятие
19	13.10-19.10	Беседа с игровыми элементами	1	Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос, контрольное занятие
20	13.10-19.10	Теория и практика	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос, контрольное занятие
21	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос, наблюдение
22	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос, наблюдение
23	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений в правосторонней стойке	Опрос, наблюдение
24	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
25	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
26	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
27	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
28	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Изучение и отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
29	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Изучение и отработка страховки и само страховки.	Опрос, наблюдение
30	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
31	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
32	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
33	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Упражнения в передвижении приставным шагами	Опрос, наблюдение
34	17.11-23.11	Практическое занятие	1	Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
35	17.11-23.11	Практическое занятие		Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
36	17.11-23.11	Практическое занятие	1	Отработка ударов на снарядах	Опрос, наблюдение
37	24.11-30.11	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
38	24.11-30.11	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
39	24.11-30.11	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение

40	01.12-07.12	Практическое занятие	1	Подвижные игры	Опрос, наблюдение
41	01.12-07.12	Практическое занятие	1	Подвижные игры	Опрос, наблюдение
42	01.12-07.12	Контрольное занятие	1	Зачет по СФП	Контроль
4. Техничко-тактическая подготовка					
4.1 Борьба в положении стоя					
43	08.12-14.12	Теоретическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Опрос
44	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
45	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
46	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Опрос, наблюдение
47	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
48	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Контроль выполнения, наблюдение
49	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри.	Опрос, наблюдение
50	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Контроль выполнения, наблюдение
51	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Контроль выполнения, наблюдение
52	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Опрос, контрольное занятие
53	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Контроль выполнения, наблюдение
54	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Контроль выполнения, наблюдение
4.2 Борьба в положении лежа					
55	17.01-23.01	Теоретическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Опрос, контрольное занятие
56	17.01-23.01	Практическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Контроль выполнения, наблюдение
57	17.01-23.01	Практическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Контроль выполнения, наблюдение
58	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Контроль выполнения, наблюдение
59	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Опрос,
60	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Контроль выполнения, наблюдение

61	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Опрос, контрольное занятие
62	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Контроль выполнения, наблюдение
63	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Контроль выполнения, наблюдение
64	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Контроль выполнения, наблюдение
65	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Контроль выполнения, наблюдение
66	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Контроль выполнения, наблюдение
4.3 Ударная техника рук					
67	14.02-20.02	Теоретическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Опрос,
68	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Контроль выполнения, наблюдение
69	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Контроль выполнения, наблюдение
70	21.02-27.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Опрос, контрольное занятие
71	21.02-27.02	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	21.02-27.02	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	28.02-06.03	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	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Опрос, контрольное занятие
75	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Контроль выполнения, наблюдение
76	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Контроль выполнения, наблюдение
77	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Контроль выполнения, наблюдение

78	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение двоянного удара левой рукой	Контроль выполнения, наблюдение
79	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
80	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
81	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка защиты отбивом левой ладонью правой от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
82	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
83	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
84	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Контроль выполнения, наблюдение
4.4 Ударная техника ног					
85	28.03-03.04	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	28.03-03.04	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	28.03-03.04	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	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Контроль выполнения, наблюдение
89	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Опрос, наблюдение
90	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Контроль выполнения, наблюдение
91	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
92	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Контроль выполнения, наблюдение
93	11.04-17.04	Контрольное занятие	1	Зачет	Контроль
5 Подготовка к соревнованиям технико-тактического мастерства					
94	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Отработка технико-тактического мастерства	Контроль выполнения, наблюдение

95	18.04-24.04	Практическое занятие		Отработка технико-тактического мастерства	
96	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Отработка технико-тактического мастерства	Контроль выполнения, наблюдение
97	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук	Контроль выполнения, наблюдение
98	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук	Контроль выполнения, наблюдение
99	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники ног	Контроль выполнения, наблюдение
100	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники ног	Контроль выполнения, наблюдение
101	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Контроль выполнения, наблюдение
102	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Контроль выполнения, наблюдение
103	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Контроль выполнения, наблюдение
104	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Контроль выполнения, наблюдение
105	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Контроль выполнения, наблюдение
106	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Контроль выполнения, наблюдение
6. Аттестация					
107	23.05-31.05	Контрольное занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Контрольное занятие
108	23.05-31.05	Контрольное занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	
		ИТОГО	108		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

Теория. Требования техники безопасности, правила поведения в зале.

Общая физическая подготовка.

Теория. Разминка как подготовка к основной части занятия. Разные виды разминок. Основные понятия: сила, скорость, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость

Практика. Выполнение разминки как подготовки к основной части занятия. Разминка в движении. Упражнения на отработку силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Изучение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Закрепление

отработки техник выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). Игры для развития боксерских качеств. Эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Теория. Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.

Практика. Выполнение упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Выполнение разных видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Изучение и отработка страховки и само страховки. Выполнение специальных упражнений для боевой ловкости. Упражнения в передвижении приставным шагом. Отработка ударов на снарядах. Игры для развития боксерских качеств. Подвижные игры. Зачет по СФП.

Технико-тактическая подготовка.

Борьба в положении стоя.

Теория. Виды подножек, бросков из различных положений.

Практика. Разные виды подножек, бросков из различных положений. Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений. Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри. Отработка техники выполнения передней подножки.

Борьба в положении лежа.

Теория. Виды перегибания (рычагов).

Практика. Разные виды перегибание (рычагов). Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро. Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги. Техника выполнения перегибания локтя через бедро.

Ударная техника рук.

Теория. Виды прямых ударов.

Практика. Разные виды прямых ударов. Техника выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). Выполнение сдвоенного удара левой рукой. Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад. Отработка защиты отбивом левой ладонью правой от прямого удара. Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара

Ударная техника ног.

Теория. Виды ударов и технология их выполнения.

Практика. Технология прямого удара левой ногой в туловище, защиты подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги). Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище. Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад. Зачет.

Подготовка к соревнованиям.

Практика. Отработка технико-тактического мастерства. Отработка ударной техники рук. Отработка ударной техники ног. Отработка борцовской техники.

Аттестация.

Практика. Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы единоборств» необходимо определенное техническое оснащение, комплекс методических материалов.

Материально-техническое оснащение:

1. Класс для занятий основами единоборств, спортивный инвентарь.
2. Оборудование и снаряжение: татами (комплект), боксерские мешки, боксерская груша, манекен для борьбы, лапы средние, лапы большие, скакалка, перчатки боксерские, перчатки для смешанных боевых единоборств, раковина защитная, щитки на голень, шлем, тренажер на все группы мышц, гантели 0,5-1 кг, теннисный мяч, мяч футбольный, мяч волейбольный.

Учебно-методическое обеспечение программы

Педагогом создан учебно-методический комплекс к программе, включающий в себя следующие материалы:

1. Методическая литература по единоборствам;
2. Литература по педагогике и психологии.
3. Материалы для оценки уровня подготовки обучающихся;
4. Реквизит, необходимый для выполнения упражнений для развития навыков и умений.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.201888 № 298н).

Возможные формы реализации программы

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

Возможность индивидуальных образовательных маршрутов

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Литература для педагога

1. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 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., 2003. - 25 с.
3. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
6. Спиридонов Е.А. Классификация технических действий на дистанции в джиу-джитсу и ушу саньда // Спортивный вестник 2007 №1
7. В.К. Щитов Основы техники бокса, 2007г.
8. Остьяпов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). Киев: Олимпийская литература, 2001.
9. 12. Ширяев А.Г. , Филимонов В.И.- Кикбоксинг (Высшее профессиональное образование), 2007.

Литературы для обучающихся

1. 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.

Интернет-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/>