

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 – 7-12 лет  
Срок реализации программы – 3 года

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 6-12 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 7 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы единоборств» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях, истории развития единоборств обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в

которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **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:

- 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.

**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.

Основные идеи, на которых базируется программа

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, развитие в настоящее время;
- развитие физических способностей и качеств обучающихся.

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

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- принцип наглядности - занятия строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.
- принцип доступности - материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей;
- принцип систематичности - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения;
- закрепление навыков предполагает многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
- принцип постепенности — определять необходимость построения занятий в соответствии с правилами: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от менее привлекательного к наиболее привлекательному;



- принцип чередования нагрузки – важен для предупреждения утомления обучающихся и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;
- принцип сознательности и активности – предполагает формирование у обучающихся устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества;
- принцип научности - построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

#### 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.

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.

### **Характеристика обучающихся**

Программа «Основы единоборств» ориентирована на детей 7-12 лет, не имеющих специальной подготовки, имеющих мотивацию к занятиям. В группы принимаются дети, у которых отсутствуют медицинские противопоказания к занятиям.

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

У детей младшего школьного возраста уже сформированы определенные двигательные умения, развиты физические данные, на основе которых выстраивается обучение. Дети умеют управлять своими психическими процессами, эмоциями и поведением. У детей развиты определенные двигательные умения и физические данные, необходимые для занятий основами единоборств.

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 3 года 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**

Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу и второй 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. Продолжительность занятия составляет 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

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

<b>Методы</b>	<b>Приемы</b>
Словесный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснение техники выполнения упражнений, новых терминов и понятий;</li> <li>- указание;</li> <li>- беседа;</li> <li>- вопрос.</li> </ul>
Наглядный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ педагогом, учеником;</li> <li>- образец,</li> <li>- просмотр видео;</li> </ul>
Практический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение общеразвивающих упражнений (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);</li> <li>- подвижные игры и игровые упражнения;</li> <li>- выполнение элементов акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);</li> <li>- выполнение прыжков и прыжковых упражнений;</li> <li>- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);</li> <li>- выполнение силовых упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);</li> <li>- практическая работа.</li> </ul>
Проблемный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задания и вопросы проблемного характера, связанные с осмыслением техники выполнения упражнений;</li> <li>- отработка техники и тактики боя в работе в парах, соревнованиях.</li> </ul>

## **Ожидаемые результаты и формы их проверки**

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.*

**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.*

**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, осуществляют 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.

**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 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;
- опрос;
- педагогическую оценку;
- 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:

- 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 7-12 лет (основные)

	Перед обучением	После обучения
Общая физическая подготовка	Бег 30 м – 7,4 с; челночный бег 3х 10м – 11,2; прыжок в длину с места – 105 см; потягивание на перекладине – 1 раз.	Бег 30 м – 7,1 с; челночный бег 3х 10м – 10,8; прыжок в длину с места – 105 см; потягивание на перекладине – 3 раз.
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.

### Параметры и критерии оценивания

#### сформированности личностных качеств

#### (воспитательный компонент)

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	<p><b>Высокий уровень:</b> Сформированность духовно-нравственных, патриотических чувств, ценностного отношения к физическому труду, к проявлению настойчивости в достижении результата, уважительного отношения к взрослым, сверстникам, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач, знание истории единоборств, культурных традиций народа, воспитание дисциплинированности, настойчивости, умения добиваться поставленной цели.</p> <p><b>Средний уровень:</b> недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.</p>

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 по итогам разделов программы. 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 текущий:

1 год	2 год	3 год
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	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	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	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз 5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, количество раз 6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см	4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз 5. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, количество раз 6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см 7. 10 кувырков вперед, сек

Результаты текущего контроля 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
		Текущий контроль по итогам раздела «..» 05.09.2024				
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
2 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

	6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см	
3 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 6. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см 7. 10 кувырков вперед, сек	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						Всего
		1 год		2 год		3 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1.	Введение	1	-	1	-	2	1	5
2.	Общая физическая подготовка	-	16	-	16	-	13	45
3.	Специальная физическая подготовка.	1	24	1	24	1	11	62
4.	Технико-тактическая подготовка	3	48	3	48	1	41	154
5.	Подготовка к соревнованиям	-	13	-	13	-	36	62
6.	Аттестация	-	2	-	2	-	2	6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы 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
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>103</b>	<b>108</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы 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
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>103</b>	<b>108</b>	

## 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теоретическое занятие	Практическое занятие	Всего	
1.	Введение	2	1	3	
2	Общая физическая подготовка	-	13	13	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка.	1	11	12	Текущий контроль
4	Подготовка к соревнованиям	-	36	36	Текущий контроль
5	Технико-тактическая подготовка	1	41	42	Текущий контроль
5.1	Броски в нападении через спину	1	8		Текущий контроль
5.2	Бросковые комбинации	-	6		Текущий контроль
5.3	Контрприемы от бросков	-	9		Текущий контроль
5.4	Ударная техника рук (контратаки)	-	9		Текущий контроль
5.5	Ударная техника ног	-	9		Текущий контроль
6	Аттестация	-	2	2	Промежуточная аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## 1 год обучения

№ п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способы контроля
<b>1. Введение</b>					
1	01.09-07.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств	Опрос, контрольное занятие
<b>2. Общая физическая подготовка</b>					
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.	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. <i>Народные традиции, связанные с единоборствами</i>	Наблюдение
16	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Педагогическая оценка. Сдача нормативов
17	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Педагогическая оценка. Сдача нормативов
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>					
18	06.10-12.10	Теоретическое занятие	1	Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
19	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Технология выполнения упражнений на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
20	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Разные видов стоек (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, боевая) и передвижение.	Опрос
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	1	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	Практическое занятие	1	Зачет по СФП	Педагогическая оценка
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>					
<b>4.1 Борьба в положении стоя</b>					
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.	Педагогическая оценка
45	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Педагогическая оценка
46	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
47	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
48	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
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	Педагогическая оценка
51	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Педагогическая оценка
52	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Опрос, наблюдение
53	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Педагогическая оценка
54	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Педагогическая оценка
<b>4.2 Борьба в положении лежа</b>					
55	17.01-23.01	Теоретическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Опрос, наблюдение
56	17.01-23.01	Практическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Педагогическая оценка
57	17.01-23.01	Практическое занятие	1	Разные виды перегибания (рычагов).	Педагогическая оценка

58	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
59	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
60	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
61	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
62	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
63	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
64	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
65	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
66	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Техника выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
<b>4.3 Ударная техника рук</b>					
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.	Наблюдение
69	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	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).	Наблюдение. Педагогическая оценка
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).	Наблюдение. Педагогическая оценка
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).	Наблюдение. Педагогическая оценка
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).	Наблюдение. Педагогическая оценка
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
75	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Наблюдение. Педагогическая оценка

76	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
77	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
78	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
79	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Педагогическая оценка
80	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Педагогическая оценка
81	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка защиты отбивом левой ладонью правой от прямого удара	Педагогическая оценка
82	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
83	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
84	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
<b>4.4 Ударная техника ног</b>					
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).	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
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).	Педагогическая оценка
88	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Педагогическая оценка
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
90	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Педагогическая оценка
91	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Педагогическая оценка
92	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Педагогическая оценка

93	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Зачет	Педагогическая оценка
<b>5 Подготовка к соревнованиям технико-тактического мастерства</b>					
94	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Отработка технико-тактического мастерства	Наблюдение
95	18.04-24.04	Практическое занятие		Отработка технико-тактического мастерства	Наблюдение
96	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Отработка технико-тактического мастерства	Наблюдение
97	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук	Педагогическая оценка
98	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук	Педагогическая оценка е
99	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники ног	Педагогическая оценка
100	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники ног	Педагогическая оценка
101	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
102	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
103	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Отработка ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
104	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Педагогическая оценка
105	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Педагогическая оценка
106	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Отработка борцовской техники	Педагогическая оценка
<b>6. Аттестация</b>					
107	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Педагогическая оценка
108	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Педагогическая оценка
ИТОГО			108		

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2 год обучения

№ п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
<b>1. Введение</b>					
1	01.09-07.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств	Опрос
<b>2. Общая физическая подготовка</b>					
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	Упражнения на развитие гибкости и ловкости	Наблюдение
6	08.09-14.09	Практическое занятие. Индивидуальный показ	1	Упражнения на развитие гибкости и ловкости	Наблюдение
7	15.09-21.09	Практическое занятие. Работа в группе	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
8	15.09-21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
9	15.09-21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
10	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки)	Опрос, наблюдение
11	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки)	Опрос, наблюдение
12	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки)	Опрос, наблюдение
13	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
14	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
15	29.09-05.10	Практическое занятие.	1	Игры для развития боксерских качеств. <i>Народные традиции, связанные с единоборствами</i>	Наблюдение
16	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Педагогическая оценка. Сдача нормативов
17	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Эстафеты	Педагогическая оценка. Сдача нормативов
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>					
18	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
19	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
20	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос
21	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос, наблюдение
22	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Упражнения в правосторонней стойке	Опрос, наблюдение
23	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
24	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
25	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение

26	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
27	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Отработка страховки и само страховки	Опрос, наблюдение
28	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	Опрос, наблюдение
29	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Специальные упражнения для боевой ловкости	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	Упражнения на развитие координации движений	Опрос, наблюдение
32	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	Опрос, наблюдение
33	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	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	Практическое занятие	1	Зачет по СФП	Педагогическая оценка
<b>4. Техничко-тактическая подготовка</b>					
<b>4.1 Борьба в положении стоя</b>					
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.	Педагогическая оценка
45	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Разные виды подножек, бросков из различных положений.	Педагогическая оценка
46	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
47	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
48	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений.	Педагогическая оценка
49	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри.	Опрос, наблюдение
50	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Педагогическая оценка
51	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри	Педагогическая оценка

52	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения передней подножки.	Опрос, наблюдение
53	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения передней подножки.	Педагогическая оценка
54	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения передней подножки.	Педагогическая оценка

#### 4.2 Борьба в положении лежа

55	17.01-23.01	Теоретическое занятие	1	Приемы перегибания (рычагов).	Опрос, наблюдение
56	17.01-23.01	Практическое занятие	1	Приемы перегибания (рычагов).	Педагогическая оценка
57	17.01-23.01	Практическое занятие	1	Приемы перегибания (рычагов).	Педагогическая оценка
58	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
59	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
60	24.01-30.01	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро.	Педагогическая оценка
61	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
62	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
63	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги.	Педагогическая оценка
64	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
65	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка
66	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро	Педагогическая оценка

#### 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.	Наблюдение
69	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Разные виды прямых ударов.	Наблюдение
70	21.02-27.02	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	21.02-27.02	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	21.02-27.02	Практическое занятие	1	Совершенствование техники выполнения прямого удара левой в голову, защиты подставкой правой ладони, контратака	Наблюдение. Педагогическая оценка



				прямым левой (тоже с другой руки).	
73	28.02-06.03	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
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
75	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Выполнение прямого удара в голову, защиты подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	Наблюдение. Педагогическая оценка
76	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
77	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
78	07.03-13.03	Практическое занятие	1	Выполнение сдвоенного удара левой рукой	Педагогическая оценка
79	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Педагогическая оценка
80	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого удара в голову шагом вперед и шагом назад	Педагогическая оценка
81	14.03-20.03	Практическое занятие	1	Отработка защиты отбивом левой ладонью правой от прямого удара	Педагогическая оценка
82	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
83	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
84	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара	Педагогическая оценка
<b>4.4 Ударная техника ног</b>					
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).	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
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).	Педагогическая оценка
88	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Педагогическая оценка

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
90	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Технология прямого удара правой ногой в туловище, защиты правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	Педагогическая оценка
91	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Педагогическая оценка
92	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Защита от прямого удара ногой, защита передвижением шагом назад	Педагогическая оценка
93	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Зачет	Педагогическая оценка
<b>5 Подготовка к соревнованиям</b>					
94	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
95	18.04-24.04	Практическое занятие		Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
96	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
97	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук	Педагогическая оценка
98	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук	Педагогическая оценка
99	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники ног	Педагогическая оценка
100	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники ног	Педагогическая оценка
101	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
102	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
103	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Совершенствование ударной техники рук и ног	Педагогическая оценка
104	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Совершенствование борцовской техники	Педагогическая оценка
105	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Совершенствование борцовской техники	Педагогическая оценка
106	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Совершенствование борцовской техники	Педагогическая оценка
<b>6. Аттестация</b>					
107	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Педагогическая оценка
108	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений	Педагогическая оценка
		ИТОГО	108		

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3 год обучения

№ п/п	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
<b>1. Введение</b>					

1	01.09-07.09	Беседа	1	Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств	Опрос
2	01.09-07.09	Теоретическое занятие	1	История развития единоборств. Виды единоборств и их характер.	Наблюдение
3	01.09-07.09	Теоретическое занятие	1	История развития единоборств. Виды единоборств и их характер.	Наблюдение
<b>2. Общая физическая подготовка</b>					
4	08.09-14.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие гибкости	Опрос, наблюдение
5	08.09-14.09	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости	Опрос, наблюдение
6	08.09-14.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие гибкости	Наблюдение
7	15.09-21.09	Практическое занятие. Работа в группе	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Наблюдение
8	15.09-21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Наблюдение
9	15.09-21.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств.	Опрос, наблюдение
10	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Опрос, наблюдение
11	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Опрос, наблюдение
12	22.09-28.09	Практическое занятие.	1	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Опрос, наблюдение
13	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
14	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Игры для развития боксерских качеств	Опрос, наблюдение
15	29.09-05.10	Практическое занятие.	1	Игры для развития боксерских качеств. <i>Народные традиции, связанные с единоборствами</i>	Опрос, наблюдение
16	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Зачет. Сдача нормативов	Опрос, наблюдение
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>					
17	06.10-12.10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие координации движений	Опрос
18	06.10-12.10	Практическое занятие		Упражнения на развитие координации движений	Опрос
19	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	Опрос
20	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос, наблюдение
21	13.10-19.10	Практическое занятие	1	Передвижение в стойках с ударами	Опрос, наблюдение
22	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Упражнения в правосторонней стойке	Опрос, наблюдение
23	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
24	20.10-26.10	Практическое занятие	1	Упражнения во фронтальной стойке	Опрос, наблюдение
25	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.	Опрос, наблюдение
26	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Отработка страховки и самостраховки	Опрос, наблюдение

27	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Отработка страховки и самостраховки	Педагогическая оценка
<b>4. Подготовка к соревнованиям</b>					
28	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Отработка тактико-технического мастерства	Опрос, наблюдение
29	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Отработка тактико-технического мастерства	Опрос, наблюдение
30	03.11-09.11	Практическое занятие	1	Отработка тактико-технического мастерства	Опрос, наблюдение
31	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
32	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
33	10.11-16.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
34	17.11-23.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
35	17.11-23.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Опрос, наблюдение
36	17.11-23.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
37	24.11-30.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
38	24.11-30.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
39	24.11-30.11	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
<b>5. Техничко-тактическая подготовка</b>					
<b>5.1 Броски в нападении через спину</b>					
40	01.12-07.12	Теоретическое занятие	1	Передняя подножка Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением.	Опрос
41	01.12-07.12	Практическое занятие	1	Передняя подножка Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением.	Педагогическая оценка
42	01.12-07.12	Практическое занятие	1	Передняя подножка Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением.	Педагогическая оценка
43	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением.	Педагогическая оценка
44	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением.	Педагогическая оценка
45	08.12-14.12	Практическое занятие	1	Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением.	Педагогическая оценка
46	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Опрос, наблюдение
47	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Педагогическая оценка
48	15.12-21.12	Практическое занятие	1	Бросок через спину с захватом руки под плечо.	Педагогическая оценка
<b>5.2 Бросковые комбинации</b>					

49	22.12-28.12	Теоретическое занятие	1	Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.	Опрос, наблюдение
50	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.	Педагогическая оценка
51	22.12-28.12	Практическое занятие	1	Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро.	Педагогическая оценка
52	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.	Педагогическая оценка
53	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Бросок через бедро, зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища	Педагогическая оценка
54	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.	Педагогическая оценка
<b>5.3 Контрприемы от бросков</b>					
55	17.01-23.01	Практическое занятие	1	От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	Опрос
56	17.01-23.01	Практическое занятие	1	От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	Наблюдение
57	17.01-23.01	Практическое занятие	1	От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.	Наблюдение
58	24.01-30.01	Практическое занятие	1	От прохода в ноги, захват за шею и удушающий	Наблюдение. Педагогическая оценка
59	24.01-30.01	Практическое занятие	1	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.	Наблюдение. Педагогическая оценка
60	24.01-30.01	Практическое занятие	1	От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание.	Наблюдение. Педагогическая оценка
61	31.01-06.02	Практическое занятие	1	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	Наблюдение. Педагогическая оценка
62	31.01-06.02	Практическое занятие	1	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	Опрос
63	31.01-06.02	Практическое занятие	1	От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.	Наблюдение. Педагогическая оценка

5.4 Ударная техника рук (контратаки).					
64	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Прямой удар – подставка, контратака.	Наблюдение
65	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Прямой удар – уклон, контратака.	Опрос
66	07.02-13.02	Практическое занятие	1	Прямой удар – уклон, контратака.	Педагогическая оценка
67	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Прямой удар – блок ближней, дальней рукой контратака.	Педагогическая оценка
68	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Боковой удар – подставка, контратака; нырок, контратака.	Опрос
69	14.02-20.02	Практическое занятие	1	Боковой удар – подставка, контратака; нырок, контратака.	Педагогическая оценка
70	21.02-27.02	Практическое занятие	1	От прямого, бокового удара – разрыв, контратака.	Педагогическая оценка
71	21.02-27.02	Практическое занятие	1	От прямого, бокового удара встречные на одноименную и разноименную руку.	Наблюдение
72	21.02-27.02	Практическое занятие	1	От прямого, бокового удара встречные на одноименную и разноименную руку.	Педагогическая оценка
5.5 Ударная техника ног					
73	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Наблюдение
74	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Опрос
75	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Отработка прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	Педагогическая оценка
76	07.03-13.03	Практическое занятие	1	От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.	Педагогическая оценка
77	07.03-13.03	Практическое занятие	1	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.	Опрос
78	07.03-13.03	Практическое занятие	1	От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.	Наблюдение
79	14.03-20.03	Практическое занятие	1	От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.	Опрос
80	14.03-20.03	Практическое занятие	1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака	Наблюдение
81	14.03-20.03	Практическое занятие	1	От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака	Педагогическая оценка
4. Подготовка к соревнованиям					
82	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
83	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
84	21.03-27.03	Практическое занятие	1	Совершенствование технико-тактического мастерства	Наблюдение
85	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Изучение техники обманных движений в бою	Наблюдение
86	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Изучение техники обманных движений в бою	Наблюдение
87	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Изучение техники обманных движений в бою	Наблюдение
88	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Совершенствование техники освобождения от захватов	Наблюдение
89	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Совершенствование техники освобождения от захватов	Наблюдение
90	04.04-10.04	Практическое занятие	1	Совершенствование техники освобождения от захватов	Наблюдение

91	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Наблюдение
92	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
93	11.04-17.04	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
94	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
95	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
96	18.04-24.04	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
97	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
98	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
99	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
100	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
101	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
102	05.05-15.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
103	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои.	Педагогическая оценка
104	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Педагогическая оценка
105	16.05-22.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Педагогическая оценка
106	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Педагогическая оценка
<b>6. Аттестация</b>					
107	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений.	Педагогическая оценка
108	23.05-31.05	Практическое занятие	1	Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений.	Педагогическая оценка
		ИТОГО	108		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

### Введение.

*Теория.* Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств.

### 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. Народные традиции, связанные с единоборствами. 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2 год обучения

**Введение.**

*Теория.* Требования техники безопасности, правила поведения в зале. История развития единоборств.

**Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Разминка как подготовка к основной части занятия. Разные виды разминок.

*Практика.* Разные виды разминок. Разминка в движении. Упражнения на развитие гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств. Повторение техники выполнения акробатических элементов (кувырки, перевороты, прыжки). Игры для развития боксерских качеств. Народные традиции, связанные с единоборствами. Эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.**

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

*Практика.* Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Передвижение в стойках с ударами. Упражнения в правосторонней стойке. Упражнения во фронтальной стойке. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Отработка страховки и самостраховки. Специальные упражнения для боевой ловкости. Упражнения на развитие координации движений. 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. Совершенствование техники выполнения задней подножки из различных положений. Совершенствование техники выполнения сваливания зацепом ноги изнутри. Совершенствование техники выполнения передней подножки.

##### ***Борьба в положении лежа.***

*Теория.* Приемы перегибания (рычагов).

*Практика.* Приемы перегибания (рычагов). Отработка техники выполнения перегибания (рычага) локтя через бедро. Отработка техники выполнения рычага локтя через бедро с помощью ноги. Отработка техники выполнения перегибания локтя через бедро.

##### ***Ударная техника рук.***

*Теория.* Виды прямых ударов.

*Практика.* Прямые удары. Совершенствование техники 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.* Совершенствование технико-тактического мастерства. Совершенствование ударной техники рук. Совершенствование ударной техники ног. Совершенствование борцовской техники.

#### **Аттестация.**

*Практика.* Контроль знаний названий и техники выполнения упражнений.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 год обучения

### **Введение.**

*Теория.* Повторение требований техники безопасности, правил поведения в зале, режима дня и личной гигиены. История развития единоборств. Виды единоборств и их характер.

### **Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие ловкости и выносливости. Игры для развития боксерских качеств. Народные традиции, связанные с единоборствами. Зачет.

### **Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Технология выполнения упражнений.

*Практика.* Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. Передвижение в стойках с ударами. Упражнения в правосторонней стойке. Упражнения во фронтальной стойке. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. Отработка страховки и само страховки.

### **Подготовка к соревнованиям.**

*Практика.* Совершенствование технико-тактического мастерства. Изучение техники обманных движений в бою. Совершенствование техники освобождения от захватов. Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### ***Броски в нападении через спину.***

*Теория.* Виды подножек, бросков из различных положений.

*Практика.* Передняя подножка. Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием. Бросок через спину в стойке и с падением. Подхват снаружи. Подхват изнутри. Подхват изнутри с падением. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

#### ***Бросковые комбинации.***

*Практика.* Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. Передняя подсечка бросок через бедро. Зацеп. Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.

#### ***Контрприемы от бросков.***

*Практика.* От броска через бедро, прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание, через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием. От прохода в ноги, захват за шею и удушающий. От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. От прохода в ноги, захват под бедро переворот.

#### ***Ударная техника рук.***

*Теория.* Виды ударов.

*Практика.* Прямой удар – подставка, контратака. Прямой удар - уклон, контратака. Прямой удар - блок ближней, дальней рукой контратака. Боковой удар – подставка, контратака; нырок, контратака. От прямого, бокового – разрыв, контратака. От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.

#### ***Ударная техника ног.***

*Теория.* Виды ударов и технология их выполнения.

*Практика.* Отработка прямого, бокового удара, в сторону, назад, бокового. От прямого удара, блок с разворотом, тычковый. От прямого удара уход шагом назад,

контратака той же ногой. От прямого удара, сбив, вход в ближний бой. От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака.

#### **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. Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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 России от 22 сентября 2021 года № 652н).

### **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**

### **Список литературы 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.

### **Список 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-Х
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/>