

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От 01.09.2023



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»  
*Е.В. Бойцова*  
Бойцова Е.В.  
Приказ №010901  
01.09.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Смешанные единоборства: начальная подготовка»**  
(модульная, стартовый уровень)

Возраст детей: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Атакишиев Михаил Бадемович

г. Кировск  
2023 г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка</b> .....	3
Характеристика избранного вида спорта .....	4
Направленность программы по содержанию .....	4
Информация о типе программы .....	4
Цель дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка» .....	4
Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка» .....	4
Актуальность .....	5
Педагогическая целесообразность .....	5
Отличительные особенности .....	6
<b>II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства: начальная подготовка»</b> .....	7
Учебный план (по модулям) .....	7
Учебно-тематический план .....	8
Содержание программы .....	9
Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта .....	9
Модуль 2.    Общая физическая подготовка .....	10
Модуль 3. Основы единоборств: технико-тактическая подготовка .....	11
Модуль 4.    Обучение сдачи различными способами .....	12
Модуль 5.    Обучение удерживанию соперника различными способами .....	13
Модуль 6.    Другие виды спорта и подвижные игры .....	14
Модуль 7.    Переводные и контрольные испытания .....	14
<b>III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»</b> .....	15
<b>IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»</b> .....	17
<b>V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»</b> .....	18
Список литературы для педагога .....	19
Список литературы для учащихся .....	19
Приложение №1. Диагностика .....	20
Приложение №2. Методическое обеспечение .....	23
Приложение №3. Календарный учебный график .....	26

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Смешанные единоборства: начальная подготовка»** разработана на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р об утверждении «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 г. № 19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;
- Методические рекомендации для региональных, муниципальных органов управления дополнительным образованием и организаций дополнительного образования по обеспечению доступности услуг организациями дополнительного образования для детей с различными образовательными потребностями и возможностями (в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, одаренными, находящимися в трудной жизненной ситуации);
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому планированию и национальным проектам (протокол от 18 марта 2019 года № 3);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28).

Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт.

### **Характеристика избранного вида спорта**

Смешанные боевые единоборства (также ММА) — боевые единоборства (часто неверно называемые «боями без правил»), представляющие собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. ММА является полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер).

### **Направленность программы по содержанию**

Физкультурно – спортивная

#### **Информация о типе программы**

Программа носит модифицированный характер. При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «**Смешанные единоборства: начальная подготовка**» были использованы материалы:

- Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/Е.М. Чумаков.- М.,РГАФК, 1996.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988.

#### **Цель дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»**

Содействие всестороннему, физическому развитию и укреплению здоровья детей, выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям по смешанным единоборствам.

#### **Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»**

### **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- изучение упражнений развивающего характера;
- освоение основ техники и тактики единоборств;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;
- получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта.

### **Развивающие:**

- всестороннее физическое и личностное развитие;
- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в частности к занятиям единоборствами.

### **Воспитательные:**

- развитие эмоционально-волевой сферы учащихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

### **Актуальность**

Приоритетным направлением программы является оздоровление обучающихся через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия единоборствами. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние обучающихся, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание обучающихся требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Данная образовательная программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в смешанных единоборствах.

### **Педагогическая целесообразность**

Программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, умение добиваться поставленной цели, понимание необходимости систематических занятий. Она имеет

направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой)
- гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания)
- интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой)
- деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности)
- возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей)

### **Отличительные особенности**

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия смешанными единоборствами как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа детей и подростков.

Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время. В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка обучающихся рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеразвивающих программ.

**Программа разработана с учетом современных образовательных технологий:**

- разноуровневого обучения
- саморазвивающего обучения
- здоровьесберегающая
- личностно-ориентированного обучения
- культуrowоспитывающая

- индивидуализации обучения

**Возраст учащихся, на который рассчитана данная общеразвивающая программа 7-14 лет**

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 7 лет**

**По периодизации Д.Б. Эльконина:**

*Младший школьный возраст:* 6-11 лет. Ведущая деятельность в этот период – учебная деятельность, в процессе которой ребенок овладевает «фундаментальными знаниями». Система отношений: человек-вещь. Это фаза операционно-технической деятельности, в основном деятельности учебной. Ребенок учится читать, писать. В процессе учения формируются интеллектуальные и познавательные способности, развивается система отношений ребенка с окружающими - его собственная практика взаимоотношений с другими людьми.

*Подростковый возраст:* 12-15 лет. Ведущая деятельность-общение со сверстниками. Желание найти себя, свое место в коллективе. Появляется самооценка - то, как подросток видит себя на фоне своих друзей, группы, компании, сравнивает себя с другими. Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. В общеразвивающей программе учтены психологические, возрастные особенности учащихся.

**Условия зачисления учащихся в детское объединение**

В детское объединение принимаются учащиеся в возрасте **7-14 лет**, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Кикбоксинг»**

1 год обучения 68 часов: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

**II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Смешанные единоборства: начальная подготовка»**

**Учебный план (по модулям)**

№ п/п	Модуль	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
	<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>			

1.	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	4	4	0
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	15	1	14
3.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка</b>	27	3	24
4.	<b>Обучение сдачи различными способами</b>	6	3	3
5.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами</b>	6	1.5	4.5
6.	<b>Переводные и контрольные испытания</b>	2	0	2
<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>				
7.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	6	0	6
8.	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>14.5</b>	<b>53.5</b>

### Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>				
1.	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	5	0	5
2.2	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	5	0	5
2.3	Общеразвивающие упражнения на гибкость	5	0	5
3.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>24</b>
3.1	Упражнения на координацию движений	5.5	0.5	5
3.2	Кувырки вперед, назад	4.5	0.5	4
3.3	Обучение способу	5.5	0.5	5

	страховки, кувырки со страховкой			
3.4	Обучение держать правильную бойцовскую стойку	5.5	0.5	5
3.5	Обучение правильного передвижения в бойцовской стойке	5.5	1	5
4.	<b>Обучение сдачи различными способами</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
4.1	Метод похлопывания по ковру	3	1.5	1.5
4.2	Метод похлопывания по сопернику	3	1.5	1.5
5.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами</b>	<b>6</b>	<b>1.5</b>	<b>4.5</b>
5.1	Удержание соперника в партере сбоку	2	0.5	1.5
5.2	Удержание соперника с стороны головы	2	0.5	1.5
5.3	Удержание соперника с позиции верхом	2	0.5	1.5
6.	<b>Переводные и контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>				
7.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
8.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>	<b>14.5</b>	<b>53.5</b>

## Содержание программы

### БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)

#### Модуль 1. Теория и методика физической культуры и спорта

##### Цель изучения модуля:

Формирование у обучающихся основных знаний в области смешанных единоборств

##### Ожидаемые результаты:

*учащиеся будут знать:*

- правила охраны труда и техники безопасности

- историю смешанных единоборств
- сведения о режиме питания, гигиене борцов
- правила смешанных единоборств
- показания и противопоказания к занятиям спортом

### **Содержание модуля:**

#### ***Теория:***

Ознакомление: 1) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале; 2) Инструкцией по пожарной Безопасности; 3) с Инструкциями по оказанию первой помощи; 4) с Правилами поведения в МБУДО «РЦДО»

5) с историей возникновения и развития смешанных единоборств в различные исторические эпохи;

6) со значением режима и питания для занимающихся единоборствами и требованиями к ним; - с гигиеной борцов.

#### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебное занятие

**Методы:** информационно-рецептивный, словесные (рассказ, объяснение, беседа, обсуждение); наглядные (просмотр видео и фотоматериалов)

**Дидактический материал и ТСО:** мультимедийная аппаратура, презентации, плакаты: «Суточный режим борца», «Питание борца», «Личная гигиена борца».

## **Модуль 2. Общая физическая подготовка**

### **Цель изучения модуля:**

Повышение уровня физической подготовленности, развитие двигательных способностей

### **Ожидаемые результаты:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Содержание модуля:**

### **Практика:**

1. Разучивание и закрепление упражнений: на укрепление мышечного корсета, повышение силовой выносливости; улучшение эластичных мышц; исправление дефектов телосложения и осанки: -упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями; -отжимания, подтягивания, приседание; -прыжковые упражнения с продвижением;

2. на развитие способности проявлять силу в различных движениях; повышение способности концентрировать внимание и усилия: -упражнения со штангой; -изометрические (статические) упражнения (выжимание, подтягивание, скручивание); -прыжковые упражнения с предметной нацеленностью; -метание снарядов в цель;

3. на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости: -общеразвивающие подготовительные упражнения с возможно большей быстротой; -бег на 20-50м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с препятствиями;

4. воспитание воли к перенесению утомления; укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; выработка умения расслабляться: -общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них поточным и круговым методом;

5. развитие общей гибкости; повышение эластичности мышц; улучшение координации движений: -упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** 1. Предметы: -мячи, скакалки, палки, гантели. 2. Снаряды: -штанга, гири; -перекладина; -гимнастическая стенка; -гимнастические скамейки; -набивные мячи; -брусья. 3. Плакаты: - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения на снарядах и устройствах»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты»; -«Упражнения на местности»; -«Упражнения для развития гибкости»; -«Комплекс упражнений для разминки»

### **Модуль 3. Основы единоборств: технико-тактическая подготовка**

**Цель изучения модуля:**

Овладение техническими и тактическими приемами, и основами игры

### **Ожидаемые результаты:**

#### **будут уметь:**

- выполнять основные технические и тактические приемы

### **Содержание модуля:**

**Теория:** Ознакомление: - со значением и целью технико-тактической подготовки борцов; с определенными физическими качествами, необходимыми для освоения техники смешанных единоборств, для маневренности и подвижности борца на ринге (ловкость, быстрота, гибкость, выносливость, сила, скорость. Ознакомление с правилами передвижения в бойцовской стойке.

**Практика:** Формирование умений и навыков выполнения упражнений: 1) на развитие координации: - акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения; -кувырки вперед, назад; - кувырки со страховкой. 2) на развитие силы и скоростно-силовых качеств: -силы мышц туловища и плечевого пояса; -силы мышц стопы, голени и бедра; 3) на развитие гибкости: -упражнения без предметов; -упражнения с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, мячами (по одному и в парах); - упражнения на гимнастической скамейке; 4) на развитие выносливости: - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

Формирование умений и навыков удержания свободной стойке на ковре, начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела.

### **Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** 1.Предметы: - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи. 2.Снаряды: -козел; -гимнастические скамейки; 3.Плакаты: -«Упражнения со снарядами и предметами»; -«Упражнения для развития силы»; -«Упражнения для развития быстроты»; -«Упражнения для развития гибкости»

## **Модуль 4. Обучение сдачи различными способами**

### **Цель изучения модуля:**

Овладение навыками сдачи различными способами

**Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся должны уметь сдаваться различными способами

**Содержание модуля:**

**Теория:** Ознакомление с видами сдачи: - похлопывание по коврику; - по сопернику.

**Практика:** Формирование умений сдачи методом похлопывания три раза по коврику или по сопернику в знак отказа продолжения боя или ввиду невозможности терпеть или уйти от болевого приема

**Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы

**Модуль 5. Обучение удерживанию соперника различными способами**

**Цель изучения модуля:**

Овладение навыками удерживания соперника

**Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся должны уметь удерживать соперника различными способами

**Содержание модуля:**

**Теория:** Ознакомление со способами удерживания соперника

**Практика:** Формирование умений и навыков удерживания соперника различными способами: - в партере сбоку; - с стороны головы; - с позиции верхом.

**Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы

## **Модуль 6. Переводные и контрольные испытания**

**Цель изучения модуля:**

Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена

**Ожидаемые результаты:**

Участие в соревнованиях

**Содержание модуля:**

**Практика:** учебные и тренировочные игры, участие в товарищеских и календарных играх, соревнованиях

**Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** соревнования

**Методы:** частично-поисковый; практические

**Дидактический материал и ТСО:** инвентарь и оборудование для смешанных единоборств

## **БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)**

**Модуль 7. Другие виды спорта и подвижные игры. Итоговые занятия**

**Цель изучения:**

Повышение уровня физической подготовленности, развитие двигательных способностей

**Практика:** Гимнастика, акробатика: элементы видов спорта, элементарные упражнения.

Подвижные игры: с ходьбой и бегом, с ползанием, с лазанием, с ориентированием в пространстве, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, эстафеты.

Подведение итогов за год.

**Учебно-методическое обеспечение модуля**

**Формы занятий:** учебно-тренировочное занятие

**Методы:** репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические

**Дидактический материал и ТСО:** оборудование и инвентарь для игр

### **III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»**

**Форма обучения:** очная

**Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии**  
Обучение проводится в групповой, индивидуально-групповой форме, парной, фронтальной.

**Формы занятий**

-учебно-тренировочное занятие;

-соревнования;

-игра.

**Формы внеаудиторных занятий:**

-соревнования

**Наполняемость объединения:** 12 человек.

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: -68 часов: - по учету 68 часов; - в рамках персонифицированного обучения: 60 часов (1 блок), по муниципальному заданию - 8 часов (2 блок)

**Методы проведения занятий:**

- информационно-рецептивный (педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а учащиеся воспринимают и фиксируют в памяти эту информацию);
- репродуктивный метод (педагог дает задания, а учащийся их выполняет – решает сходные задачи, составляет планы, воспроизводит действия)

- частично-поисковый (способ поиска решения проблемы определяет педагог, но сами решения отдельных вопросов находят учащиеся)

**Средства обучения.  
Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления).**

№п\п	Наименование оборудования	количество
1.	Зал для занятий смешанными единоборствами	1
Оборудование для специализированных упражнений		
3.	Мешок боксерский	2
4.	Груша боксерская	2
Инвентарь		
5.	Перчатки боксерские	15
6.	Лапы тренерские	4 пары
7.	Маски боксерские	15
8.	Скакалка	15
9.	Гантели 0,5-2 кг	15
10.	Мячи набивные 1,5-4 кг	8
11.	Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)	8
Оборудование для общеразвивающих упражнений		
12.	Гимнастическая стенка	1
13.	Гимнастическая скамейка	2
14.	Маты гимнастические	8
15.	Комплект оборудования для подвижных игр	1
16.	Инвентарь для эстафет (кегли, обручи, канат, гимнастические палки, мячи)	по 10 каждого предмета
Форма		
	Форма для борца (шорты, майки, боксерские перчатки, капа, шлем, защита для груди, снарядные перчатки)	Для каждого учащегося

### Перечень технических средств обучения

1.	Компьютер	1
2.	Мультимедиа	1
3.	Экран	1
4.	Магнитофон	1

#### IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»

##### Предметные:

*Должны знать:*

- историю возникновения и развития смешанных единоборств;
- влияние физических упражнений на организм;
- способы сдачи, удерживания соперника;
- основы техники и тактики боя
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях смешанными единоборствами

*должны уметь:*

- выполнять простейшие формы борьбы (поединка)
- способы самостраховки
- выполнять основные приемы на коленях и в стойке, в борьбе лежа – выполнять передвижения, перемещения, простейшую бросковую техника, имитационные упражнения

*владеть*

- основами тактики боя.

##### Личностные:

*У обучающихся должны быть сформированы:*

- навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию;
- ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

### **Метапредметные:**

*Должны уметь:*

- адаптироваться к тренировочной деятельности;
- преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- концентрировать внимание
- повышать уровень специальной физической подготовленности

## **V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»**

**-текущая аттестация** (начало, середина учебного года, сроки проведения - сентябрь, декабрь)

**Цели** текущей аттестации:

-определение исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей общей физической подготовленности учащихся;

-проследить динамику освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности

**-промежуточная аттестация** (в конце учебного года)

**Цели** промежуточной аттестации:

-контроль уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой

Текущий и промежуточный контроль роста физических и тактико-технических способностей учеников **проходит в форме: лично-командного первенства, сдачи нормативов, устного опроса**

### **Методы диагностики и формы предоставления результатов**

<b>Методы диагностики результата</b>	<b>Формы предоставления результата</b>
Сдача нормативов	Диагностическая карта

### Список литературы для педагога

1. Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004.
2. Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981.
3. Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.
4. Спортивная медицина. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1977
5. Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева, – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Спорт и мир: сб. / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
8. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1985.
9. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: «Здоровье», 1985.
9. Спорт и мир: сб./под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Есин Е. Невидимое оружие. – Н. Новгород: "«Нижегородское кн. Изд-во», 2002.
11. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф.– пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г

### Список литературы для учащихся

1. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - М.: Просвещение, 1984.
2. Как стать сильным и выносливым. Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1984.
3. Бокс. Основы техники бокса / В.К. Щитов. – Ростов н/Д Феникс, 2007. – 234 с. – (Планета Спорт)
4. Лигай В. Таэквон-до – путь к совершенству. Ташкент: главная редакция издательско-полиграфического концерна «Шарк». 1994.
5. Литте Д. Брюс Ли Путь воина. Москва. 2000
6. Научно-методический сборник «Боевые искусства планеты»
7. Рукопашный бой: Самоучитель / Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. – 2-е изд., испр. – М.: Культура и традиции, 1994. – 240 с.
8. Цед Н. Азбука защиты. Ленинград. 1990. ГДОИФК

## Приложение №1. Диагностика

### Оценочные материалы

#### Диагностика образовательных результатов по ОФП на начало учебного года

Ф.И. учащегося	отжимание			пресс			приседание			подъемы туловища			«шпагат» показать
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	
	<5	5-9	10	15	20	>20	<22	24	>25	<2	3	>3	



8																	
9																	
10																	
11																	
12																	

Каждый раздел оценивается в баллах:

Высокий уровень (3)

Средний уровень (2)

Низкий уровень (1)

## Приложение №2. Методическое обеспечение

### Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства: начальная подготовка»

№	Темы	Форма занятий	Методы проведения занятий	Дидактические материалы, ТСО	Формы подведения итогов
<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>					
1.	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	Учебное занятие	Информационно-рецептивный, словесные (рассказ, объяснение, беседа, обсуждение); наглядные (просмотр видео и фотоматериалов)	мультимедийная аппаратура, презентации, плакаты: «Суточный режим борца», «Питание борца», «Личная гигиена борца».	Опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практически	1. Предметы: - мячи, скакалки, палки, гантели. 2. Снаряды: - штанга, гири; - перекладина; - гимнастическая стенка; - гимнастические скамейки; - набивные мячи; - брусья. 3. Плакаты: - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения на снарядах и устройствах»; - «Упражнения для развития силы»; - «Упражнения для развития	Сдача нормативов
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов				
2.2	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета				
2.3	Общеразвивающие упражнения на гибкость				

				быстроты»; - «Упражнения на местности»; - «Упражнения для развития гибкости»; - «Комплекс упражнений для разминки»	
<b>3.</b>	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практические	1.Предметы: - скакалки, гимнастические палки, гантели, гранаты, набивные мячи. 2.Снаряды: - козел; - гимнастические скамейки; 3.Плакаты: - «Упражнения со снарядами и предметами»; - «Упражнения для развития силы»; - «Упражнения для развития быстроты»; - «Упражнения для развития гибкости»	Самостоятельная и
3.1	Упражнения на координацию движений				
3.2	Кувьрки вперед, назад				
3.3	Обучение способу страховки, кувьрки со страховкой				
3.4	Обучение держать правильную бойцовскую стойку				
3.5	Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке				
<b>4.</b>	<b>Обучение сдачи различными способами</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов);	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Практическая работа: наблюдение
4.1	Метод похлопывания по ковру				
4.2	Метод похлопывания по сопернику				

			практически е		
<b>5.</b>	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практически е	Тренировочные манекены, скакалки, гантели, настенные подушки, лапы	Практическая работа: наблюдение
<b>5.1</b>	Удержание соперника в партере сбоку				
<b>5.2</b>	Удержание соперника с стороны головы				
<b>5.3</b>	Удержание соперника с позиции верхом				
<b>6.</b>	<b>Переводные и контрольные испытания</b>	Соревнования	Частично-поисковый метод	Инвентарь и оборудование для смешанных единоборств	Соревнования
<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>					
<b>7.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	Учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный метод, частично-поисковый; словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение); наглядные (показ преподавателем, просмотр видео и фотоматериалов); практически е	Мультимедийная аппаратура, презентации, инвентарь и оборудование для подвижных игр	Игры, Соревнования

## Приложение №3. Календарный учебный график

### Календарный учебный график на 2023-2024 г объединение «Смешанные единоборства: начальная подготовка» группа № 1, 2

Педагог: Атакишиев Михаил Бадемович

#### *Продолжительность учебного года*

Комплектование группы – с 01.09. – 08.09.2023 года

Начало учебного года – 1 сентября 2023 года

Начало занятий - 13.09.2023 года

Окончание учебного года - 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года – 34 недели – по учету

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 30 октября 2023 г. по 5 ноября 2023 г.

Зимние: с 31 декабря 2023 г. по 8 января 2024 г.

Весенние с 25 марта 2024г. по 31 марта 2024 г.

Текущий контроль: 3.10 2023г.- 24.10.2023г.

5.12.2023г.-26.12.2023г.

Промежуточная аттестация: 17.05.2024г. по 31.05. 2024 г.

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 2 занятия 1 раз в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 68 часов: - по учету

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

№	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>БЛОК 1. ПФ (в рамках системы персонифицированного финансирования)</b>			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта. Правила т/б на занятиях в спортивном зале.	1	13.09

2.	Теория и методика физической культуры и спорта. История смешанных единоборств.	1	
3.	Теория и методика физической культуры и спорта. Гигиенические знания и навыки. ОФП	1	20.09
4.	Теория и методика физической культуры и спорта. Психологическая, волевая подготовка спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена. ОФП	1	
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	27.09
6.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	1	
7.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1	4.10
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
9.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	1	11.10
10.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1	
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	18.10
12.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	1	
13.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1	25.10
14.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
15.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	1	08.11
16.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1	
17.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	15.11
18.	Общеразвивающие упражнения на укрепление мышечного корсета	1	
19.	Общеразвивающие упражнения на гибкость	1	22.11
20.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	
21.	<b>Переводные и контрольные испытания</b>	1	29.11
22.	<b>Переводные и контрольные испытания</b>	1	
23.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Упражнения на координацию движений	1	6.12
24.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Кувырки вперед, назад	1	
25.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	1	13.12
26.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение держать правильную бойцовскую стойку	1	
27.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение правильного	1	20.12

	передвижения в бойцовой стойке		
28.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Упражнения на координацию движений	1	
29.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Кувырки вперед, назад	1	27.12
30.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение способу страховки, кувырки со страховкой <b>Переводные и контрольные испытания</b>	1	
31.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение держать правильную бойцовскую стойку	1	10.01
32.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке	1	
33.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Упражнения на координацию движений	1	17.01
34.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Кувырки вперед, назад	1	
35.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	1	24.01
36.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение держать правильную бойцовскую стойку	1	
37.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке	1	31.01
38.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Упражнения на координацию движений	1	
39.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Кувырки вперед, назад	1	07.02
40.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	1	
41.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение держать правильную бойцовскую стойку	1	14.02
42.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке	1	

43.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Упражнения на координацию движений	1	21.02
44.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Кувырки вперед, назад	1	
45.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение способу страховки, кувырки со страховкой	1	28.02
46.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение держать правильную бойцовскую стойку	1	
47.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке	1	6.03
48.	<b>Основы единоборств: технико-тактическая подготовка:</b> Обучение правильного передвижения в бойцовой стойке	1	
49.	<b>Обучение сдачи различными способами:</b> Метод похлопывания по ковру	1	13.03
50.	<b>Обучение сдачи различными способами:</b> Метод похлопывания по ковру	1	
51.	<b>Обучение сдачи различными способами:</b> Метод похлопывания по ковру	1	20.03
52.	<b>Обучение сдачи различными способами:</b> Метод похлопывания по сопернику	1	
53.	<b>Обучение сдачи различными способами:</b> Метод похлопывания по сопернику	1	3.04
54.	<b>Обучение сдачи различными способами:</b> Метод похлопывания по сопернику	1	
55.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами:</b> Удержание соперника в партере сбоку	1	10.04
56.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами:</b> Удержание соперника с стороны головы	1	
57.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами:</b> Удержание соперника с позиции верхом	1	17.04
58.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами:</b> Удержание соперника в партере сбоку	1	
59.	<b>Обучение удерживанию соперника различными способами:</b> Удержание соперника с стороны головы	1	24.04
60.	<b>Обучение удерживанию соперника</b>	1	

	различными способами: Удержание соперника с позиции верхом		
<b>БЛОК 2. МЗ (в рамках муниципального задания)</b>			
61.	Другие виды спорта и подвижные игры	1	8.05
62.	Другие виды спорта и подвижные игры	1	
63.	Другие виды спорта и подвижные игры	1	15.05
64.	Другие виды спорта и подвижные игры	1	
65.	Переводные и контрольные испытания	1	22.05
66.	Переводные и контрольные испытания	1	
67.	Итоговое занятие	1	29.05
68.	Итоговое занятие	1	
	<b>итого</b>	<b>68</b>	

