ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ И.о. директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 82-4/0 от 27 сентября 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физкультуры и ОБЖ протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С. Быстров	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна
Дата: 2023.11.22 16:03:24 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа

«Группа единоборств»

2023-2024 учебный год

Учитель по внеурочной деятельности
Квасницкий Станислав Игоревич
первая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2023

Дополнительная общеобразовательная программа,
реализующаяся за счет платных образовательных услуг,
«Группа единоборств»

Программа включает в себя следующие структурные элементы:
- титульный лист;
- пояснительная записка
- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочая программа;
- оценочные и методические материалы

Пояснительная записка

Рабочая программа по единоборствам предназначена для работы с учащимися начального и основного общего образования в школе. Рабочая программа рассчитана на 130 часов школьного учебного плана при нагрузке 4 часа в неделю.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:
- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального и основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями);
- Основной образовательной программой начального и основного общего образования ГБОУ Гимназия № 168 Центрального района Санкт-Петербурга;
- Учебным планом на 2023 - 2024 учебный год ГБОУ Гимназия № 168 Центрального района Санкт-Петербурга;
- Календарным учебным графиком на 2023 - 2024 учебный год ГБОУ Гимназия № 168 Центрального района Санкт-Петербурга;
- Уставом ГБОУ Гимназия № 168 Центрального района Санкт-Петербурга.
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ учителя. СПб АППО, 2013.

Основная характеристика программы

Направленность программы: социально-педагогическая, спортивно-оздоровительная.

Актуальность программы обусловлена необходимостью адаптации авторской программы к реальным условиям преподавания.

Данная программа базируется на коммуникативно-деятельностной концепции образования, которая предполагает развивающий, функциональный и коммуникативный характер обучения, инициирующий познавательную активность в учении, формирование способности и потребности к рефлексии, саморазвитию и самоактуализации.

Единоборства являются одним из видов наиболее гармонично развивающих человека. Единоборства в равной степени развивают все физические характеристики организма (координацию, силу, быстроту, выносливость, реакцию, гибкость).

В процессе обучения решаются не только задачи практического применения единоборств (самооборона и спортивные достижения), но и воспитательные, общеобразовательные, патриотические, оздоровительные и коммуникационные, поскольку они самым тесным образом связаны с обучением единоборствами. Изучая единоборства, учащиеся развивают и тренируют не

только физические качества, но и внутренние: память, волю, внимание, трудолюбие; расширяется кругозор, развиваются познавательные интересы, формируются навыки работы в коллективе, взаимопомощь, чувство товарищества.

Отличительные особенности.
Специфика реализации данной программы заключается:
В учете регионального компонента Санкт-Петербурга, направленного на формирование личности юного петербуржца, ориентированного на гражданские, семейные и общечеловеческие ценности и формирование здорового образа жизни;
В соответствующем Уставу ГБОУ Гимназия № 168 повышении уровня физической подготовки учащихся.

Учитываются физические нагрузки и упражнения относительно возраста:
Организм подростков и юношей имеет свои анатомо-физиологические и психологические особенности. Их необходимо знать и учитывать при организации и проведении занятий по спортивной борьбе.

Возраст 12-15 лет наиболее благоприятен для развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость и гибкость. Именно эти качества в дальнейшем становятся фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Следует отметить и то обстоятельство, что подростки и юноши отличаются от взрослых спортсменов большей подражательной способностью. Это тоже положительно сказывается на подготовке. Но есть и такие факторы, которые затрудняют педагогический процесс воспитания юных единоборцев. Дело в том, что организм подростков и юношей находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, менее устойчиво внимание, недостаточно развита сила мышц. Они в большей степени, чем взрослые, реагируют на те или иные раздражители.

У юных единоборцев наблюдается бурный рост тела в длину (до 10 см в год). Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей в этом возрасте не заканчивается. Поэтому следует очень осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости, чтобы не помешать росту костей. В то же время большая эластичность связочного аппарата благоприятствует развитию у детей гибкости и подвижности в суставах.

Функциональные возможности мышечной системы у подростков и юношей ниже, чем у взрослых. Поэтому применять упражнения на развитие силы и выносливости нужно в определенной последовательности, постепенно наращивая нагрузки.

Особенности обучения:
- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- широкое применение игровых и соревновательных форм обучения.
- при изучении упражнений, технических действий, комплексов, игр, объяснение должно быть простым и образным, а показ образцовым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

В программе учитываются сенситивные периоды занимающихся.
Под развитием понимают три основных процесса;
1. Рост – увеличение числа клеток или увеличение размеров клеток.
2. Дифференцирование органов и тканей.
3. Формообразование, т. е. качественные изменения.

Эти процессы тесно взаимосвязаны. Например, ускоренный рост тела замедляет процессы формообразования, дифференцирование тканей, развитие вторичных половых признаков, а усиленные процессы полового развития замедляют рост тела, нарастание мышечной массы.

Весь жизненный цикл делится на отдельные возрастные периоды, каждый из которых характеризуется своими специфическими особенностями организма – функциональными, биохимическими, морфологическими и психологическими.

В связи со школьным обучением выделяют дошкольный возраст до 6 - 7-ми лет, младший школьный до 9 - 10-ти лет, средний до 13 - 14-ти лет и старший школьный возраст до 16 - 17-ти лет.

Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов или тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего контролируются генетически, т. е. являются особенно восприимчивыми к влиянию внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским. Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. При этом возникает наиболее выраженное развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

Сенситивные периоды для различных физических качеств проявляются гетерохронно. Так, например, сенситивный период развития абсолютной мышечной силы наблюдается в 14 - 17 лет (максимального значения качество силы достигает к возрасту 18 - 20 лет). Сенситивный период развития различных проявлений качества быстроты приходится на 11 - 14 лет (максимальный уровень достигается к 15-ти летнему возрасту). Этот же примерно период является сенситивным для развития скоростно-силовых возможностей. Для общей выносливости сенситивный период проявляется в 15 - 20 лет (максимальное значение в 20 - 25 лет). Развитие гибкости особенно бурно происходит с 3-х до 15-ти лет, а ловкости с 7-ми до 15-ти лет. (Солодков А.С., Сологуб Е.Б. 2001)

Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок подобного прироста физических качеств не обеспечивают. (Возрастная морфология. 1999)

Данная рабочая программа предназначена для учащихся школы и рассчитана на 4 часа в неделю, т.е. 130 часов в год.

Цели и задачи программы обучения

- укрепление и сохранение здоровья;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по единоборствам;
- развитие и совершенствование общей физической и специальной подготовки;
- изучение базовой техники единоборств;
- гармоническое развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности.
- подготовка будущих защитников Отечества и развитие чувства патриотизма.
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью укрепления стрессоустойчивости и как следствие повышение спортивных результатов.

Планируемые результаты

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- стремиться к совершенствованию физической подготовки;
- продолжать развивать интерес к единоборствам и здоровому образу жизни;

- развивать начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
- развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- применять навыки только в спортивных соревнованиях и необходимой самообороне.

Метапредметные результаты.
Регулятивные УУД:
- Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- Учиться составлять план тренировок совместно с учителем для самостоятельной работы;
- Учиться работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- Учиться в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;

Познавательные УУД:
- Устанавливать причинно-следственные связи;
- Строить рассуждения;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую

Коммуникативные УУД:
- Взаимопомощь на тренировках и вне зала
- Взаимоподдержка на соревнованиях и в повседневной жизни
- Чувство группы, команды

Предметные результаты.
Учащиеся научатся:
- Самоорганизации деятельности.
- Различным комплексам двигательных действий, соответствующим различной квалификации
- Воспринимать на слух и понимать задания и приемы

Основные педагогические принципы:
- Принцип доступности для усвоения излагаемого материала через учет психо–физических особенностей обучающихся
- Принцип системности в работе с детьми
- Принцип развивающего обучения

Специальные учебные умения.
Применение страховок при падении не только на соревнованиях, но и в повседневной жизни.
Повышение стрессоустойчивости.
Укрепление силы воли и целеустремленности.

Учебный план

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	Практические занятия (тренировки)	Теоретические занятия
Раздел 1 Ударная техника	**42 часа**		
1.1 Стойки и передвижения	(4 часа)		
1.1.1 Хейсоку-дачи и Хейко-дачи		0.5	
1.1.2 Киба-дачи		0.5	
1.1.3 Зенкутсу-дачи		0.5	
1.1.4 Кокутсу-дачи		0.5	
1.1.5 Санчин-дачи		0.5	
1.1.6 Камае (боевая позиция)		0.5	
1.1.7 Передвижение в стойках: Зенкутсу-дачи, кокутсу-дачи, санчин-дачи, киба-дачи, камае.		1	
1.2 Защита	(7 часов)		
1.2.1 Блок аге-уки		0.5	
1.2.2 Блок учи-уки		0.5	
1.2.3 Блок сото-уки		0.5	
1.2.4 Блок гедан-барай-уки		0.5	
1.2.6 Блок сукуи-уки		0.5	
1.2.6 Блок дзедан-уки		0.5	
1.2.7 Нырок и уклон от прямого и бокового ударов		1	
1.2.8 Локтевые блоки на 3 движения.(аге-гедан-чудан)		1	
1.2.9 Мягкая защита в три уровня от 6-ти движений цки		1	
1.2.10 Блоки-подставки руками и ногами		1	
1.3 Техника ударов руками	(13 часов)		
1.3.1 Цки		2	
1.3.2 Гияку-цки		2	
1.3.3 Ои-цки		2	
1.3.4 Маваси-учи		2	
1.3.5 Тетцуй-учи		1	
1.3.6 Сюто-учи		0.5	
1.3.7 Хоидзен-ура-тетцуй		2	
1.3.8 Уракен-учи		0.5	
1.3.9 Рикен-учи		0.5	
1.3.10 Ура-цки		0.5	
1.4 Техника ударов ногами	(18 часов)		
1.4.1 Мае-гери		2	
1.4.2 Микадзуки-гери		1	
1.4.3 Ура-микадзуки		1	
1.4.4 Йоко-гери		4	

1.4.5 Маваси-гери		4	
1.4.6 Ура-маваси		4	
1.4.7 Какато-гери		1	
1.4.8 Хидзо-гери		1	
Раздел 2 Борцовская техника	**42 часов**		
2.1 Специальная подготовка	(6 часов)		
2.1.1 Страховки при падении		2	
2.1.2 Кувырки со страховками		2	
2.1.3 Мостик, колесо, забегание		2	
2.2 Борьба в стойке (броски)	(22 часа)		
2.2.1 Проходом в ноги		4	
2.2.2 Задняя подножка		2	
2.2.3 Передняя подножка		4	
2.2.4 Через бедро		2	
2.2.5 Через плечо		2	
2.2.6 Через спину		2	
2.2.7 Через спину с коленей		2	
2.2.8 Через себя с упором стопы в живот		2	
2.2.9 Подсад		2	
2.3 Борьба в партэре	(14 часов)		
2.3.1 Удержание боком и поперек		2	
2.3.2 Болевые приемы: на локтевой сустав		4	
2.3.3 Болевые приемы: на плечевой сустав		2	
2.3.4 Удушающие приемы		2	
2.3.5 Болевой на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия		2	
2.3.6 Болевые на коленный сустав		2	
Раздел 3 Ударная и борцовская техника в связках (комбинации, приемы)	**26 часов**		
3.1.1 Связки из ударов руками (по лапам)		6	
3.1.2 Связки из ударов руками и ногами (по лапам и макиварам)		6	
3.1.3 Выход на болевой или удушающий прием после броска		6	
3.1.4 Ударная комбинация с последующим выходом на бросок		8	
Раздел 4 Кумитэ (учебные поединки)	**16 часов**		
4.1.1 Борцовские поединки по заданию (в стойке и партере)		6	
4.1.2 Поединки в легкий контакт по заданию с использованием ударной техники		6	
4.1.3 Поединки в легкий контакт по заданию с использованием ударной и борцовской техники (смешанные поединки)		4	

Раздел 5 Теоретическая подготовка	**2 часа**		
5.1.1 Техника безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях			1
6.1.2 Правила соревнований			1
Всего	**128 часов**		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1	01.10	25.05	34	128	2 раза по 2 часа

Календарно-тематическое планирование
по дополнительной общеобразовательной программе
«Единоборства» на 2021 – 2022 учебный год (130 часов)

№ занятия	**Тема**	**Даты**	
		По Плану	**По Факту**
1	Техника безопасности и правила поведения Стойки и передвижения	03.10	
2	Техника ударов руками Страховки при падении	05.10	
3	Техника ударов руками Страховки при падении	10.10	
4	Ударная техника: Защита Борьба в стойке (броски)	12.10	
5	Стойки и передвижения Борьба в стойке (броски)	17.10	
6	Ударная техника: Защита Борьба в стойке (броски)	19.10	
7	Техника ударов ногами Борьба в партэре	24.10	
8	Техника ударов руками Борьба в стойке (броски)	26.10	
9	Ударная техника: Защита Борьба в стойке (броски)	31.10	
10	Техника ударов ногами Борьба в партэре	02.11	

11	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	07.11	
12	Стойки и передвижения Борьба в стойке (броски)	09.11	
13	Техника ударов руками Борьба в партэре	14.11	
14	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	16.11	
15	Техника ударов руками Борьба в стойке (броски)	21.11	
16	Ударная техника: Защита Борьба в партэре	23.11	
17	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	28.11	
18	Техника ударов ногами Борьба в партэре	30.11	
19	Техника ударов руками Борьба в стойке (броски)	05.12	
20	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	07.12	
21	Техника ударов ногами Борьба в партэре	12.12	
22	Техника ударов руками Борьба в стойке (броски)	14.12	
23	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	19.12	
24	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	21.12	
25	Техника ударов руками Борьба в партэре	26.12	
26	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	28.12	
27	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	09.01	
28	Техника ударов руками Борьба в партэре	11.01	
29	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	17.01	
30	Стойки и передвижения Борьба в стойке (броски)	18.01	
31	Техника ударов руками Борцовская техника: Специальная подготовка	23.01	
32	Ударная техника: Защита Борьба в партэре	25.01	
33	Техника ударов ногами	30.01	

	Борьба в стойке (броски)		
34	Техника ударов руками Борьба в стойке (броски)	01.02	
35	Техника ударов ногами Борьба в партэре	06.02	
36	Техника ударов руками Борцовская техника: Специальная подготовка	08.02	
37	Ударная техника: Защита Борьба в партэре	13.02	
38	Техника ударов ногами Борьба в стойке (броски)	15.02	
39	Ударная и борцовская техника в связках Борьба в партэре	20.02	
40	Техника ударов ногами Ударная и борцовская техника в связках	22.02	
41	Ударная и борцовская техника в связках Борцовская техника: Специальная подготовка	27.02	
42	Ударная техника: Защита Ударная и борцовская техника в связках	29.02	
43	Ударная и борцовская техника в связках Борьба в партэре	05.03	
44	Ударная и борцовская техника в связках Техника ударов ногами	07.03	
45	Ударная и борцовская техника в связках Борьба в партэре	12.03	
46	Техника ударов руками Ударная и борцовская техника в связках	14.03	
47	Ударная и борцовская техника в связках Борцовская техника: Специальная подготовка	19.03	
48	Ударная и борцовская техника в связках Правила соревнований	21.03	
49	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	26.03	
50	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	28.03	
51	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	02.04	
52	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	04.04	
53	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	09.04	
54	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	11.04	
55	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	16.04	

56	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	18.04	
57	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	23.04	
58	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	25.04	
59	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	02.05	
60	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	07.05	
61	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	14.05	
62	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	16.05	
63	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	21.05	
64	Ударная и борцовская техника в связках Кумитэ (учебные поединки)	23.05	

Рабочая программа

Цели и задачи программы обучения

- укрепление здоровья;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по единоборствам;
- развитие и совершенствование общей физической и специальной подготовки;
- изучение базовой техники единоборств;
- гармоническое развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности.
- подготовка будущих защитников Отечества и развитие чувства патриотизма.
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни.
- совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта с целью укрепления стрессоустойчивости и как следствие повышение спортивных результатов.

В группу занятий по единоборствам зачисляются учащиеся гимназии, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься единоборствами, и имеющие письменное заявление от родителей, имеющие действующую спортивную страховку и имеющие медицинский допуск (справку от врача или из ВФД о допуске к тренировкам и соревнованиям по единоборствам).

Основные тренировочные формы:

- Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности на занятиях по единоборствам;
- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (страховки при падении, кувырки, колесо, мостики и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (отжимания, подтягивания и т.п. упражнения)

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;

- равномерный;
- круговой
- соревновательный.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральноволевых качеств, системы гражданских моральных ценностей, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, старательное отношение к выполнению заданий тренера в том числе домашних заданий – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим и прилежным выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в спорте зависит от трудолюбия, количества затраченных сил. В процессе занятий с юными спортсменами всё более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спорта, методики тренировочного процесса и других дисциплин.

Требования к результатам освоения содержания программы

Личностные результаты:

- Эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- Эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать, сопереживать другим людям;
- Чувство прекрасного – умение чувствовать красоту и выразительность движения;
- Любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
- Понимать элементарные законы публичного выступления и правильно следовать им;
- Формирование целеустремленности

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:
- Самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- Составлять план работы совместно с учителем;
- Учиться работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- Учиться в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями;

Познавательные УУД:
- Перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- Осуществлять анализ и синтез;
- Устанавливать причинно-следственные связи;
- Строить рассуждения;
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую

Коммуникативные УУД:
- Взаимопомощь
- Взаимоподдержка
- Чувство группы, команды

Предметные результаты:
Учащиеся научатся:
- Самоорганизации деятельности.
- Различным комплексам двигательных действий, соответствующим различной квалификации

Основные педагогические принципы:
- принцип доступности для усвоения излагаемого материала через учет психо – физических особенностей обучающихся
- принцип системности в работе с детьми
- принцип развивающего обучения

Содержание программы по часам:

№	Разделы программы и темы занятий	Всего часов
1.	Ударная техника	42
2.	Техника борьбы	42
3.	Ударная и борцовская техника в связках	26
4	Кумитэ (учебные поединки)	16
5.	Техника безопасности и правила поведения на тренировках	1
6.	Правила соревнований	1

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы

Формы и средства контроля, оценочные материалы

Основным объектом текущего контроля являются физические и технические умения и навыки в соответствии с требованиями ФГОС. Предпочтительными формами контроля являются: тесты, соревнования и аттестации на пояса.

Формы:
- *педагогическое наблюдение;*
- *выполнение практических заданий тренера.*
- *выполнение различных двигательных упражнений, соответствующих уровню занимающихся*

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально
Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Оценочные материалы:

1) Требования к физическим нормативам относительно класса обучающегося

2) Программа аттестации на пояса

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Список литературы

1. Физическая культура 1-4 классы, В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2019
2. Физическая культура 5,6,7 классы, М.Я.Виленский, Москва «Просвещение» 2019
3. Физическая культура 10,11 классы, В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2020
4. Ресурсы ИНТЕРНЕТ :

https://www.domo3k.ru/programs