Утверждён:
Приказом МКОДО ТМО
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»
№ 11-од от 25.09.2026

Годовой учебно-тренировочный план
МКОДО ТМО «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
на 2026 спортивный сезон для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Универсальный бой»

Годовой учебно-тренировочный план дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «универсальный бой» рассчитан на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочного-процесса (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия), 2 недели самостоятельной деятельности (неаудиторная подготовка по каждой предметной области), 1 неделя промежуточная аттестация обучающихся.

Праздничные дни:
1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы
7 января - Рождество Христово
23 февраля - День защитника Отечества
8 марта - Международный женский день
1 мая - Праздник Весны и Труда
9 мая - День Победы
12 июня - День России
4 ноября - День народного единства

Летние каникулы: 20.07-30.08.2026 г.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе двух часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические занятия. В период проведения учебно-тренировочных занятий запланированно участие в спортивных соревнованиях.

Форма проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, практические и теоретические занятия. Беседа, рассказ, показ, тестирование и контроль. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Объём программы: 270 часов.

Общий объём часов, в том числе:		всего	теория	практика	Учебных недель в году
		270	45	225	45 недель
1.	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2.	Внеаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3.	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Обьём часов			Формы аттестации /контроля
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	
	Всего:	**252**	**42**	**210**	
Раздел 1 Теоретический раздел		**8**	**8**		
1	История развития спорта	2	2		Опрос
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, беседа
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, наблюдение
Раздел 2 Общая физическая подготовка		**98**	**14**	**84**	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	4	2	2	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	44	4	40	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	22	2	20	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	24	4	20	Наблюдение
Раздел 3 Вид спорта		**100**	**16**	**84**	
1	Специальная физическая подготовка:	28	4	24	Наблюдение, мониторинг
2	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	Наблюдение, мониторинг

3	Специализированный игровой комплекс	44	6	38	Наблюдение, мониторинг
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос
5	Правила соревнований	2	2		Опрос
6	Участие в соревнованиях	6		6	Соревнования
Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры		**46**	**4**	**42**	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
Самостоятельная работа					
№ п/п	Общий объем часов	всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	**12**	**2**	**10**	
1	Теоретический раздел	2	2		Дневник самонаблюдения
2	Общая физическая подготовка	4		4	
3	Вид спорта	4		4	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	
Промежуточная аттестация					
Общий объем часов		всего	теория	практика	Формы аттестации /контроля
	Всего:	**6**	**1**	**5**	
1	Теоретический раздел	1	1		Контрольное тестирование
2	Общая физическая подготовка	2		2	
3	Вид спорта	2		2	
4	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	
Общий объем часов в том числе:		**270**	**45**	**225**	
1	Аудиторная подготовка	252	42	210	42 недели
2	Неаудиторная подготовка	12	2	10	2 недели
3	Промежуточная аттестация	6	1	5	1 неделя

Планируемы результаты освоения программы:

Личностные

– обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

– проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

– способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

Предметные

– владеет техникой основных классических соревновательных упражнений в универсальном бое: борьба лежа и стоя, удары руками и ногами, переход от ударной фазы к бросковой и наоборот.

– Приобретает соревновательный опыт;

– способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные

– владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

– Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности при достижении результата.