МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТАЛИЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ТАЛИЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Ю.В. ИСЛАМОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОДО ТМО «Талицкая СШ имени Ю.В Исламова»

_____ Долматов А.С.
(подпись) (ФИО)
25 сентября 20 26 г.
Приказ № 71-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Срок реализации программы 1 год

г. Талица, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Основные характеристики программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
	Учебный (тематический) план	8
	Содержание учебного (тематического) плана	9
1.4	Планируемые результаты	18
2.	**Организационно – педагогические условия реализации программы**	19
2.1	Календарный учебный график	19
2.2	Условия реализации программы	20
2.3	Формы подведения итогов	21
2.4	Оценочные материалы	22
2.5	Методические материалы	29
	Аннотация к программе	31
	Сведения об авторе	32
	Список литературы	33
	Приложение №1	35
	Приложение №2	36

1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Универсальный бой» направленная на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте по целеполаганию является физкультурно-оздоровительной.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) (далее – закон № 273);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 127);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н (ред. от 22.02.2022) «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238) (приказ Минздрава России от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.02.2022 № 67554) (далее – Приказ № 1144н).

– Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 года №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Краткая характеристика вида спорта:

Универсальный бой – это отечественный вид спорта. В этом виде спорта нужно не только владеть приёмами борьбы и ударной техники, но и иметь хорошую функциональную подготовку.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Универсальный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием универсального боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация универсального боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Универсальный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом универсальный бой – это комплексный вид единоборства.

Актуальность программы: популярность универсального боя объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Тренировочные занятия способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие физические качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Данная программа составлена с учетом этих особенностей.

Новизна программы связана с её направленностью на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы: программа помогает ориентировать обучающихся на приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Педагогическая целесообразность программы

обусловлена тем, что предлагает детям и подросткам выбор здорового образа жизни и развитие их индивидуальных качеств.

Практическая значимость:

– создает эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
– повышает интерес к здоровому образу жизни
– стимулирует самосовершенствование и самоопределение обучающихся
– организует и дисциплинирует обучающихся, приучает контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность

Отличительные особенности:

– демократизация учебно-воспитательного процесса;
– формирование здорового и безопасного образа жизни;
– саморазвитие личности;
– поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения: очная

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

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза по 2 астрономических часа. Продолжительность 1 часа занятий 45 минут физической нагрузки и 15 минут воспитательной работы и отдыха.

Объем программы: 270 часов (45 недель: 42 недели - аудиторной подготовки, 2 недели- внеаудиторной подготовки (период самостоятельной подготовки) и 1 неделя промежуточной аттестации).

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения

Адресат: Обучающиеся 5-17 лет с различным уровнем физической подготовки и имеющих медицинский допуск врача. Состав группы постоянный от 15–20 человек. Набор обучающихся в группу – свободный. Наличие какой-либо специальной подготовки не требуется.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 5-17 лет.

Младший школьный возраст - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Средний школьный возраст (подростковый возраст) охватывает период жизни 12-15 лет, характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое

различие этого этапа. Подростковый возраст - это период продолжающегося совершенствования способностей и развития качеств внимания, памяти, логики.

Старший школьный возраст охватывает период жизни 15-17 лет, в этот период жизни ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. В этом возрасте на тренировочных занятиях в первую очередь уделяется внимание развитию логических и аналитических возможностей, а так же различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди умственных способностей особое внимание обращается на развитие быстроты перестроения и согласование мышления действий. На занятиях увеличивается доля упражнений на аналитические способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются техника и тактика.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового образа жизни, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся в области физической культуры и спорта.

Задачи:

Образовательные:

– ознакомить с историей развития универсального боя;

– обучить основам техники выполнения упражнений в универсальном бое;

Развивающие:

– способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;

– способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

– воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни;

– воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

	Наименование тем	Количество занятий			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

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретический раздел (8 ч.)

1. *История развития спорта (2 ч.)*

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера и укрепления здоровья человека. Ознакомление с характеристикой вида спорта «Универсальный бой»; значением универсального боя в Российской системе физического воспитания; возникновением и развитием универсального боя как вида спорта; ознакомление с первыми чемпионатами России.

2. *Гигиенические знания и навыки (2 ч.)*

Понятие о гигиене. Личная гигиена бойца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места проживания и места занятий спортом.

3. *Режим дня, основы здорового образа жизни (2 ч.)*

Понятие о режиме дня спортсмена (распределение сна, бодрствования, приема пищи, социальной активности с учетом тренировочного процесса.). Режим и роль

режима для спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Значение закаливания для бойца. Значение образа жизни человека, направленного на сохранение и укрепление здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

4. *Оборудование и инвентарь. Техника безопасности (2 ч.)*

Оборудование и инвентарь зала для универсального боя. Боксерские мешки, лапы, гири, гантели, турники. Правила обращения со снарядами и инвентарем. Правила поведения в спортивном зале и в раздевалках. Соблюдение техники безопасности. Требования к спортивной форме.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (98 ч.)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

1. *Вводное занятие (4 ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие об ОФП. История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, в спортивном зале, в раздевалке. Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Самоконтроль. Значимость общеподготовительных упражнений.

Практика (2 ч.) Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.

2. *Строевые упражнения (4 ч.)*

Теория (2 ч.) Понятие о строе.

Практика (2 ч.) Строевые и порядковые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом, бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

3. *Общеразвивающие упражнения (44 ч.)*

Теория (4 ч.)

Инструкции по выполнению упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Самоконтроль. Значимость общеподготовительных упражнений. Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Практика (40 ч.) Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, реакции.

- **Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном (внутреннем) крае стопы, в полуприседе, в приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, на четвереньках, приставным шагом в одну и другую сторону.
- **Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м.) из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции (400-500 м.), на пересечении местности (кросс), с преодолением препятствий, по песку, воде, змейкой, вперед, спиной вперед, боком,

с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках, в равномерном и переменном темпе, мелким и широким шагом, с изменением направления.

- **Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с двух ног и на одну, с одной ноги на две, вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты, спрыгивание с высоты, в глубину, через скакалку, опорные через козла.

– Упражнения для развития силы: Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, с выпрыгиванием. Отжимание от пола, от скамейки, волной. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах. Упражнения на пресс: подъем корпуса, ног.

– Упражнения для развития скоростных качеств: Беговая подготовка. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, метаний, кувырков; с переноской, с расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; со скакалкой, набивными мячами, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

– Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание через предметы (скамеек, мячей и др.)

– Упражнения для развития гибкости: Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты. Упражнения выполняются с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др.

– Упражнения для развития ловкости: Разно направленные движения рук и ног. Стойки на руках и лопатках. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, одиночные и многократные прыжки с места и разбега, прыжки через различные предметы с поворотами и без.

– Упражнения для развития выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м.

– Упражнения для развития реакции: Ответ в быстром темпе заранее известным движением на заранее известный сигнал: бег со старта по свистку, под выстрел, по команде «марш», по взмаху флажка; старт из различных исходных положений на 10-15 м по сигналу; бег в среднем темпе с рывками по зрительному и слуховому сигналам; ходьба и бег с выполнением различных заданий по зрительному и слуховому сигналам.

4. Упражнения без предмета (22 ч.)

Теория (2 ч.) Классификация упражнений без предмета.

Практика (20 ч.)

– Упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения,

круговые движения). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на скамейке, с опорой ногами о стену). Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук. Отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола.
– Упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинистые наклоны, круговые движения туловищем. Сгибание туловища лежа на спине, поднимание ноги и рук поочередно и одновременно. Поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами (педалирование).
– Упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении. Продвижение прыжками на одной и двух ногах. Упражнение для развитии гибкости и расслабление.
– Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

5. Упражнения с предметами (24 ч.)

Теория (4 ч.) Классификация упражнений с предметами.

Практика (20 ч.)

– Упражнения с медицинболом (1-2 кг.). Держа отягощение в руках, наклоны, вращения туловища, ходьба в различном темпе, подскоки, ходьба с различными выпадами. Броски и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами). Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке), эстафеты и игры с мячом, соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад).
– Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа), одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель (мишень) на дальность (соревновательного характера), броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении.
– Упражнения с гантелями.(вес до 1 кг.) Поочередное и одновременное сгибание рук. Наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках. Приседания с различными положениями гантелей. Вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу (вверху, впереди, в стороне). Поднимание гантелей

вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч. Встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами). «Удары» руками с гантелями перед собой. Наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху) Жонглирование гантелями – броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из рук в руки.

– Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, выкручивание и вкручивание. Переносы ног через палку.

– Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на двух и на одной ноге, прыжки с поворотами, прыжки с продвижением вперед, в стороны и назад, прыжки в различном темпе, прыжки в полуприседе, прыжки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой.

– Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке.

Раздел 3. Вид спорта (100 ч.)

1. Специальная физическая подготовка (28 ч.)

Специальная физическая подготовка – это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Теория (4 ч.) Классификация упражнений. Техника выполнения упражнений: Положения бойцов перед проведением ударов, бросков, болевых приемов. Техника выполнения приемов и способов страховки. Основные удары и броски. Простейшие акробатические элементы. Защита от нападения (защита руками, защита ногами, уклоны, нырки, уходы корпусом, освобождение от захватов.). Инструктаж по техники безопасности.

Практика (24 ч.)

– Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо «колесо», подъем разгибом.

– Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке (с захватом головы руками). Наклон головы в сторону с помощью руки. Движения головы вперед-назад, в стороны, кругообразные. Стоя на голове с опорой ногами о стену. Наклоны головы в стойке с помощью партнера. Стоя на четвереньках поднимание и опускание головы. Повороты головы в стороны с помощью партнера.

– Упражнения на борцовском мосту: вставание на мост лежа на спине. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на

мосту с помощью и без помощи партнера. Передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

– Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, положение рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки. Положение при падении на бок, перекат на бок, с одного бока на другой. Падение на бок, из положения сидя, из приседа, из основной стойки. Кувырок вперед с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом на право (налево) после падения назад.

– Имитационные упражнения: имитация технических действий и приемов без партнера, имитация борцовских действий и приемов с манекеном; имитация ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями. Имитация изучаемых атакующих бросков с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра. Выполнение технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

– Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах. Стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения. Отжимание в разных исходных положениях – стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью. Выпрямление рук, стоя лицом друг к другу. Отжимание ног, лежа на спине, ногами друг к другу. Кружение взявшись за руки, за одну руку. Внезапные остановки после кружения и вращения. Кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера. Ходьба на руках с помощью партнера.

2. *Технико-тактическая подготовка (18 ч.)*

Теория (2 ч.)

Основные удары, броски, стойки, техника их выполнения. Основные тактики ведения боя. Поисково-ориентировочные и предварительные действия в поединке. Анализ поединков для выбора подходящий тактики. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (16ч.)

– Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, боевая стойка.

– В боевой стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, подшагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад.

– Боевая стойка, прямые удары руками впередистоящей и дальнестоящей рукой.

– Маневрирования в различных стойках: знакомство со способами передвижений и действий в боевой стойке посредством игр.

– Маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов

– Защита от захвата ног - из различных стоек отставление одной, двух ног.

– Боевые удары руками, апперкот, бэкфист, удары локтями.

– Удары ногами. Удары коленом, прямой удар ногой, короткий боковой удар ногой.
– Длинный боковой удар ногой, удар ногой с разворота, удары коленями.
– Бросок с захватом двух ног (с растягиванием ног в стороны, со скидыванием в бок, с высоким отрывом), задняя подножка, передняя подножка, бросок через бедро, боковой и передний перевороты, посадка, раскрутка, зацепы, подхват под две ноги, подхват изнутри под одну ногу.
– Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа.
– Упражнения на формирование собственной манеры ведения боя.

3. *Специализированный игровой комплекс (44 ч.)*
Теория (6 ч.) Ознакомление с игрой. Условия игры.
Практика (38 ч.)

- ✓ **«Игры в касания»**

Условия кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Задача играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для универсального боя, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Варианты игры:

- Коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий.
- Блокировка во время игры (случайная, для развития навыков блокирования)
- Защита от касания (необходимость защищаться от касания заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку и т.д)
- Игра проводится по всей площади зала, далее пространство ограничивается (в кругу, в квадрате)
- Проведение игры в зале без мягкого покрытия, на открытых площадках, при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.
- Касание обусловленного места, определенной рукой
- Проигравшим дополнительное заданий – упражнения повышенной трудности

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки,

- ✓ **«Игры в блокирующие захваты»**

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность занимающихся легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивному единоборству. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного

условия - ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы - требует от занимающихся знаний и умения выполнять блокирующие захваты.

Условия:

- В заданном захвате удержать до конца поединка (3-5 с, предел - 10 с),
- Самостоятельно найти способы наиболее рационального освобождения от захватов, далее идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.
- Отслеживать выталкивания партнера за пределы ограниченной линии, чтобы теснение не стало самоцелью и препятствию освоению способов удержания применяемых захватов
- Комплектовать спарринг-партнеров (победители - в одну группу, побежденные - в другую), как мотивация заниматься дома, чтобы со временем оказаться в группе победителей.

4. *Врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)*

Теория (2 ч.)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного бойца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий универсальным боем.

5. Правила соревнований (2 ч)

Теория (2 ч.)

Правила соревнований вида спорта универсальный бой. Форма спортсмена (экипировка). Работа судей и секретарей . Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений.

6. Участие в соревнованиях различного уровня (6 ч.)

Практика (6 ч.) Участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (46 ч.)

Для развития необходимых физических качеств и умений точно и своевременно выполнять задания, связанные со специальными навыками для универсального боя, программа включает в себя систематические элементы тренировки других видов спорта: футбол, легкая атлетика, элементы акробатики где формируются навыки и умения коллективных спортивных действий, а так же обеспечивается высокий уровень общей работоспособности, развиваются быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость, двигательная реакция, эмоциональная устойчивость, инициативность обучающихся.

1. Футбол (10 ч.)

Теория (1 ч.) Техника безопасности и правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Правила игры.

Практика (9 ч.) Игра в футбол способствует развитию выносливости, развитию скоростных и скоростно-силовых способностей у спортсменов.

2. Легкая атлетика (10 ч.)

Теория (1 ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Легкоатлетические упражнения способствуют развитию таких физических качеств как: выносливость, сила, скорость, гибкость.

3. *Акробатика (10 ч.)*

Теория (1 ч.) Техника безопасности при выполнении различных упражнений.

Практика (9 ч.) Акробатика способствует развитию гибкости, силы, ловкости, прыгучести. Формирует опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и навыки координации.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

4. *Спортивные и подвижные игры (16 ч.)*

Теория (1ч.) Классификация игр с учетом возрастающей самостоятельности спортсменов. Правила игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление мышечной системы.

Практика (15 ч.)

Подвижные игры:

– «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».

– «Лабиринт». Старт до лабиринта. Техника бега по проходам лабиринта согласно условиям: с разворотами; при левом повороте обхват левой рукой вертикальной стойки (и наоборот); подтягиваться левой/правой рукой на стойке. При выходе из лабиринта оттолкнуться обеими руками от стойки прохода и сделать ускорение до следующего препятствия.

– «Лестница». На горизонтальной перекладине преодолеть «лестницу» в положении «виса», условия: прыжком принять положение «виса», передвигаться на двух или одной руке; в случае срыва возврат к первой перекладине и т.д.

1.4. Планируемые результаты

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.

2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1)

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры:

42 недели учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия);
2 недели самостоятельная деятельность (неаудиторная подготовка по каждой предметной области);
1 неделя промежуточная аттестация обучающихся;
1 неделя зимние каникулы;
6 недель летние каникулы (с 20 июля по 30 августа 2026 г.) .

Праздничные и выходные дни:

– 1, 2, 3, 4,5, 6, 8 января – Новогодние каникулы (выход на работу 09.01.2026 г.);
– 7 января – Рождество Христово;

– 23февраля– 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.

2.2. Условия реализации программы

Помещение для занятий, с учетом их функционального назначения, соответствуют гигиеническим требованиям:
– приспособленный спортивный зал;
– помещения для переодевания раздельно для мальчиков и девочек

Имеются методические материалы – видеофильмы, информационный стенд. В наличии имеются инструкции по технике безопасности, журнал ежедневного осмотра, шкафы для хранения спортивного инвентаря.

Материально-технические условия реализации программы

№ п.п.	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская	Штук	6
2.	Лапы боксерские	Пар	5
3.	Лапы-ракетки	Штук	30
4.	Мешок боксерский	Штук	9
5.	Напольное покрытие татами	Комплект	2
6.	Подушка настенная боксерская	Штук	2
7.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг.	Пар	10
8.	Манекены тренировочные для борьбы	Штук	3
9.	Мат гимнастический	Штук	11
10.	Мяч баскетбольный	Штук	2
11.	Мяч волейбольный	Штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	Штук	21
13.	Мяч футбольный	Штук	1
14.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	Штук	6
15.	Секундомер электронный	Штук	1
16.	Скакалка гимнастическая	Штук	10
17.	Ведро с педалью	Штук	1
18.	Рукоход	Штук	2
19.	Велотренажер	Штук	2
20.	Турник	Штук	2
21.	Пневмогруша	Штук	2

Требования к условиям реализации образовательной программы

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам Сан Пин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. (пункт 17).

Кадровое обеспечение:

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Время и место проведения занятий - в соответствии с расписанием, утвержденным Директором.

Группа	День недели	Время	Место проведения	Пед. работник (ФИО)
СОЭ-1	ВТ	18.00-19.00	Свердловская область, г.Талица, ул.Советская, 65	Кедровских Евгений Викторович
		19.00-20.00		
	ЧТ	18.00-19.00		
		19.00-20.00		
	СБ	18.00-19.00		
		19.00-20.00		
СОЭ-2	ПН	09.00-10.00	Свердловская область, г.Талица, ул.Советская, 65	Кедровских Евгений Викторович
		10.00-11.00		
	СР	09.00-10.00		
		10.00-11.00		
	СБ	09.00-10.00		
		10.00-11.00		
СОЭ-3	ВТ	08.00-09.00	Свердловская область, г.Талица, ул.Советская, 65	Кедровских Евгений Викторович
		09.00-10.00		
	ЧТ	08.00-09.00		
		09.00-10.00		
	СБ	13.00-14.00		
		14.00-15.00		

	ПН		ВТ		СР		ЧТ		ПТ	СБ	
СОЭ-1			Т	ОФП			ОФП	ВС		РВСиПИ	ВС
СОЭ-2	Т	ОФП			ОФП	ВС				РВСиПИ	ВС
СОЭ-3			Т	ОФП			ОФП	ВС		РВСиПИ	ВС

Условные обозначения
Теория- (Т)
Общая физическая подготовка - (ОФП)
Вид спорта (ВС)
Различные виды спорта и подвижные игры – (РВС и ПИ)

2.3. Формы подведения итогов

Формы подведения результатов:

Система оценки результатов освоения образовательной программы включает в себя:

– **Текущий контроль** освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение учебного периода, по итогам освоения отдельных частей (тем, разделов) программы.

– **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год (декабрь) по утверждённому плану проведения промежуточной аттестации. По окончанию промежуточной аттестации заполняется протокол в приложении журнала учета посещаемости учебно-тренировочных занятий, где вносится запись «зачтено» или «не зачтено».

Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

По завершению данной дополнительной общеразвивающей программы обучающимся даются рекомендации необходимые для продолжения обучения по предпрофессиональной программе «Универсальный бой»

2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств обучающихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовки (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

Возраст	Скоростные				Выносливость				Скоростно-силовые				Гибкость		Координационные способности	
	Бег 10м (сек)		Бег 30м (сек)		6-минутный бег (м)		Смешанное передвижение по пересеченной местности		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 30 с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)		Челночный бег (3х10 - сек.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
6-7 лет	Не более 3,8	Не более 4,0	Не более 10,1	Не более 9,6	Не менее 400	Не менее 300	Не менее 200	Не менее 180	Не менее 11	Не менее 10	Не менее 85	Не менее 77	.+1	.+3	Не менее 11,2	Не менее 11,7

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
8-9 лет	Не более 7,1	Не более 7,3	Не более 7:21	Не более 7:45	Не менее 2	-	Не менее 6	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 4	.+1	.+3	Не менее 108	Не менее 103	Не менее 20	Не менее 17

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 30м (сек)		Бег на 1000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
10-11 лет	Не более 6,3	Не более 6,5	Не более 6:20	Не более 6:40	Не менее 2	-	Не менее 8	Не менее 7	Не менее 10	Не менее 5	.+2	.+3	Не менее 128	Не менее 118	Не менее 26	Не менее 23

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 1500м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
12-13 лет	Не более 11,1	Не более 11,5	Не более 8:30	Не более 9:10	Не менее 3	-	Не менее 10	Не менее 8	Не менее 12	Не менее 6	.+3	.+4	Не менее 147	Не менее 132	Не менее 31	Не менее 27

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 60м (сек)		Бег на 2000м (мин., с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
14-15 лет	Не более 9,7	Не более 10,8	Не более 10:10	Не более 12:40	Не менее 5	-	Не менее 12	Не менее 9	Не менее 19	Не менее 7	.+4	.+5	Не менее 167	Не менее 148	Не менее 34	Не менее 31

Возраст	Скоростные		Выносливость		Сила						Гибкость		Скоростно-силовые возможности			
	Бег 100 м (сек)		Бег (сек)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см (количество раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин.)	
			3000м	2000м												
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
16-17 лет	Не более 14,8	Не более 17,9	Не более 15:20	Не более 12:25	Не менее 8	-	-	Не менее 10	Не менее 25	Не менее 8	.+6	.+7	Не менее 192	Не менее 157	Не менее 35	Не менее 32

Методические рекомендации:

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время контрольного тестирования тренер-преподаватель исключает наличие ошибок при выполнении упражнений.

Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20 - 50 - 100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных учащимся до одного метра.

Бег на 10м, 30 м, 60м, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с высокого старта. Учащиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) Обучающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Стартуют по 2 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1км; 1,5км; 2км; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Смешанное передвижение (1 км).

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Начинать движение следует с ходьбы, темп каждый выбирает по самочувствию. Затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии - на бег.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

Подтягивание на высокой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 с. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

Подтягивание на низкой перекладине

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 с или за 1 мин, в зависимости от возраста, и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения зачетного упражнения создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

Вопросы по теоретическому материалу (опрос, тесты)

Текущий контроль

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие универсального боя, как вида спорта.
3. Строение организма человека.
4. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
5. Значение утренней зарядки, тренировки.
6. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
7. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного бойца.
8. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
9. Техника выполнения упражнений в универсальном бое.
10. Правила соревнований вида спорта универсальный бой.

Промежуточная аттестация

1. Краткий обзор развития универсального боя в России и за рубежом.
2. Возникновение и развитие универсального боя, как вида спорта.
3. Режим юного бойца.
4. Дневник самоконтроля.
5. Оказание первой помощи.
6. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
7. Основные параметры движения спортсмена.
8. Основные ошибки в технике упражнений.

2.5. Методические материалы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;
– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод;
б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы:
– показ физических упражнений;
– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
– имитация (подражание)
– зрительные ориентиры (предметы, разметка)
2. Наглядно-слуховые приемы:
– сигнал свистка, музыка;
3. Тактильно-мышечные приемы:
– непосредственная помощь.

Педагогические технологии

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровье сберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств,

двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Аннотация к программе

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Универсальный бой» направленна на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Целью программы является овладение базовым уровнем знаний, умений и навыков по универсальному бою, привитие интереса к единоборствам, создание оптимальных условий для возможности реализации разностороннего физического развития обучающихся.

Учебный план отражает объём реализации образовательной программы, включает в себя теоретические, практические занятия по разделам и соревнования.

Календарный учебный график предусматривает самостоятельную работу обучающихся, промежуточную аттестацию и каникулы.

Программный материал имеет практическую значимость и соответствует современным требованиям.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст обучающихся 5-17 лет. Специальный отбор в объединение не проводится. Группа занимается 3 раза в неделю по 2 астрономических часа. На реализацию программы в год отводится 270 часов.

Сведение об авторе

1. Павлова Кристина Юрьевна
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Инструктор-методист
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 14 лет
5. Образование высшее педагогическое

1. Кедровских Евгений Викторович
2. Муниципальная казённая организация дополнительного образования Талицкого муниципального округа «Талицкая спортивная школа имени Ю.В. Исламова»
3. Тренер-преподаватель
4. Стаж в учреждениях отрасли ФКиС 4 года
5. Образование высшее профессиональное

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа универсального боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
4. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Перечень Интернет-ресурсов:

1. https://www.minsport.gov.ru/Министерство спорта РФ
2. https://minobrnauki.gov.ru/Министерство науки и высшего образования РФ

Приложение № 1
к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Универсальный бой»

Утверждаю:
Директор МКОДО ТМО
"Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова"
_______________ А.С. Долматов
"09" января 2026 г.

Календарный учебный график реализации МКОДО ТМО "Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова" дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта на 2026 спортивный сезон

Календарный учебный график

Этап обучения	январь			26-31.01 и 01.02	февраль			23-28.02 и 01.03	март				30-31.03 и 01-05.04	апрель			27-30.04 и 01-03.05
	01-04.01 и 05-11.01	12-18.01	19-25.01		02-08.02	09-15.02	16-22.02		02-08.03	09-15.03	16-22.03	23-29.03		06-12.04	13-19.04	20-26.04	
Спортивно-оздоровительный этап																	
СОЭ	=												С				

Этап обучения	май				июнь				29-30.06 и 01-05.07	июль			27-31.07 и 01-02.08	август				31.08 и 01-06.09
	04-10.05	11-17.05	18-24.05	25-31.05	01-07.06	08-14.06	15-21.06	22-28.06		06-12.07	13-19.07	20-26.07		03-09.08	10-16.08	17-23.08	24-30.08	
Спортивно-оздоровительный этап																		
СОЭ												=	=	=	=	=	=	

Этап обучения	сентябрь			28-30.09 и 01-04.10	октябрь			26-31.10 и 01.11	ноябрь				30.11 и 01-06.12	декабрь			28-31.12	Сводные данные: Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Каникулы	Всего
	07-13.09	14-20.09	21-27.09		05-11.10	12-18.10	19-25.10		02-08.11	09-15.11	16-22.11	23-29.11		07-13.12	14-20.12	21-27.12						
Спортивно-оздоровительный этап																						
СОЭ								С							А			42	2	1	7	52

Условные обозначения:
Учебно-тренировочные занятия : ☐
теоретические занятия
практические занятия
самостоятельная работа С
промежуточная аттестация А
каникулы =

Начало спортивного сезона: 1 января
Окончание спортивного сезона: 31 декабря
Выход на работу: 09.01.2026
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

Продолжительность учебно-тренировочного процесса для реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:	**52 недели**
учебно-тренировочный процесс (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия)	42 недели
самостоятельная подготовка (неаудиторная подготовка по каждой предметной области)	2 недели
промежуточная аттестация обучающихся	1 неделя
зимние каникулы	1 неделя
летние каникулы	6 недель

Приложение № 2
к Дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Универсальный бой»

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-1

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

14		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
15		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
24		Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26			Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30		Специализированный игровой комплекс	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
37				1	
38		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос

39		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
40		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (6ч.)**			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
43		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
44		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Спортивные и подвижные игры	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84 ч.)**			
1.		**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
2.		**Строевые упражнения (2ч.)**			

3		Строевые и порядковые упражнения.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	Опрос, наблюдение
3.		**Общеразвивающие упражнения (40 ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18				1	
19				1	
20				1	
21				1	
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	

30		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
31					
32					
33					
34					
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37					
38					
39				1	
40				1	
41		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
42					
43					
44					
45				1	
46				1	
4.		**Упражнения без предмета (20 ч.)**			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48					
49					
50					
51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53					
54					
55					
56				1	

57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58					
59					
60				1	
61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63					
64					
65					
66				1	
5.		**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с медицинболом	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70		Упражнения с теннисным мячом	Групповая	1	Опрос, наблюдение
71				1	
72				1	
73		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
74				1	
75		Упражнения с гантелями	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения с гимнастической палкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
83				1	
84				1	

85		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86				1	
87		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
88					
89					
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
	1.	**Специальная физическая подготовка (24 ч.)**			
1		Акробатические упражнения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3				1	
4		Упражнения для укрепления мышц шеи	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5				1	
6				1	
7		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
8		Упражнения для укрепления мышц шеи	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
9					

10				1	
11		Упражнения на борцовском мосту	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14		Упражнения в самостраховке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17		Имитационные упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18					
19				1	Опрос, наблюдение
20		Упражнения с партнером	Групповая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
24				1	
25		Упражнения с партнером	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
2.		**Технико-тактическая подготовка (16 ч.)**			
28		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
29		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
30		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31		Маневрирование	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		Защита от захвата	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34				1	
35		Боевые удары ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
37		Боевые удары ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

38		Боевые удары руками	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40		Бросок	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	
42		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
43		Борьба в партере	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
44				1	
45				1	
46		Упражнения на формирования собственной манеры ведения в бое	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
	2.	**Специализированный игровой комплекс (38ч.)**			
47		Игры в касания	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52				1	
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57				1	
58				1	
59				1	
60		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
61		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
62				1	
63		Игры в блокирующие захваты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
64				1	

65				1	
66				1	
67				1	
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72				1	
73				1	
74				1	
75				1	
76		Игры в блокирующие захваты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77				1	
78				1	
79				1	
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84				1	
85				1	
86				1	
87				1	
88		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
89					
90		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг

По плану 90 часов: **По факту 89 часа:** Праздничные дни

учебных занятий 84 ч. самостоятельная работа 4 ч. промежуточная аттестация 2 ч.	учебных занятий 83 ч. самостоятельная работа 4 ч. промежуточная аттестация 2 ч.	по расписанию 09.05. - 1 ч.

СОЭ-1
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)**			
1.		**Футбол (9ч.)**			
1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
2.		**Легкая атлетика (9ч.)**			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
12		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	

15		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
16				1	
17		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
3.		**Акробатика (9ч.)**			
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
24		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
4.		**Спортивные и подвижные игры (15 ч.)**			
29		«Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30				1	
31					
32					
33				1	
34				1	
35				1	
36		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
37		«Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38				1	

39		«Лабиринт».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
42		«Лестница».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44		«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		«Лестница».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часа:
учебных занятий 41 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

09.05. - 1 ч.

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-2

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	

7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
14		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
15		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
16				1	
17				1	
18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
24		Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26			Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30		Специализированный игровой	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

31		комплекс		1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
37				1	
38		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
39		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
40		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (6ч.)**			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
42		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
43		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
44		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Спортивные и подвижные игры	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-2
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84 ч.)**			
1.		**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
2.		**Строевые упражнения (2ч.)**			
3		Строевые и порядковые упражнения.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	Опрос, наблюдение
3.		**Общеразвивающие упражнения (40 ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
17				1	

18				1	
19				1	
20				1	
21				1	
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
31					
32					
33					
34					
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37					
38					
39				1	
40				1	
41		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
42					
43					
44					
45				1	

46				1	
4.		**Упражнения без предмета (20 ч.)**			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48					
49					
50					
51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53					
54					
55					
56				1	
57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58					
59					
60				1	
61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63					
64					
65					
66				1	
5.		**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с медицинболом	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70		Упражнения с теннисным мячом	Групповая	1	Опрос, наблюдение
71				1	
72				1	

73		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
74				1	
75		Упражнения с гантелями	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения с гимнастической палкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
83				1	
84				1	
85		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86				1	
87		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
88					
89					
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-2
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка (24 ч.)**			
1		Акробатические упражнения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3				1	
4		Упражнения для укрепления мышц шеи	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5				1	
6				1	
7		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
8		Упражнения для укрепления мышц шеи	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
9					
10				1	
11		Упражнения на борцовском мосту	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14		Упражнения в самостраховке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17		Имитационные упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18					
19				1	Опрос, наблюдение
20		Упражнения с партнером	Групповая	1	Опрос, наблюдение
21				1	

22				1	
23		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
24				1	
25		Упражнения с партнером	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
2.		**Технико-тактическая подготовка (16 ч.)**			
28		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
29		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
30		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31		Маневрирование	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		Защита от захвата	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34				1	
35		Боевые удары ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
37		Боевые удары ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38		Боевые удары руками	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40		Бросок	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	
42		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
43		Борьба в партере	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
44				1	
45				1	
46		Упражнения на формирования собственной манеры ведения в бое	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2.		**Специализированный игровой комплекс (38ч.)**			
47		Игры в касания	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52				1	
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57				1	
58				1	
59				1	
60		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
61		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
62				1	
63		Игры в блокирующие захваты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
64				1	
65				1	
66				1	
67				1	
68				1	
69				1	
70				1	
71				1	
72				1	
73				1	
74				1	
75				1	
76		Игры в блокирующие захваты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

77				1	
78				1	
79				1	
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84				1	
85				1	
86				1	
87				1	
88		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
89					
90		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 89 часа:
учебных занятий 83 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

09.05. - 1 ч.

СОЭ-2
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)**			
1.		**Футбол (9ч.)**			

1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
	2.	**Легкая атлетика (9ч.)**			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
12		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	
15		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
16				1	
17		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
	3.	**Акробатика (9ч.)**			
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
24		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	

27				1	
28				1	
	4.	**Спортивные и подвижные игры (15 ч.)**			
29		«Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30				1	
31					
32					
33				1	
34				1	
35				1	
36		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
37		«Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38				1	
39		«Лабиринт».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
42		«Лестница».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
43				1	
44		«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		«Лестница».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часа:
учебных занятий 41 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

09.05. - 1 ч.

Календарный (тематический) план на 2026 спортивный сезон

Время и место проведения занятий в соответствии с расписанием, утвержденным Директором

СОЭ-3

Вид подготовки: **ТЕОРИЯ**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1		**Теоретический раздел (8ч.)**			
1		История развития спорта	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3		Гигиенические знания и навыки	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
4				1	
5		Режим дня, основы здорового образа жизни	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
6				1	
7		Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (14ч.)**			
9		Вводное занятие	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
10				1	
11		Строевые упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
14		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
15		Общеразвивающие упражнения	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
16				1	
17				1	

18		Упражнения без предмета	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	
20		Упражнения с предметами	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
Раздел 3		**Вид спорта (16ч.)**			
24		Специальная физическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26			Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
27				1	
28		Технико-тактическая подготовка	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
29				1	
30		Специализированный игровой комплекс	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
31				1	
32				1	
33				1	
34				1	
35				1	
36		Врачебный контроль, самоконтроль	Групповая, теоретическая	1	Опрос
37				1	
38		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос
39		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
40		Правила соревнований	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (6ч.)**			
41		Футбол	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

42		Легкая атлетика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
43		Акробатика	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение
44		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		Спортивные и подвижные игры	Групповая, теоретическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 45 часа:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-3
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ОФП.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 2		**Общая физическая подготовка (84 ч.)**			
	1.	**Вводное занятие (2ч.)**			
1		Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
	2.	**Строевые упражнения (2ч.)**			
3		Строевые и порядковые упражнения.	Групповая	1	Опрос, наблюдение
4				1	Опрос, наблюдение
	3.	**Общеразвивающие упражнения (40 ч.)**			
5		Упражнения для развития силы	Групповая	1	Опрос, наблюдение

6				1	
7				1	
8				1	
9				1	
10				1	
11		Упражнения для развития скоростных качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	
14				1	
15				1	
16		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Групповая	1	Опрос, наблюдение
17				1	
18				1	
19				1	
20				1	
21				1	
22		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
23				1	
24		Упражнения для развития гибкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
29				1	
30		Упражнения для развития ловкости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
31					
32					
33					

34					
35				1	
36		Упражнения для развития выносливости	Групповая	1	Опрос, наблюдение
37					
38					
39				1	
40				1	
41		Упражнения для развития реакции	Групповая	1	Опрос, наблюдение
42					
43					
44					
45				1	
46				1	
4.		**Упражнения без предмета (20 ч.)**			
47		Упражнения для рук и плечевого пояса	Групповая, индивидуальная	1	Опрос, наблюдение, тестирование
48					
49					
50					
51				1	
52		Упражнения для шеи и туловища	Групповая	1	Опрос, наблюдение
53					
54					
55					
56				1	
57		Упражнения для ног	Групповая	1	Опрос, наблюдение
58					
59					
60				1	

61				1	
62		Упражнения для всех частей тела	Групповая	1	Опрос, наблюдение
63					
64					
65					
66				1	
5.		**Упражнения с предметами (20ч.)**			
67		Упражнения с медицинболом	Групповая	1	Опрос, наблюдение
68				1	
69				1	
70		Упражнения с теннисным мячом	Групповая	1	Опрос, наблюдение
71				1	
72				1	
73		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
74				1	
75		Упражнения с гантелями	Групповая	1	Опрос, наблюдение
76				1	
77				1	
78				1	
79		Упражнения с гимнастической палкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
80				1	
81				1	
82		Упражнения со скакалкой	Групповая	1	Опрос, наблюдение
83				1	
84				1	
85		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
86				1	
87		Упражнения на снарядах	Групповая	1	Опрос, наблюдение
88					

89					
90				1	

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

нет

СОЭ-3
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. ВС.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 3		**Вид спорта (84ч.)**			
1.		**Специальная физическая подготовка (24 ч.)**			
1		Акробатические упражнения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2				1	
3				1	
4		Упражнения для укрепления мышц шеи	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5				1	
6				1	
7		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
8		Упражнения для укрепления мышц шеи	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
9					
10				1	
11		Упражнения на борцовском мосту	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
12				1	
13				1	

14		Упражнения в самостраховке	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
15				1	
16				1	
17		Имитационные упражнения	Групповая	1	Опрос, наблюдение
18					
19				1	Опрос, наблюдение
20		Упражнения с партнером	Групповая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
24				1	
25		Упражнения с партнером	Групповая	1	Опрос, наблюдение
26				1	
27				1	
2.		**Технико-тактическая подготовка (16 ч.)**			
28		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
29		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
30		Боевая стойка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
31		Маневрирование	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
32				1	
33		Защита от захвата	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
34				1	
35		Боевые удары ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
36		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
37		Боевые удары ногами	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38		Боевые удары руками	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
39				1	
40		Бросок	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41				1	

42		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
43		Борьба в партере	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
44				1	
45				1	
46		Упражнения на формирования собственной манеры ведения в бое	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2.		**Специализированный игровой комплекс (38ч.)**			
47		Игры в касания	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
48				1	
49				1	
50				1	
51				1	
52				1	
53				1	
54				1	
55				1	
56				1	
57				1	
58				1	
59				1	
60		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг
61		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану, дистанционная	1	Дневник самонаблюдения
62				1	
63		Игры в блокирующие захваты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
64				1	
65				1	
66				1	
67				1	
68				1	

69				1	
70				1	
71				1	
72				1	
73				1	
74				1	
75				1	
76		Игры в блокирующие захваты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
77				1	
78				1	
79				1	
80				1	
81				1	
82				1	
83				1	
84				1	
85				1	
86				1	
87				1	
88		Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
89					
90		Соревновательная деятельность	Соревнования	1	Мониторинг

По плану 90 часов:
учебных занятий 84 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

По факту 89 часа:
учебных занятий 83 ч.
самостоятельная работа 4 ч.
промежуточная аттестация 2 ч.

Праздничные дни по расписанию

09.05. - 1 ч.

СОЭ-3
Вид подготовки: **ПРАКТИКА. РВСиПИ.**

№ п.п	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 4		**Различные виды спорта и подвижные игры (42ч.)**			
1.		**Футбол (9ч.)**			
1		Техника передвижения игрока	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
2		Техника игры вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
3		Тактика нападения	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
4		Тактика защиты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
5		Тактика вратаря	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
6		Тактическая подготовка	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
7		Игры	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
8				1	
9				1	
2.		**Легкая атлетика (9ч.)**			
10		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
11		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
12		Бег на короткие дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
13		Бег на средние и длинные дистанции	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
14				1	
15		Эстафетный бег.	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
16				1	
17		Общие основы техники прыжков	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
18		Прыжки в длину с места и с разбега	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
19				1	

	3.	**Акробатика (9ч.)**			
20		Перекаты	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
21				1	
22				1	
23				1	
24		Кувырки	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
25				1	
26				1	
27				1	
28				1	
	4.	**Спортивные и подвижные игры (15 ч.)**			
29		«Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
30				1	
31					
32					
33				1	
34				1	
35				1	
36		Самостоятельная работа	По индивидуальному плану	1	Дневник самонаблюдения
37		«Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Встречная эстафета с мячом».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
38				1	
39		«Лабиринт».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
40			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
41			Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение
42		«Лестница».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

43				1	
44		«Промежуточная аттестация	Индивидуальная	1	Контрольное тестирование
45		«Лестница».	Групповая, практическая	1	Опрос, наблюдение

По плану 45 часов:
учебных занятий 42 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

По факту 44 часа:
учебных занятий 41 ч.
самостоятельная работа 2 ч.
промежуточная аттестация 1 ч.

Праздничные дни по расписанию

09.05. - 1 ч.