



Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образованием Междуреченского городского округа»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
от 17.05.2022 г.  
Протокол №3

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Детско-юношеский центр»  
П.Н. Хацанович  
Приказ № 193 от 18.05.2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Универсальный бой. Совершенствование»**

**Возраст учащихся: 15-18 лет**  
**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик программы:**  
Ежеленко Святослав Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Междуреченский городской округ, 2021 г.

## Оглавление

Паспорт программы	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	5
1.1. Пояснительная записка	5
Направленность программы	5
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Объём программы	6
Формы обучения и виды занятий по программе	6
Срок освоения программы	7
Режим занятия	7
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
Учебный план 1 года обучения	8
Содержание учебного плана 1 года обучения	9
Учебный план 2 года обучения	12
Содержание учебного плана 2 года обучения	13
Учебный план 3 года обучения	16
Содержание учебного плана 3 года обучения	17
1.4. Планируемые результаты освоения программы	19
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
Календарный учебный график	20
Условия реализации программы	20
Этапы и формы аттестации	21
Оценочные материалы	23
Методические материалы	24
Список литературы	27
Приложение №1	28
Приложение №2	29
Приложение №3	32
Приложение №4	33

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой. Совершенствование»
<b>Разработчик программы:</b>
Ежеленко Святослав Владимирович, педагог дополнительного образования
<b>Ответственный за реализацию программы:</b>
Ежеленко Святослав Владимирович, педагог дополнительного образования
<b>Образовательная направленность:</b>
физкультурно-спортивная
<b>Цель программы:</b>
Формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся по средствам занятий универсальным боем
<b>Задачи программы:</b>
<b>обучающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- актуализировать и углублять знания учащихся о традициях универсального боя;</li><li>- совершенствовать у учащихся основные технические приёмы универсального боя;</li><li>- обучить учащихся приёмам самообороны на основе универсального боя;</li><li>- формировать у учащихся навыки судейства соревнований;</li></ul>
<b>развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- развивать координационные способности учащихся;</li><li>- развивать специальные физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость);</li><li>- формировать и совершенствовать навыки самообороны учащихся.</li></ul>
<b>воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и укреплять здоровье учащихся;</li><li>- формировать коммуникативные навыки общения у учащихся.</li></ul>
<b>Возраст учащихся:</b>
От 15-18 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2021, внесены изменения: 2022г.
<b>Сроки реализации программы:</b>
3 года (всего 648 часов, 216 часов в год)
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>
1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
13. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;
14. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642);
15. Письмо МинПросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
16. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
17. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
18. Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014 - 2025 годы. Утверждена постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. N 367;
19. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
20. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
21. Нормативно-правовые документы учреждения:
  - Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр».
  - Локальные нормативные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

***Методическое обеспечение программы:***

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

***Рецензенты:***

***Внутренняя рецензия:*** Шарабарина Валентина Валерьевна, старший методист отдела методической работы.

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой. Совершенствование» (далее ДООП) - *физкультурно-спортивная*. Данная программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**Актуальность** разработки данной программы обусловлена возрастающим количеством детей, желающих заниматься спортивными единоборствами. Единоборства являются одной из составляющих физической культуры. Их социальная значимость неоспорима, потому как за многие тысячелетия своего развития и существования они стали не только методом самозащиты, но и способом духовного и физического самосовершенствования человека. В современном обществе роль единоборств как средства физического и внутреннего совершенствования сложно переоценить. В условиях недостаточной двигательной активности учащихся, нехватки коммуникации со сверстниками, универсальный бой является актуальным средством физического и нравственного развития ребёнка, даёт возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств.

**Отличительные особенности** данной программы от программ «Универсальный бой» Лазукова И.В., «Учебно - тренировочные сборы по универсальному бою» Иванова П.Н. в том, что она ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участием в спортивных соревнованиях, так как включает технику и реализацию приёмов, применяемых в универсальном бое. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности, учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой. Совершенствование» заключается в создании условий для физического воспитания и физического развития учащихся, совершенствование ими знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); на программу принимаются учащиеся, освоившие ДООП «Универсальный бой».

### Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала учащихся, организация занятости подростков, с целью отвлечения их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учащихся. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по универсальному бою.

Уровни сложности программы:  
1 год обучения – базовый;  
2, 3 года обучения – продвинутый.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой» разработана для учащихся 15-18 лет.

В коллектив принимаются учащиеся, освоившие ДООП «Универсальный бой», на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр», на основании заявлений родителей (законных представителей) и имеющие справку от участкового врача об основной группе здоровья. Занятия ведутся в группах в количестве 15- 20 человек.

### **Объем программы**

Общий объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой» составляет 648 часов.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Форма обучения по программе – очная.

Основной вид организации образовательного процесса по реализации ДООП «Универсальный бой. Совершенствование» - групповое занятие.

#### **Формы организации деятельности:**

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

#### **Методы обучения:**

- наглядные - применение плакатов, таблиц, использование технических приспособлений, видео- и аудиоматериалы, показ упражнения педагогом или по его заданию одним из обучающимся, схемы боев;
- словесные – объяснение, рассказ, беседа, анализ действия, инструктирование, комментариев;
- практические – спарринги, марафоны, спортивные игры, соревнования и т.д.

#### **Виды занятий:**

**1. Комплексные занятия** обобщающего и углублено-познавательного типа, помогающие понять детям причинно-следственные связи, сформировать выводы, сделать обобщения, перенести знания в новую ситуацию.

**2. Интегрированные занятия.**

Интегрированное обучение помогает детям соединить получаемые знания в единую систему. Кроме образовательного предназначения интегрированные занятия служат способом активизации обучения и вызывают большой познавательный интерес.

**3. Обобщающие занятия, итоговое тестирование,** позволяющие проводить текущий и итоговый контроль уровня усвоения программы учащимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

#### **Дистанционные учебные занятия:**

**1. Вводное занятие.** Информация о предстоящих занятиях. Проводятся с помощью электронной почты или группы в Контакте.

**2. Чат-занятия** - учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий, используется платформа Zoom.

## **Срок освоения программы**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Универсальный бой. Совершенствование» составляет 3 года.

## **Режим занятий**

Исходя из общего количества часов учебного плана, в каждой группе устанавливается свое расписание. Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут каждое. При проведении 2-х часовых занятий обязательны перемены продолжительностью 10 минут.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии учащегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.).

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности учащихся по средствам занятий универсальным боем.

### ***обучающие:***

- актуализировать и углублять знания учащихся о традициях универсального боя;
- совершенствовать у учащихся основные технические приёмы универсального боя;
- обучить учащихся приёмам самообороны на основе универсального боя;
  - формировать у учащихся навыки судейства соревнований;

### ***развивающие:***

- развивать координационные способности учащихся;
- развивать специальные физические качества учащихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- формировать и совершенствовать навыки самообороны учащихся.

### ***воспитательные:***

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни и укреплять здоровье учащихся;
- формировать коммуникативные навыки общения у учащихся.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный план 1 года обучения**  
(базовый уровень)

**Цель:** всестороннее гармоничное развитие физических качеств учащихся.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать у учащихся знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- расширять знания и умения по технике и тактике универсального боя;

**Развивающая:**

- развивать у учащихся основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;

**Воспитательные:**

-формировать у учащихся установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;

-развивать культуру общения и взаимодействия между учащимися.

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов			Форма/методы и способы контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.</b>	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос.
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6	-	Педагогическое наблюдение, опрос
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	84	8	76	
3.1	Физическая подготовка	8	8	-	Опрос
3.2	Упражнения для мышц брюшного пресса	26	-	26	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнение для мышц ног и спины	26	-	26	Педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения для мышц плечевого пояса	24	-	24	Педагогическое наблюдение
4	<b>Подвижные игры</b>	18	2	16	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
5.	<b>Основы универсального боя</b>	90	8	82	
5.1	Основные теоретические сведения по разделу	8	8		Опрос
5.2	Специальная физическая подготовка	28		28	Педагогическое наблюдение
5.3	Разучивание стоек	28		28	



5.4	Выполнение страховки и самостраховки	26		26	
<b>6</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (базовый уровень)

#### 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (2 часа).

*Теория.* Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортзале. Содержание программы. Правила поведения при ЧС. Знакомство с историей развития универсального боя.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Безопасность спортсмена», «История развития универсального боя»

#### 2. Теоретическая подготовка (6 часов)

*Теория.* Личная гигиены спортсмена. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Зачем нужно заниматься спортом. Пагубные привычки. Режим дня спортсмена. Правильное питание.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Значение физических упражнений», «Зачем нужен режим дня», «Вредная и полезная пища».

#### 3. Общая физическая подготовка (84 часа)

##### 3.1. Физическая подготовка (8 часов)

*Теория.* Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Значение отягощения при выполнении физических упражнений. Спортивные снаряды. Как измерить пульс. Упражнения на восстановление дыхания. Основы растяжки.

*Формы контроля:* опрос «Техника безопасности», «Виды и значение отягощение при выполнении упражнений», «Как измерить пульс и восстановить дыхание».

##### 3.2. Упражнения для мышц брюшного пресса (26 часов)

*Практика:*

- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине, (ноги закреплены, согнуты, руки скрещены на груди) поднимание туловища;
- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине с упором на локтях, переменное поднимание и сгибание ног («велосипед»);
- упражнения для мышц брюшного пресса лежа на спине, вертикальные и горизонтальные «ножницы»
- упражнения для мышц брюшного пресса в висе на гимнастической стенке, подтягивание коленей к груди.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

##### 3.3. Упражнение для мышц ног и спины (26 часов)

*Практика.*

Выполнение упражнений:

- приседания на одной и двух ногах;
- прыжки через скакалку;
- ходьба выпадами;
- зашагивание на возвышенность;
- ходьба в полуприседе;
- лежа на животе, руки вытянуты вверх, поочередное поднимание прямых ног и рук
- и другие упражнения.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

### **3.4. Упражнения для мышц плечевого пояса (24 часа)**

*Практика.*

*Выполнение упражнений:*

- отжимание от гимнастической скамейки, пола;
- подтягивание по гимнастической скамейке;
- подтягивание на перекладине и другие упражнения.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

### **4. Подвижные игры (18 часов).**

*Теория:* Правила техники безопасности. Правила и основные критерии игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

*Практика:* упражнения в парах. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств: «Забегание по кругу», «Убереги руки». Игры с преимущественным развитием координации и ловкости: «Бой кенгуру», «Третий лишний». Спортивные игры: регби, баскетбол, футбол.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, диагностическая игра «Точный удар».

## **5. Основы универсального боя (90 часов).**

### **5.1. Основные теоретические сведения по разделу (8 часов)**

*Теория:* основы универсального боя. Что такое борцовская техника. Самое главное в самостраховке и взаимостраховке. Передвижение в стойках. Захваты и удары.

*Формы контроля:* опрос «Для чего нужна самостраховка», «Основные этапы передвижения бойца», «Виды захватов», «Виды ударов».

### **5.2. Специальная физическая подготовка (28 часов)**

*Практика:*

приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

### **5.3. Разучивание стоек. (28 часов)**

*Практика:*

Отработка последовательной смены стоек (с одной стойки в другую и в обратную сторону). Разучивание классических передвижений в стойках.

Упражнения для овладения ударными действиями в движении из фронтальной стойки:

1. Руки согнуты в локтях: одновременно резко разогнуть их в локтевом суставе вперед, вверх, в стороны, вниз с шагом левой или правой ногой, сжимая кисти в конце движения.

2. И. п. то же: разогнуть руки вперед, резко сгибая и разгибая туловище в поясице.

3. И. п. то же: рывком повернуть туловище налево и направо, делая соответственно шаги левой и правой ногами, не разгибая рук в локтях и опустив плечи.

4. И. п. то же: попеременно разгибать руки в локтевых суставах вперед, вверх с шагом разноименной ногой вперед или одноименной назад.

5. Согнутые в локтях руки отведены назад: с шагом левой или правой ногой одновременно резко сводить обе руки вперед, сжимая кисти.

6. Руки опущены и согнуты в локтях: с шагом левой или правой ногой одновременно делать рывок обеими руками вверх, сжимая кисти.

7. И. п. то же: с шагом левой или правой ногой вращать руки назад, вниз, вверх, разгибая и сгибая туловище и сжимая кисти при движении их вверх.
8. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки: с короткими шагами вперед или назад делать повороты плечами, не сгибая рук в локтях.
9. Руки перед грудью: поворот туловища налево с шагом левой ногой и поворот направо с шагом правой ногой.
10. Сделать два движения предыдущего упражнения с шагом левой и правой ногами, а затем, сгибая туловище в пояснице и имитируя прямой удар, достать правой рукой носок левой ноги, одновременно отводя левую руку в сторону-вверх. После этого возвратиться в исходное положение. Затем сделать два шага правой и левой ногами с поворотами туловища, имитируя прямой удар, достать носок правой ноги левой рукой, отводя правую в сторону-вверх и т. д. Упражнение выполняется на 3 счета.
11. И. п. то же: сделать два поворота направо и налево с одноименным шагом, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу правой в голову с шагом левой и т. д.
12. И. п. то же: сделать два поворота налево, направо с одноименными шагами, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибая туловище в пояснице, нанести акцентированный удар снизу левой с шагом правой ногой и т. д.
13. И. п. то же: повернуть туловище направо с шагом правой ногой, разогнуть правую руку в направлении левого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести акцентированный удар снизу с шагом правой ногой. После этого повернуть туловище налево с одновременным шагом левой ногой, разогнуть левую руку в направлении правого носка, а затем, разгибаясь в пояснице, нанести удар снизу с шагом левой ногой и т. д.
14. Выполнить упражнения 11, 12, 13, но, разгибаясь в пояснице, наносить боковые удары.
15. Руки перед грудью: сделать мах левой ногой вверх и резко выбросить правую руку вперед, коснуться ею левого носка, отведя левую руку назад — в сторону, затем, опустив левую ногу, сделать два шага правой, левой и одновременно с махом правой ногой, резко разгибая левую руку вперед-вверх, коснуться ею правого носка и отвести правую руку назад и т. д.
16. Сделать два-три шага и, приседая, разгибать обе руки вперед, сжимая кисти в кулаки.
17. Подпрыгивать вверх, нанося прямые удары.
18. Делать прыжки в приседе, нанося различные удары.
19. При ходьбе или передвижении скользящим приставным шагом поворачивать туловище в разные стороны, держа руки на бедрах.
20. Согнув руки в локтях, наклониться влево-вперед с шагом левой вперед.
21. Согнув руки в локтях, наклониться вправо-вперед с шагом правой вперед.

#### **Боевая стойка (для правши)**

Левая нога носком направлена на противника, ступни ног должны быть повернуты к противнику под углом в сорок пять градусов, иными словами, левая нога должна «смотреть» на противника мизинцем. Ноги расслаблены в коленях. Расстояние между ступнями равняется примерно ширине плеч. Правая нога ставится от левой на 30—50 см назад. Один из вариантов проверки длины стойки: равномерно присесть на обеих ногах до момента касания пола коленом сзади стоящей ноги. Колено правой ноги и пятка левой ноги должны находиться на одной линии.

Левая нога опирается на пол всей стопой, а правая носком, или обе на носках, отрывая пятки от пола на 2—3 см. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги, возможны варианты с распределением веса тела 60-70% на одну ногу 30-40% на другую.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

#### **5.4. Выполнение самостраховки и взаимостраховки. (26 часов)**

*Практика:* отработка страховки при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперед. Отработка приёмов страховки на скорость. Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок»,

колесо, стойка на руках, переход в борцовский мост, переворот с трёх точек, кульбит, рандат.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **6. Контрольные испытания (14 часов).**

Практика: выполнение упражнений: бег, подтягивание, поднимание туловища.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, сдача нормативов

#### **7. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория:* техника безопасности в летний период. Награждение.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение

### **Учебный (тематический) план 2 года обучения (продвинутый уровень)**

**Цель:** повышение уровня общей, специальной физической, технической и тактической подготовки учащихся.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- формировать у учащихся навыки судейства соревнований по универсальному бою.

**Развивающие:**

- расширить у учащихся двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- совершенствовать у учащихся навыки выполнения технико-тактических приемов.

**Воспитательные:**

- формировать у учащихся ценностную ориентацию на здоровый образ жизни;

- формировать у учащихся умение оценивать собственные физические возможности.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма/методы и способы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Педагогическое наблюдение, опрос</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
2.1	Основные теоретические сведения	6	6	-	Опрос
2.2	Общеразвивающие упражнения	30	-	30	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	
3.1	Теоретические сведения по разделу	10	10		Опрос
3.2	Специальная подготовка	30		30	Педагогическое наблюдение
3.3	Самостраховка	30		30	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	
4.1	Теоретические сведения по разделу	8	8		Опрос
4.2	Удары и атаки	24		24	Педагогическое наблюдение, спарринги
4.3	Боевая стойка	24		24	
4.4	Работа в парах	22		22	
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы

6	Соревнования	14	2	12	Педагогическое наблюдение.
7	Итоговое занятие	2	2	-	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения (продвинутый уровень)

### 1. Вводное занятие (2 часа).

*Теория:* правила поведения в спортивном зале. ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 2 год обучения.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Основные правила по технике безопасности», «Кодекс универсального бойца».

### 2. Общая физическая подготовка (36 часов).

#### 2.1. Основные теоретические сведения (6 часов)

*Теория:* Самоконтроль, техника безопасности при выполнении упражнений.

*Профилактика травматизма.* Зачем спортсмену выносливость.

*Форма контроля:* опрос «Как избежать травму», «Безопасность спортсмена на занятиях».

#### 2.2. Общеразвивающие упражнения (30 часов)

*Практика:* выполнение комплексов упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) для развития основных групп мышц с целью укрепления мышечного каркаса, переход к более сложным элементам. Упражнения для развития быстроты: Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

### 3. Специально физическая подготовка (70 часов).

#### 3.1. Основные теоретические сведения по разделу (10 часов).

*Теория:* самостраховка. Взаимостраховка. Профилактика травматизма при работе в парах. Простейшие акробатические элементы. Техника безопасности при выполнении упражнений.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Этапы выполнения самостраховки», «Как предупредить травматизм спортсмена», «Техника безопасности на занятии», «Как развить скорость, выносливость и силу»

#### 3.2. Специальная подготовка (30 часов)

*Практика:* упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки. Упражнения на специальную силовую, скоростную выносливость. Упражнения с лежащими на полу обручами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами. Боевая стойка, прямые махи руками: впередистоящей и дальнестоящей рукой. Боковые махи руками. Махи ногами: прямой мах ногой, короткий боковой мах ногой. Длинный боковой мах ногой, мах ногой с разворота.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

#### 3.3. Самостраховка (30 часов)

Отработка упражнений по выполнению самостраховки в парах:

При падении назад, на спину.

Конечное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища под острым углом, ладонями к полу, ноги согнуты и скрещены в группировке:

- перекаты вперед-назад в группировке, спина круглая;
- перекаты из упора присев назад с касанием пола ягодицами;
- падение назад на спину с легкого подскока;
- падение назад на спину через спину партнера;
- падение на спину из высокой стойки.

При падении на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- кувырок через левое, правое плечо;
- кувырок через «руку»
- падение из упора присев на ягодицы и на бок;
- падение с легкого подскока, не касаясь ягодицами пола;
- падение через партнера, шест;
- падение из высокой стойки.

Закрепление падения с самостраховкой в реальной обстановке: бросок, задняя подножка.

**При падении вперед.**

Конечное положение — лежа в упоре на руках:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- падение на спину  
руки из положения стоя на коленях, прогнувшись; выставленные
- перекаты по груди и животу вперед из положения стоя на коленях, прогнувшись, руки за спину (голова повернута в сторону);
- падение из стойки с места;
- падение в прыжке вперед — «рыбка».

Закрепление

самостраховки при падении вперед в реальной обстановке: бросок с захватом двух ног сзади.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка (78 часов).**

##### **4.1. Теоретические сведения по разделу (8 часов)**

*Теория:* понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

*Формы контроля:* опрос «основы техники универсального боя», «главные тактические этапы в боевой схватке».

##### **4.2. Удары и атаки (24 часа)**

*Практика:* - комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

##### **4.3. Боевая стойка (24 часа)**

*Практика:* передвижения:

1. Передвижение одиночными шагами вперед — назад, вправо — влево.
2. Передвижения слитными шагами: 2, 3, 4 шага и т. д. вперед — назад, вправо — влево и по кругу.
3. Различные сочетания передвижений слитными шагами под счет преподавателя: 2 шага вперед, 3 — назад, шаг в сторону и т. д.
4. Передвижения одиночными боковыми шагами вправо и влево с поворотами тела на передней части ступни — соответственно влево и вправо.
5. Передвижения подскоками или слитными шагами на передней части ступни: а) левым плечом вперед; б) правым плечом вперед; в) делая повороты вправо и влево.
6. Передвижения подскоками вперед в стойке с перемещением веса тела на правую и левую ноги.
7. Передвижения подскоками или слитными шагами вперед, переходя от высокой стойки к низкой и, наоборот, находясь некоторое время в промежуточных положениях.
8. Чередование подскоков (в стойке) с передвижениями обычными короткими шагами (например, 2 подскока, затем 3 коротких шага и т. д.).

9. Передвижения обычными короткими шагами, чередуя их с широкими шагами, выпадам вправо-вперед и влево-вперед, поворачивая при этом туловище направо и налево (например, 2 коротких шага левой и правой и широкий шаг левой влево-вперед).

10. Чередование подскоков вперед (в стойке) с подскоками вправо или назад (например, 2 подскока вперед и 2 — вправо).

11. Чередование подскоков вперед (в стойке) с шагами: а) вправо и назад; б) влево и вперед; в) назад.

12. Передвижения боковыми шагами: 2 шага на месте правой, левой и поворот (больше чем на 90°) на левом носке налево, отставляя правую ногу вперед-вправо, затем снова 2 шага на месте левой, правой и с резким поворотом на правом носке направо, отставляя левую ногу вперед-влево.

13. Передвижение спиной вперед, делая попеременно скользящие шаги левой и правой ногами.

14. Передвижение в стойке: левая нога делает скользящее движение влево-вперед, правая подтягивается к левой и делает скользящее движение вправо-вперед и т. д.

Отработка стойки для выполнения действий с захватами. Отработка низкой стойки (оборонительной). Отработка правой и левой стойки.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **4.4. Работа в парах (22 часа).**

Отработка передвижений в боевых стойках. Прямые удары руками и ногами отработка захватов, ударов в парах. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, спарринг.

#### **5. Контрольные испытания (14 часов).**

*Теория:* основные измерительные показатели. Техника безопасности.

*Практика:* выполнение упражнений: бег, подтягивание, поднимание туловища, отжимание.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

#### **6. Соревнования (14 часов).**

*Теория:* правила поведения спортсмена на соревнованиях и уважение соперника.

*Практика:* участие в соревнованиях городских, региональных. Обучение начальным навыкам судейской практики на соревнованиях.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### **7. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория:* техника безопасности в летний период. Награждение.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

**Учебный (тематический) план 3 года обучения  
(продвинутый уровень)**

**Цель:** совершенствование у учащихся техники и тактики универсального боя

**Задачи:**

**Образовательная:**

-совершенствовать знания учащихся по техническим приёмам универсального боя;

**Развивающая:**

-совершенствовать у учащихся навыки правильного выполнения тактико-технических приемов.

**Воспитательные:**

- формировать у учащихся навыки дисциплины, самоорганизации;

- воспитать нравственные, морально-волевые качества учащихся (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), а также навыки культурного поведения.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов				Форма/методы и способы контроля
		всего	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>Педагогическое наблюдение, опрос</b>	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
2.1.	Физическая подготовка	4	4	-	Опрос	
2.2.	Упражнения по общефизической подготовке	30	-	30	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>		
3.1	Теоретические сведения по разделу	10	10	-	Опрос	
3.2	Специальная подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>104</b>	<b>10</b>	<b>94</b>		
4.1	Теоретические сведения по разделу	20	20	-	Опрос	
4.2	Простейшие атаки	30	-	30	Педагогическое наблюдение, спарринг.	
4.3.	Встречные атаки	30	-	30	Педагогическое наблюдение, спарринг.	
4.4.	Анализ поединков	24	-	24	Опрос	
<b>5</b>	<b>Соревнования</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
5.1	Правила соревнований	4	4	-	Опрос	
5.2	Судейская практика	30	-	30	Педагогическое наблюдение	
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>Педагогическое наблюдение</b>	
	Итого:	216	26	190		



## Содержание учебного плана 3 года обучения

### 1. Вводное занятие (2 часа).

*Теория:* правила поведения в спортивном зале ТБ. Правила поведения при ЧС. Содержание программы 3 года обучения.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос «Моя безопасность при ЧС»

### 2. Общая физическая подготовка (34 часа).

#### 2.1. Физическая подготовка (4 часа).

*Теория:* Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером. Значимость общеподготовительных упражнений. Значение скорости для спортсмена. Важность физической подготовки спортсмена. Что такое самодисциплина.

*Формы контроля:* опрос «Значимость общеподготовительных упражнений».

#### 2.2. Упражнения по общеподготовительной подготовке (30 часов).

*Практика:* комплекс упражнений с отягощением (с учётом возрастных особенностей) отжимания от пола, от скамейки, волной. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Общеподготовительные упражнения: координационные, кондиционные (развивающие), оздоровительно-восстановительные. Элементы акробатики. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

### 3. Специальная физическая подготовка (40 часов).

#### 3.1. Теоретические сведения по разделу (10 часов)

*Теория:* техника безопасности при выполнении упражнений. Приёмы и способы страховки, техника их выполнения. Защита от нападения (защита руками; защита ногами; уклоны, нырки, уходы корпусом; освобождение от захватов; комбинирование защит)

*Формы контроля:* опрос «Правила выполнения страховки при падении бойца на спину», «Этапы выполнения борцовского мостика», «Правила выполнения борцовского кувырка», «Этапы выполнения кульбита».

#### 3.2. Специальная подготовка (30 часов)

*Практика:* Упражнения на специальную силовую выносливость, на специальную скоростную выносливость, упражнения с лежащими на полу грузами, работа со скакалкой, работа с резиновыми бинтами. Страховка при падении на спину, с помощью одной и двух рук. Страховка при падении вперёд. Отработка приёмов страховки на скорость. Кувырки вперед: длинный, высокий, кувырок назад с выходом в стойку, «борцовский кувырок», колесо, стойка на руках, переход в борцовский мост, переворот с трёх точек, кульбит, рандат.

*Формы контроля:* Педагогическое наблюдение.

### 4. Техничко-тактическая подготовка (104 часа).

#### 4.1. Теоретические сведения по разделу (20 часов)

*Теория:* удары, броски, стойки - техника их выполнения. Поисково-ориентировочные и предварительные действия в поединке. Техника безопасности при проведении боя. Что такое комбинация ударов. Эффективность и преимущество комбинации ударов.

*Формы контроля:* опрос «Значение атаки», «Защита в спарринге», «Значение контратак в спортивном спарринге».

#### 4.2. Простейшие атаки (30 часов)

*Практика:* отработка комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, спарринг.

#### **4.3. Встречные атаки (30 часов)**

*Практика:* отработка встречной атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, спарринг.

#### **4.4 Анализ поединков (24 часа)**

*Практика.*

Проведение учебных спаррингов. Анализ проведенных поединков для выбора подходящей тактики.

*Формы контроля:* опрос «Основные тактические ошибки».

### **5. Соревнования (34 часа).**

#### **5.1. Правила соревнований (4 часа).**

*Теория:* Правила соревнований, их организация и проведение. Основа экипировки бойца. Правила использования экипировки. Основные понятия психологической подготовки к соревнованиям.

*Форма контроля:* опрос «Правила соревнований по универсальному бою».

#### **5.2. Судейская практика (30 часов)**

*Практика:* участие в соревнованиях. Участие в качестве помощников в подготовке и проведении соревнований в группе. Судейство соревнований.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

### **6. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория:* техника безопасности в летний период. Награждение.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение.

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### 1 год обучения

#### **Обучающие:**

- знание о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- расширены знания и умения по технике и тактике универсального боя;

#### **Развивающие:**

- у учащихся развиты основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;

#### **Воспитательные:**

- установка на здоровый образ жизни;
- развитая культура общения и взаимодействия.

### 2 год обучения

#### **Обучающие:**

- навыки судейства соревнований по универсальному бою.

#### **Развивающие:**

- владение новыми двигательными действиями и умение применять их в различных по сложности условиях;
- навыки выполнения технико-тактических приемов.

#### **Воспитательные:**

- ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
- умение объективно оценивать собственные физические возможности.

### 3 года обучения

#### **Обучающие:**

- усовершенствованы знания по техническим приёмам универсального боя;

#### **Развивающие:**

- навыки правильного выполнения тактико-технических приемов;

#### **Воспитательные:**

- навыки дисциплины, самоорганизации;
- нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах), навыки культурного поведения.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала реализации программы, согласовывается с руководителем структурного подразделения и утверждается заместителем директора МБУ ДО «Детско-юношеский центр» по УВР.

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	2 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	3 год обучения	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108

### **Условия реализации программы**

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования

### **Материально-техническое обеспечение:**

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- футбольные мячи;
- секундомер;
- спортивные снаряды;
- спортивный зал;
- макивара.
- татами;
- боксерские лапы;
- гантели;
- утяжелители.

### **Демонстрационный материал и оборудование:**

- демонстрационные плакаты спортивных комплексов упражнений;
- карточки боев;
- таблицы ОБЖ;

- памятки «Как избежать травму», «Правила дыхания при выполнении упражнений», «Как измерить пульс» и т.д.

#### **Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

- учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации;
- мониторинг по ДООП.

#### **Кадровое обеспечение**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

#### **Этапы и формы аттестации 1 год обучения**

<b>Вид контроля</b>	<b>Раздел и контрольные измерители аттестации</b>	<b>Форма аттестации</b>
Текущий	Раздел 1: Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание кодекса универсального бойца	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Теоретическая подготовка - знание режима спортсмена; - знания о вредной и полезной пище; - знание о влиянии физических упражнений на организм; - умение составить режим.	Педагогическое наблюдение, опрос
	Раздел 3. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения на укрепление мышечного каркаса; - знание техники безопасности при выполнении упражнений; - умение выполнять упражнения на гибкость; - умение работать с легкими весами.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 4. Подвижные игры. - знание правил проведения игр; - знание техники безопасности при участии в игре; - умение анализировать игровую ситуацию.	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
	Раздел 5. Основы универсального боя. - знание основ борцовской технике; - умение работать в парах; - навыки передвижения в боевых стойках; - умение выполнять самостраховку.	Педагогическое наблюдение, опрос.
	Раздел 6. «Контрольные испытания». - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Текущий	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание техники безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

## 2 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий	Раздел 1: Вводное занятие. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание правил поведения при ЧС.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточные	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять спортивные упражнения; - знание нормативов; - знание основ гигиены; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка. - знание правил по выполнению взаимостраховки; - знание технике безопасности при выполнении акробатических элементов; - умение выполнять длинные и короткие боковые махи, мах с разворота, прямой мах.	Педагогическое наблюдение, опрос.
	Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять взаимостраховки; - знание проводить контратаки; - умение передвигаться в стойках; - навыки самозащиты.	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг.
	Раздел 5. Контрольные испытания. - знание нормативов. - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
	Раздел 6. Соревнования - знание правил поведения спортсмена на соревнованиях; - знание основных критерий оценки боя на городских, региональных соревнованиях по универсальному бою.	Педагогическое наблюдение
Текущий	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

## 3 год обучения

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий	Раздел 1: Вводное занятие - знание правил поведения при ЧС	Педагогическое наблюдение, опрос.

<b>Итоговый</b>	<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение правильно выполнять упражнения с утяжелением;</li> <li>- знание элементарных элементов акробатики;</li> <li>- знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, сдача нормативов</p>
	<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил по технике безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- навыки выполнения уклонов, нырков, ухода корпусом с боевой линии;</li> <li>- навыки выполнения борцовских кувыркков;</li> <li>- умение работать в паре.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос.</p>
	<p>Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание борцовской техники;</li> <li>- умение выполнять левостороннюю и правостороннюю бойцовскую стойку;</li> <li>- умение в парах выполнять удары, броски;</li> <li>- навыки выполнения комбинации ударов в два, три движения;</li> <li>- навыки выполнения защиты от атак;</li> <li>- умение проводить контратаки.</li> <li>- умение передвигаться в стойках;</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение опрос.</p>
	<p>Раздел 5. Соревнование.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил соревнований и основных критерий оценки на Всероссийском уровне;</li> <li>- знание правила использование экипировке;</li> <li>- умение судить и проводить анализ боевых поединков.</li> </ul>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

### **Оценочные материалы**

Диагностика результативности сформированных знаний, умений и навыков, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Универсальный бой. Совершенствование» осуществляется посредством следующих разработок:

- опрос «Безопасность спортсмена»;
- опрос «История развития универсального боя»;
- опрос «Значение физических упражнений»;
- опрос «Зачем нужен режим дня»;
- опрос «Вредная и полезная еда»;
- опрос «Виды и значение отягощение при выполнении упражнений»;
- опрос «Кодекс универсального бойца»;
- опрос «Как измерить пульс и восстановить дыхания»;
- опрос «Этапы выполнения самостраховка»;
- опрос «Основные этапы передвижения бойца»;
- опрос «Виды захватов»;
- опрос «Виды ударов»;
- опрос «Как предупредить травматизм спортсмена»
- опрос «Правила выполнения страховки при падении бойца на спину»;
- опрос «Основные упражнения для растяжки мышц»;
- опрос «Основные правила по технике безопасности»;
- опрос «Как развить скорость, выносливость и силу»;
- опрос «Этапы выполнения борцовского кувырка»;

- опрос «Этапы выполнения борцовского мостика»;
- опрос «Этапы выполнения кульбита»;
- опрос «Основы технике универсального боя»;
- опрос «Главные тактические этапы в боевой схватке»;
- опрос «Моя безопасность при ЧС»;
- опрос «Значение атаки»;
- опрос «Защита в спарринге»;
- опрос «Значение контратак в спортивном спарринге»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 года обучения;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 года обучения.
- диагностические игры: «Точный удар», «Муравейник», «Борьба на линии».

### Методические материалы 1 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ	Ноутбук, экран проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 2. Теоретическая подготовка	Занятие в спортивном зале	наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Наглядные пособия	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 3. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь спортивное оборудование.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 4. Подвижные игры.	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра.
Раздел 5. Основы универсального боя	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, опрос.
Раздел 6. Контрольные	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение,



е испытания.					сдача нормативов
Раздел 7. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно- иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическ ое наблюдение

## 2 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно- иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук, экран проектор	Педагогическ ое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудован ие.	Педагогическ ое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 3. Специальна я физическая подготовка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь спортивное оборудован ие.	Педагогическ ое наблюдение, опрос.
Раздел 4. Технико- тактическая подготовка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь	Педагогическ ое наблюдение, опрос, спарринг.
Раздел 5. Контрольны е испытания	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическ ое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 6. Соревнован ие	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ	Экипировка	Педагогическ ое наблюдение
Раздел 7. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно- иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук , экран, проектор	Педагогическ ое наблюдение

## 3 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материальное-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов

Раздел 1. Вводное занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Правила поведения при ЧС	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование, спортивные снаряды, маты	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь. спортивное оборудование, спортивные снаряды, маты	Педагогическое наблюдение, опрос
Раздел 4. Техника тактическая подготовка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия	Спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг
Раздел 5. Соревнование	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, наглядные пособия.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение.
Раздел 6. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук, Экран, проектор	Педагогическое наблюдение

## Список литературы

### Для педагога:

1. Блажко, Ю.И. Рукопашный бой. – Ленинград,: ВиФК, 1990 – 210 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Просвещение, 1980. - 136 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.: Просвещение, 2010. – 210 с.
4. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. - М.: Просвещение, 1997. – 165 с.
5. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980. – 67 с.
6. Старов В.Б., Кадочников А.С., Захваты освобождения от захватов. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2005. – 164 с.
7. Старов В.Б., Кадочников А.С. Работа с предметами. Универсальный бой. – М.: Просвещение, 2006. – 189 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.

### Для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
2. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начиная день с зарядки. – М.: Просвещение, 1981. – 56 с.
3. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
4. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М.: Оникс, 2010. – 110 с

**Список терминов:**

Актуальность - важность изучения данной проблемы.

Атака - стремительное и скоординированное движение против неприятеля.

Бой - представляет собой совокупность согласованных по цели, месту и времени ударов.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Макивара- тренажёр для отработки ударов, представляющий собой связку из соломы, прикреплённую к упругой доске, вкопанной в землю.

Опрос - метод сбора первичной информации.

Педагогическое наблюдение - это организованный анализ и оценка учебного или учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение

Проблема – сложный вопрос, задача, требующие разрешения, исследования.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Регби- спортивная командная игра с мячом овальной формы на площадке с H-образными воротами.

Соревнование - форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.

Спарринг - тренировочный бой

Спарринг-партнер - соперник в различных тренировочных состязаниях

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.).

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Спортивный инвентарь - это различные устройства, предметы, снаряды, механические и электронные средства необходимые для занятия каким-либо видом спорта.

Спортивные нормативы- это физическая норма готовности человека.

Спортивный турнир - спортивное соревнование по игровым видам спорта с большим числом участников (игроков или команд).

Универсальный бой - комплексный вид спорта, включающий в себя преодоление полосы препятствий и рукопашный бой.

Формулировка – краткое и точное выражение своих мыслей.

Физическая культура- это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей.

Физические упражнения - это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1-2 год обучения.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Примечание</b>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 5 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз)	
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 13 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 5 раз)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 3 год обучения.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Примечание</b>
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с) Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с) Бег 60 м (не более 11,2 с)	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	

Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин)	Бег 1500 м (не более 8 мин)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 5 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Подтягивание из виса на перекладине за 20 с (не менее 3 раз) Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 7 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 8 раз)	

### Оценочный лист

№	Ф.И.	Показатели (бег, прыжки, подтягивание и т.д.) _____
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Рефлексия индивидуальной образовательной деятельности:

1. Полученные результаты \_\_\_\_\_ соответствуют (указывается в какой степени) поставленным целям
2. Мне удалось \_\_\_\_\_
3. Я создал (достиг, участвовал и т.п.) \_\_\_\_\_
4. Я научился \_\_\_\_\_
5. В дальнейшем мне бы хотелось изучить (научиться, освоить) \_\_\_\_\_

---



---



---

**Учет побед на соревнования**

№	Ф.И.	Городской уровень			Региональный уровень			Всероссийский уровень			Примечание
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

**Критерии оценивания учащихся по программе**

Уровень влияния физических качеств и телосложение:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

№	Ф.И.	Физические качества и телосложение				
		Скоростные способности	Мышечная сила	выносливость	Координационные способности	Гибкость
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки**

№	Ф.И.	Разделы спортивной подготовки					
		Общая физическая подготовка (%)	Специальная физическая подготовка (%)	Технико-тактическая подготовка (%)	Теоретическая подготовка (%)	Участие в соревнованиях (%)	
		дата	дата	дата	дата	дата	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							





<b>Общеучебные умения и навыки</b>				
<p>Нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость, уверенность в своих силах, дружелюбность, чувство товарищества)</p>	<p>Проявление нравственных качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учащийся демонстрирует недружественную позицию, считается только со своим мнением, не проявляет смелость и настойчивость.</li> <li>• учащийся слушает и слышит педагога и товарищей, иногда принимает во внимание мнение других и помогает товарищам при возникновении трудностей во время занятий и в условиях соревновательной деятельности. Иногда демонстрирует смелость и уверенность в своих силах.</li> <li>• учащийся умеет слушать, конструктивно общаться, находить компромиссы при принятии общих решений, помогает товарищам при возникновении трудностей во время занятий и в условиях соревновательной деятельности, тактично демонстрирует уверенность в своих силах.</li> </ul>		
<p><i>Развита</i> культура общения и взаимодействия (умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений).</p>	<p>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога и сверстников</p>	<p>■ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию от педагога; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии со сверстниками, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;</p>	<p>1</p>	<p>Педагогическое наблюдение</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; участвует в дискуссии со сверстниками, защищает свое мнение при поддержке педагога;</li> <li>▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога и сверстников, адекватно воспринимает информацию, уважает мнения других. самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.</li> </ul>	2 3	
Навыки дисциплины, самоорганизации;	Соблюдение норм и правил поведения в игровой и соревновательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом соблюдает установленный порядок и правила;</li> <li>▪ соблюдает установленный порядок и правила при контроле педагога</li> <li>▪ самостоятельно соблюдает установленный порядок и правила, уважает педагога и учащихся</li> </ul>	1 2 3	
Соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</li> <li>▪ объем усвоенных навыков составляет более ½;</li> <li>▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</li> </ul>	1 2 3	

<p>Ценностная ориентация на здоровый образ жизни;</p>	<p>Осознанное понимание учащимся необходимости занятий физической культурой, для организации ЗОЖ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, но занимается на занятиях по наказу родителей, может пропускать занятия, не занимается самостоятельно;</li> <li>▪ учащийся понимает важность занятий физической культурой, для организации ЗОЖ, регулярно посещает занятия, не стремится к участию в соревнованиях и к высоким спортивным результатам;</li> <li>▪ учащийся регулярно посещает занятия, показывает положительную динамику в развитии основных и специальных физических качеств, стремится к участию в соревнованиях, занимается физическими упражнениями вне учебных часов по программе «Универсальный учебный бой. Совершенствование».</li> </ul>	<p>1 2 3</p>	<p>Опрос Педагогическое наблюдение, (активность на занятиях и соревнованиях)</p>
<p>Умение объективно оценивать собственные физические возможности (владение навыками самоконтроля: самонаблюдение за показателями своего организма в процессе жизнедеятельности в ответ на физические нагрузки: настроение, работоспособность, сон, аппетит, рост, масса тела, ЧСС и дыхания);</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ овладел предусмотренными программой умениями и навыками самоконтроля, применяет их под контролем и оценкой педагога, не фиксирует данные самонаблюдения;</li> <li>▪ овладел предусмотренными программой навыками самоконтроля, периодически применяет их самостоятельно;</li> <li>▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период, самостоятельно применяет их на занятиях и в процессе соревновательной деятельности, оказывает помощь младшим сверстникам.</li> </ul>	<p>1 2 3</p>	<p>Педагогическое наблюдение на занятиях и соревнованиях</p>

- Высокий уровень – 3 балла.
- Средний уровень – 2 балла.
- Низкий уровень - 1 балл.