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 18.05.2021 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеский центр»
_____П.Н. Хацанович
Приказ №206/1 от 18.05.2021

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 7
Учебный план 1 года обучения 7
Содержание учебного плана 1 года обучения 8
Планируемые результаты освоения программы, 1 года обучения 9
Учебный план 2 года обучения 10
Содержание учебного плана 2 года обучения 10
Планируемые результаты освоения программы, 2 года обучения 11
Учебный план 3 года обучения 12
Содержание учебного плана 3 года обучения 12
Планируемые результаты освоения программы, 3 год обучения 13
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 15
Календарный учебный график 15
Условия реализации программы 15
Этапы и формы аттестации 16
Оценочные материалы 18
Методические материалы 19
Список литературы 22
Приложение №1 23
Приложение №2 24

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Универсальный бой. Совершенствование»
Разработчик программы:
Ежеленко Святослав Владимирович, педагог дополнительного образования
Ответственный за реализацию программы:
Ежеленко Святослав Владимирович, педагог дополнительного образования
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
Формирование у учащихся духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности по средствам занятий универсальным боем
Задачи программы:
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.
Возраст учащихся:
От 15-18 лет
Год разработки программы:
2021
Сроки реализации программы:
3 года (всего 648 часов, 216 часов в год)
Нормативно-правовое обеспечение программы:
1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.) 2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» 3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642); 4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р); 5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; 6. «Концепция развития дополнительного образования детей» - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р; 7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. 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;
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847);
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”;
13. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 №298н);
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
15. Указ Президиума РФ от 7 мая 2012 г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
16. Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
17. 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
18. Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 №212-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
19. Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 №740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
20. Нормативно-правовые документы учреждения:
    - Устав МБУ ДО «Детско-юношеский центр».
    - Локальные нормативные акты МБУ ДО «Детско-юношеский центр»

Методическое обеспечение программы:

<u>Раздаточный материал:</u>

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

<u>Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:</u>

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

<u>Информационный материал:</u>

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

<u>Методические рекомендации для педагогов</u>

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 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 изолирования 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.

Уровень сложности программы – 1 год – стартовый; 2-3 – базовый.

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

Формы обучения и виды занятий по программе

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.

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, комментарий;

- 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 занятий. 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 у учащихся духовно – нравственной, физически развитой и здоровой личности 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

1год обучения

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;

Развивающие:

- 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.

Учебный (тематический) план, 1 год обучения

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос.
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Педагогическое наблюдение, опрос
3	Общая физическая подготовка	84	8	76	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
4	Подвижные игры	18	2	16	Педагогическое наблюдение, диагностическая игра
5	Основы универсального боя	90	8	82	Педагогическое наблюдение, опрос
6	Контрольные испытания	14	-	14	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	**216**	**28**	**188**	

Содержание учебного плана
1 год обучения

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.

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

3. Общая физическая подготовка (84 часа).

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

Практика: Упражнения на выносливость, гибкость. Работа со скакалкой, с резиновыми бинтами, упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Броски

набивного мяча одной и двумя руками из различных положений. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий. Выполнение упражнений на растягивание мышц верхнего плечевого пояса, ног, спины. Подводящие упражнения для шпагата. Выполнение нормативов.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «Техника безопасности», «Виды и значение отягощение при выполнении упражнений», «Как измерить пульс и восстановить дыхания», сдача нормативов.

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).

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

Практика: приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Выполнение самостраховки и взаимостровки.

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

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

Планируемые результаты освоения программы
1 года обучения.

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Учебный план 2 года обучения

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

Задачи:
Образовательные:
- 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 оценку собственных физических возможностей.

Учебный (тематический) план, 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Педагогическое наблюдение, опрос. Сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	70	8	62	Педагогическое наблюдение, опрос
4	Технико-тактическая подготовка	78	8	70	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг
5	Контрольные испытания	14	2	12	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов.
6	Соревнования	14	2	12	Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	216	26	190	

Содержание учебного плана
2 год обучения

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).

Теория: Самоконтроль, техника безопасности при выполнении упражнений. Профилактика травматизма. Зачем спортсмену выносливость.

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, опрос «Как избежать травму», «Безопасность спортсмена на занятиях». Сдача нормативов.

3.Специально физическая подготовка (70 часов).

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

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. Выполнение самостраховки. Выполнение самостраховки в парах.

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

4. Технико-тактическая подготовка (78 часов).

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

Практика: работа в парах - отработка захватов, ударов. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Отработка в парах передвижение в боевых стойках.

Формы контроля: педагогическое наблюдение, опрос «основы технике универсального боя», «главные тактические этапы в боевой схватке». 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. Судейство соревнований.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Итоговое занятие (2 часа)

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения.

Задачи:

Предметные:

- навыки судейства соревнований по универсальному бою.

Метапредметные:

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

Личностные:

- ценностная ориентация на здоровый образ жизни;
- адекватная оценка собственных физических возможностей.

3 год обучения

Цель: совершенствование у учащихся техники и тактики универсального боя

Задачи:

Образовательные:

-совершенствовать знания учащихся по техническим приёмам универсального боя;

Развивающие:

-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.

Учебный (тематический) план, 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Общая физическая подготовка	34	4	30	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Педагогическое наблюдение, опрос
4	Технико-тактическая подготовка	104	10	94	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг.
5	Соревнование	34	4	30	Педагогическое наблюдение
6	Итоговое занятие	2	2	-	Педагогическое наблюдение
	Итого:	216	26	190	

Содержание учебного плана
3 год 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).

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.

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).

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)

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

4. Технико-тактическая подготовка (104 часа).

Теория: удары, броски, стойки, техника их выполнения. Поисково-ориентировочные и предварительные действия в поединке. Анализ проведенных поединков для выбора подходящей тактики. Техника безопасности при проведении боя. Что такое комбинация ударов. Эффективность и преимущество комбинации ударов.

Практика: комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Формы контроля: Педагогическое наблюдение, опрос «Значение атаки», «Защита в спарринге», «Значение контратак в спортивном спарринге», спарринг.

5. Соревнование (34 часа).

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

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

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие (2 часа).

Теория: техника безопасности в летний период. Награждение.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

Планируемые результаты освоения программы 3 года обучения.

Предметные:

- усовершенствованы знания по техническим приёмам универсального боя;

Метапредметные:

- навыки правильного выполнения тактико-технических приемов;

Личностные:

- 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

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

Вид контроля	Раздел и контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Входной	1.Раздел: 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 технике 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;	Педагогическое наблюдение опрос.

	- навыки передвижения в боевых стойках; - умение выполнять самостраховку.	
	Раздел 6. «Контрольные испытания». - умение выполнять основные спортивные упражнения.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

2 год обучения

Вид контроля	**Раздел и контрольные измерители аттестации**	**Форма аттестации**
Входной	1.Раздел: Вводное занятие. - знание плана работы на год; - знание правил безопасного поведения в спортзале. - знание правил поведения при ЧС.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	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.Технико-тактическая подготовка. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннею и правостороннею 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;	Педагогическое наблюдение

	- знание основных критерий оценки боя на городских, региональных соревнованиях по универсальному бою.	
Итоговый	Раздел 7. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

3 год обучения

Вид контроля	**Раздел и контрольные измерители аттестации**	**Форма аттестации**
Входной	1.Раздел: Вводное занятие - знание правил поведения при ЧС	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточный	Раздел 2. Общая физическая подготовка. - умение правильно выполнять упражнения с утяжелением; - знание элементарных элементов акробатики; - знание технике безопасности при выполнении спортивных упражнений.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка. - знание правил по технике безопасности при выполнении упражнений; - навыки выполнения уклонов, нырков, ухода корпусом с боевой линии; - навыки выполнения борцовских кувырков; - умение работать в паре.	Педагогическое наблюдение, опрос.
	Раздел 4.Технико-тактическая подготовка. - знание борцовской техники; - умение выполнять левостороннею и правостороннею бойцовскую стойку; - умение в парах выполнять удары, броски; - навыки выполнения комбинации ударов в два, три движения; - навыки выполнения защиты от атак; - умение проводить контратаки. - умение передвигаться в стойках;	Педагогическое наблюдение опрос.
	Раздел 5. Соревнование. - знание правил соревнований и основных критерий оценки на Всероссийском уровне; -знание правила использование экипировке; - умение судить и проводить анализ боевых поединков.	Педагогическое наблюдение
Итоговый	Раздел 6. Итоговое занятие. - знание технике безопасности в летний период.	Педагогическое наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы

Диагностика результативности сформированных знаний, умений и навыков, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «ОФП с элементами универсального боя» 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	Материально-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. Теоретическ	Занятие в спортивном зале	наглядный, практический,	Наглядные пособия	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое

ая подготовка		объяснительно-иллюстративный репродуктивный			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 испытания.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 7. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение

2 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материально-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.	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке.	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь спортивное оборудование.	Педагогическое 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	Педагогическое наблюдение, опрос, спарринг.

Раздел 5. Контрольные испытания	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический.	Инструкции по ТБ.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды, маты.	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
Раздел 6. Соревнование	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ	Экипировка	Педагогическое наблюдение
Раздел 7. Итоговое занятие.	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ в летний период.	Ноутбук , экран, проектор	Педагогическое наблюдение

3 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материально-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., Начинайте 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

Приложение №1

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 Н-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.

Приложение №2

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 (%) дата			Специальная физическая подготовка (%) дата			Технико-тактическая подготовка (%) дата			Теоретическая подготовка (%) дата			Участие в соревнованиях (%) дата		
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

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

Развиваемое физическое качество	**Юноши**	**Девушки**	**Примечание**
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)	
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 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.

Развиваемое физическое качество	**Юноши**	**Девушки**	**Примечание**
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 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 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
1		I	II	III	I	II	III	I	II	III	
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											