

Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная  
школа № 233 с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**РАССМОТРЕНО**

Заседание МО  
протокол  
№ 1 от 30.08.2022

**РЕКОМЕНДОВАНО  
К  
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 233  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022

**СОГЛАСОВАНО**

Руководителем  
ОДОД  
ГБОУ средней  
школы  
№ 233  
Фукс В.А.

**УТВЕРЖДАЮ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога дополнительного образования  
Субханкуловой Светланы Петровны  
первой квалификационной категории

Общеобразовательная общеразвивающая программа: **Универсальный бой**

Срок реализации программы: **4 года**

Количество часов по программе: **216/ 216/216/216 часов**

Год обучения детей по программе (в текущем году): **второй**

Группа **№ 2.1**

Возраст детей, обучающихся в текущем году: **7-18 лет**

Режим занятий: **3 раза в неделю по 2 часа**

**2022 – 2023 учебный год**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

За основу данной программы взята Программа «Универсальный бой (UNIFIGHT) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ)» (приказ Росспорта № 141 от 12.04.2005 года), составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Госкомспорта РФ и Минздравом РФ № 390 от 28.06.2012 года.

Для выполнения учебной программы учащиеся распределяются по следующим учебным группам с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- этап начальной подготовки 1-2 годов обучения (10-11 лет);
- тренировочный этапы 3-4 годов обучения (12-14 лет).

Итоги реализации программы проверяются на основе результатов соревнований, прикидок, зачётов, контрольных испытаний и др.

### **На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

### **На тренировочном этапе:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела Программы.

Выполнение задач, стоящих перед группами универсального боя спортивной школы, предусматривает систематическое проведение теоретических, практических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр видеозанятий, кинограмм, прохождение инструкторской и судейской практики.

Реализация данной программы может осуществляться в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализуется (по необходимости) через образовательные платформы и портал дистанционного обучения Санкт-Петербурга.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПЕДАГОГА  
СУБХАНКУЛОВОЙ СВЕТЛАНЫ ПЕТРОВНЫ  
СЕКЦИЯ «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»  
ГРУППА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ 2022-2023 УЧ.ГОДА**

**2-й год обучения**

<b>№</b>		<b>Раздел, тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	1 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
2	1 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
3	1 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
4	2 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
5	2 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
6	2 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
7	3 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
8	3 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
9	3 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
10	4 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
11	4 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
12	4 неделя	Самостраховка при падении на бок	2
13	5 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
14	5 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
15	5 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
16	6 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
17	6 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
18	6 неделя	Самостраховка при падении на спину	2
19	7 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
20	7 неделя	Удержание с боку	2
21	7 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
22	8 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
23	8 неделя	Удержание с боку	2
24	8 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
25	9 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
26	9 неделя	Удержание с боку	2
27	9 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
28	10 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
29	10 неделя	Удержание с боку	2
30	10 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
31	11 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
32	11 неделя	Удержание с боку	2
33	11 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
34	12 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
35	12 неделя	Удержание с боку	2
36	12 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
37	13 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
38	13 неделя	Удержание с боку	2
39	13 неделя	Изучение приема задняя подножка	2
40	14 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
41	14 неделя	Выведение из равновесия рывком	2
42	14 неделя	Выведение из равновесия рывком	2



96	32 неделя	Изучение броска передней подножки	2
97	33 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
98	33 неделя	Изучение броска передней подножки	2
99	33 неделя	Изучение броска передней подножки	2
100	34 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
101	34 неделя	Изучение броска передней подножки	2
102	34 неделя	Изучение броска передней подножки	2
103	35 неделя	Преодоление полосы препятствий	2
104	35 неделя	Изучение броска передней подножки	2
105	35 неделя	Изучение броска передней подножки	2
106	36 неделя	Учебные схватки	2
107	36 неделя	Учебные схватки	2
108	36 неделя	Итоговое занятие для родителей	2
		ИТОГО	216

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Универсальный бой» на 2022-2023 учебный год.  
Педагога Субханкуловой Светланы Петровны**

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1.1	02.09.2022	25.05.2023	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

