

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МАОУ «Школа №1» КГО
 С.А. Вильд
 Приказ №226-О от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Рукопашный бой»**

Учебный план

Учебный план для этапа начальной подготовки (НП) 5-6 классы

п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1		тестирование, опрос
2	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя	12	4	8	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка	7	1	6	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Специальная и физическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	2	1	1	опрос
6	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	1		1	соревнование
7	Контрольное, итоговое занятия	2		2	зачет сдача нормативов
Итого		35	9	26	

**Учебный план для учебно-тренировочного (УТ) этапа подготовки
7-9 классы.**

п/п	Название раздела / темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, техника безопасности	1	1		тестирование, опрос

2	Основы техники и тактики рукопашного боя	10	3	7	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка	5		5	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
4	Специальная и физическая подготовка	10	2	8	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
5	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль	3	1	2	опрос
6	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	2		2	соревнования
7	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		опрос
8	Контрольное, итоговое занятие	2		2	Зачет, сдача нормативов
Итого		34	9	25	