



Утвержден:  
Приказом МКОДО ТГО  
«Талицкая СШ имени Ю.В. Исламова»  
№ 02 -од от «09» 01 2024

**Годовой учебно-тренировочный план**  
МКОДО ТГО «Талицкая СШ имени Ю. В. Исламова»  
на 2024 спортивный сезон для реализации  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**в области физической культуры и спорта**  
**«Рукопашный бой»**

Годовой учебно-тренировочный план Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Рукопашный бой» рассчитан на 45 недель: 42 недели учебно-тренировочного процесса (аудиторная подготовка, которая включает теоретические и практические занятия), 2 недели внеаудиторной подготовки (самостоятельная деятельность по каждой предметной области) и 1 неделя промежуточной аттестации обучающихся.

**Праздничные дни :**

1,2,3,4,5,6 и 8

января

— **Новогодние каникулы**

7 января

— Рождество Христово

23 февраля

— День защитника Отечества

8 марта

— Международный женский день

1 мая

— Праздник Весны и Труда

9 мая

— День Победы

12 июня

— День России

4 ноября

— День народного единства

Летние каникулы: с 22 июля по 01 сентября 2024 г.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, и практические занятия. В период проведения учебно-тренировочных занятий запланировано участие в спортивных соревнованиях.



Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

**Объем программы: 180 часов**

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Учебных недель в году
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Общий объем часов в том числе:	180	45	135	45 недель
<b>1</b>	Аудиторная подготовка	168	42	126	42 недели
<b>2</b>	Внеаудиторная подготовка	8	2	6	2 недели
<b>3</b>	Промежуточная аттестация	4	1	3	1 неделя

#### Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество занятий			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
	Общий объем часов				
	Всего:	<b>168</b>	<b>42</b>	<b>126</b>	
<b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>		<b>8</b>	<b>8</b>		
1	История развития спорта	2	2		Опрос, тесты
2	Гигиенические знания и навыки	2	2		Опрос, тесты
3	Режим дня, основы здорового образа жизни	2	2		Опрос, тесты
4	Оборудование и инвентарь. Техника безопасности	2	2		Опрос, тесты, наблюдение
<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>		<b>56</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
2	Строевые упражнения	2	1	1	Опрос, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	24	4	20	Наблюдение Контрольные нормативы (тесты)
4	Упражнения без предмета	14	4	10	Наблюдение
5	Упражнения с предметами	14	4	10	Наблюдение
<b>Раздел 3 Вид спорта</b>		<b>58</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	
1	Изучение техники упражнений рукопашного	12	6	6	Наблюдение



	боя				
2	Специальная физическая подготовка	42	6	36	
2.1.	Упражнения для борьбы лежа и стоя	14	2	12	Наблюдение, соревнования
2.2.	Упражнения для ударов руками и ногами	14	2	12	Наблюдение, соревнования
2.3.	Упражнения для перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот	14	2	12	Наблюдение, соревнования
3	Правила соревнований	2	2		Опрос, тесты
4	Врачебный контроль, самоконтроль	2	2		Опрос, тесты
<b>Раздел 4 Различные виды спорта и подвижные игры</b>		<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
1	Футбол	10	1	9	Наблюдение, соревнования
2	Легкая атлетика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
3	Акробатика	10	1	9	Наблюдение, соревнования
4	Спортивные и подвижные игры	16	1	15	Наблюдение, соревнования
<b>Промежуточная аттестация</b>					
Общий объем часов		всего	теория	практика	
Всего:		<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
Теоретический раздел		1	1		Контрольное тестирование
Общая физическая подготовка		1	-	1	
Вид спорта		1	-	1	
Различные виды спорта и подвижные игры		1	-	1	

## Планируемые результаты

### Личностные

- обучающийся положительно относится к физической культуре и спорту, накопил необходимые знания для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в

их организации и проведении.

### **Предметные**

- владеет основами технико-тактической подготовки в боксе;
- приобрел соревновательный опыт;
- способен проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные**

- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использует эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.