Учебный план по виду спорта: рукопашный бой (5-7 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение в программу Техника безопасности | 2 | 2 | - | Беседа опрос |
| 2 | Разминка Рукопашный бой-история развития и совершенствования. | 2 | 2 | - | Опрос, тестирование |
| 3 | Духовно – нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя | 2 | 2 | - | Опрос, тестирование |
| 4 | Построения, перестроения, повороты на месте и в движении, различные виды бега | 8 | - | 8 | Текущий контроль, тестирование |
| 5 | Общеразвивающие упражнения | 44 | - | 44 | тестирование |
| 6 | Специальные упражнения | 25 | - | 25 | тестирование |
| 7 | Техника передвижений | 10 | - | 10 | Текущий контроль, тестирование |
| 8 | Техника борьбы | 15 | - | 15 | тестирование |
| 9 | Техника ударов | 15 | - | 15 | тестирование |
| 10 | Подвижные игры. Подвижные игры. | 15 | - | 15 | практика |
| 11 | Аттестация:-начальная-промежуточная-итоговая | 6 | - | 6 | Тестирование по ОФП , СФП |
|  | **Итого** | **144** | **6** | **138** |  |