**Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой»**

**на 2024-2025 учебный год**

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов. Реализация программы направлена на мотивацию у учащихся к ведению здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании» (с последующими изменениями); Национальным проектом «Образование», утвержденного Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10); Приказом Министра просвещения «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196; Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденное Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г. №11); Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020); Законом Российской Федерации «Об образовании»; Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233).

Образовательная программа «Рукопашный бой» рассчитана на детей 15-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Теория  1. Вводное занятие  2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль  3. Основы техники и тактики рукопашного боя  4. Правила соревнований | 5  1  1  2  1 |
| 2 | Практика  1. Физическая подготовка  2. Технико- тактическая подготовка  3. Соревновательная подготовка  4. Зачётные требования | 29  6  21  1  1 |
|  | Всего: | 34 |

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях.

**Календарный учебный график**

**Начало учебного года — 2 сентября 2024 года.**

**Окончание учебного года — 30 мая 2025 года.**

**Продолжительность учебного года 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность | Количество дней |
| I четверть | 02.09 по 27.10 |  |
| Осенние каникулы | С 28.10 по 04.11 | 8 дней |
| II четверть | С 05.11- 29.12 |  |
| Зимние каникулы | с 30.12. по 08.01 | 10 дней |
| III четверть | с 09.01 по 23.03 |  |
| Весенние каникулы | с 24.03 по 30.03 | 7 дней |
| IV четверть | с 01.04 по 30.05 |  |

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

**проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 9к – среда ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  | 3 |
| Февраль |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | 4 |
| Март |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 5 |
| Май |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |

10к, 11к класс– четверг ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 4 |
| Февраль |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  | 4 |
| Март |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Май |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 34 |