УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе «Рукопашный бой»

№	Наименование раздела	Количество часов			диагностика
		теория	практика	всего	
	Организационная работа по набору групп	-	8	8	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика	1	1	2	1 тестирование
2	Рукопашный бой-история развития и совершенствования.	1	-	1	
3	Духовно–нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1	-	1	
4	Традиционные действия.	1	-	1	
5	Общеразвивающие упражнения.	4	42	46	
6	Специальные упражнения.	4	21	25	
7	Техника передвижений.	2	8	10	
8	Техника борьбы.	2	18	20	
9	Техника ударов.	2	18	20	
10	Подвижные игры.	-	8	8	
11	Промежуточная аттестация – показательные выступления для родителей	-	2	2	2 тестирование
Итого		**18**	**126**	**144**	