

## **Учебный план дополнительных платных образовательных услуг МБОУ «СОШ № 12» на 2018/2019 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Учебный план дополнительных платных образовательных услуг на 2018/2019 учебный год разработан с учетом требований следующих нормативных документов:

- федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- федеральный закон РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- постановление Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- постановление главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- постановление Администрации города Ноябрьска от 19.03.2015 года П-327 «Об утверждении порядка расчета и взимания платы с родителей (законных представителей) за присмотр и уход за детьми в группах продленного дня в муниципальных общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в муниципальном образовании город Ноябрьск»;
- устав МБОУ «СОШ№12»;
- положение об организации платных образовательных услуг в МБОУ «СОШ№12» (утв. приказом по школе от 16.01.2015 г. №7-од).

Согласно Уставу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12» муниципального образования город Ноябрьск, предметом деятельности Учреждения является оказание услуг по реализации полномочий, предусмотренных федеральными законами, законами Ямало-Ненецкого автономного округа, муниципальными нормативными правовыми актами в сфере образования. Основной целью деятельности Учреждения является образовательная деятельность по реализации основных общеобразовательных программ, дополнительных, в том числе платных, образовательных услуг, не предусмотренных соответствующими образовательными программами и федеральными государственными образовательными стандартами.

Платные образовательные услуги, оказываемые МБОУ «СОШ№12», представляют собой осуществление образовательной деятельности по заданиям и за счет средств физических и (или) юридических лиц по договорам об оказании платных образовательных услуг для удовлетворения личных потребностей учащихся и их родителей (законных представителей). Платные образовательные услуги оказываются для удовлетворения личных потребностей граждан, получающих образование. Развитие данных услуг позволит расширить возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства учащихся, исходя из его потребностей, интересов, социального заказа родителей (законных представителей) учащихся. Для оказания данные услуг учреждение оснащено необходимыми ресурсами.

### **Порядок оказания дополнительных платных образовательных услуг**

Организация образовательного процесса по реализации дополнительных платных образовательных услуг регламентируется годовым календарным графиком, перечнем дополнительных платных образовательных услуг и расписанием дополнительных платных

образовательных услуг в 2018/2019 учебном году, которые разрабатываются и утверждаются Образовательным учреждением самостоятельно.

### **Режим оказания дополнительных платных образовательных услуг**

Режим оказания дополнительных платных образовательных услуг устанавливается в соответствии со следующими нормативными документами:

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Занятия проводятся после обязательного перерыва, продолжительностью не менее 30 минут, между окончанием последнего урока и началом занятий.

Продолжительность занятий составляет:

- в группах подготовки к школе – 30 минут;
- в 1-11 классах – 45 минут.

Занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся. Наполняемость групп учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ составляет от 10 до 20 человек.

### **Структура учебного плана**

Структура учебного плана включает дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, перечень которых формируется на основе анализа образовательных потребностей и запросов обучающихся, их родителей (законных представителей).

В ходе проведения анкетирования среди родителей (законных представителей) учащихся школы в 2017/2018 учебном году, выявлен спрос на реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей на платной основе:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная робототехника»;
2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая по английскому языку «Spotlight.Starter»;
3. Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Школа будущего первоклассника»;
4. Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Ментальная арифметика»;
5. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Рукопашный бой» (младшая возрастная группа 8-10 лет);
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Рукопашный бой» (младшая возрастная группа 11-14 лет);
7. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Рукопашный бой» (младшая возрастная группа 15-17 лет);
8. Присмотр и уход за детьми в группе продленного дня.

<b>№ п/п</b>	<b>Программа</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
1	«Занимательная робототехника»	2 часа	68 часов
2	«Spotlight.Starter»	2 часа	64 часа
3	«Школа будущего первоклассника»	3 часа	36 часов
4	«Ментальная арифметика»	2 часа	66 часов
5	«Рукопашный бой» (младшая возрастная группа 8-10 лет)	3 часа	100 часов
6	«Рукопашный бой» (средняя возрастная группа 11-14 лет.)	4,5 часа	100 часов
7	«Рукопашный бой» (старшая возрастная группа 15-17 лет.)	4,5 часов	100 часов
8	Присмотр и уход за детьми в группе продленного дня	20 часов	660 часов

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Занимательная робототехника»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности "Занимательная робототехника" ориентирована на детей с 6 до 10 лет, всего 68 часов в год. Количество занятий в неделю 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут, оптимальная наполняемость группы -10 человек.

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Форма организации занятий
<b>Введение. 2 часа</b>					
<b>Октябрь</b>	1 неделя	Роботы в нашей жизни.	1	Организация рабочего места. Техника безопасности. Назначение робототехники в различных сферах деятельности человека. Классификация роботов. Роботы – помощники человека.	Групповая
		Знакомство с конструктором Лего.	1	Правила работы с инструкцией. Перечень основных работ при проектировании роботов. Изучение терминологии по сборке моделей роботов.	Групповая
<b>Первые шаги. Работа с конструкторами LEGO Technic, LEGO City и LEGO Creator. 12 часов</b>					
<b>ноябрь</b>	2 неделя	Зубчатые колеса.	1	Ознакомление с различными видами зубчатых передач.	Групповая
		Промежуточное зубчатое колесо.	1	Назначение промежуточного зубчатого колеса.	Групповая
<b>Декабрь</b>	3 неделя	Коронное зубчатое колесо.	1	Применение коронного зубчатого колеса.	Групповая
		Червячная зубчатая передача.	1	Назначение червячной передачи	Групповая
	4 неделя	Понижающая зубчатая передача.	1	Способы конструирования понижающих передач	Групповая
		Повышающая зубчатая передача	1	Способы конструирования повышающих передач.	Групповая
<b>Всего: 8 часов</b>					
<b>январь</b>	5 неделя	Шкивы и ремни.	1	Передача вращения с помощью ременных передач.	Групповая
		Перекрестная переменная передача	1	Назначение перекрестной ременной передачи	Групповая
	6 неделя	Снижение скорости.	1	Снижение скорости вращения с помощью подбора шестерен и шкивов различного диаметра	Групповая
Увеличение скорости.		1	Увеличение скорости вращения с помощью подбора шестерен и шкивов различного диаметра	Групповая	

февраль	7 неделя	Кулачок.	1	Роль кулачка в поступательном движении деталей.	Групповая
		Рычаг.	1	Роль рычага в движении деталей. Назначение рычага.	Групповая
	Применение в конструкциях электрической системы LEGO Power Functions. <b>7 часов</b>				
	8 неделя	Ознакомление с моторами LEGO Power Functions.	1	Ознакомление с моторами LEGO Power Functions.	Групповая
		Применение 88004 Servo Motor.	1	Изучение характеристик моторов LEGO Power Functions.	Групповая
	<b>Всего: 8 часов</b>				
	9 неделя	Определение необходимой скорости и крутящего момента вала в конечном месте приложения усилия.	1	Расчеты скорости вращения и мощности моторов	Групповая
		Выбор места расположения моторов в модели.	1	Изучение алгоритмов нахождения места расположения моторов в модели.	Групповая
	10 неделя	Надежное крепление моторов.	1	Изучение способов крепления моторов к конструкции.	Групповая
		Построение трансмиссии.	1	Изучение различных видов трансмиссии.	Групповая
11 неделя	Выбор места расположения блока питания	1	Нахождение оптимального решения по выбору места расположения блока питания	Групповая	
Проекты конструкций из LEGO с применением системы LEGO Power Functions. <b>30 часов</b>					
март	11 неделя	Танцующие птицы.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Танцующие птицы»	Групповая
	12 неделя	Умная вертушка.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Умная вертушка»	Групповая
		Обезьянка-барабанщица.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Обезьянка-барабанщица»	Групповая
13 неделя	Голодный аллигатор.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Голодный аллигатор»	Групповая	
	Рычащий лев.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Рычащий лев»	Групповая	
апрель	<b>Всего: 10 часов</b>				

май	14 неделя	Порхающая птица.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Порхающая птица»	Групповая	
		Нападающий.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Нападающий»	Групповая	
	15 неделя	Вратарь.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Вратарь»	Групповая	
		Ликующие болельщики.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Ликующие болельщики»	Групповая	
	16 неделя	Спасение самолета.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Спасение самолета»	Групповая	
		Спасение от великана.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Спасение от великана»	Групповая	
	<b>Всего: 6 часов</b>					
	17 неделя	Непотопляемый парусник.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Непотопляемый парусник»	Групповая	
		Четырехколесный автомобиль.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Четырехколесный автомобиль»	Групповая	
	18 неделя	Подъемник-погрузчик.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Подъемник-погрузчик».	Групповая	
		Мельница.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Мельница».	Групповая	
	19 неделя	Дракон.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Дракон»	Групповая	
		Квакающие лягушки	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Квакающие лягушки»	Групповая	
	20 неделя	Прыгающая лягушка.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Прыгающая лягушка»	Групповая	
		Черепаша.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Черепаша»	Групповая	
	<b>Всего: 8 часов</b>					
	21 неделя	Кит Mobi Dik	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Кит Mobi Dik»	Групповая	

	Тюлень.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Тюлень»	Групповая
22 неделя	Венерин башмачок.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Венерин башмачок»	Групповая
	Бульдозер.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Бульдозер»	Групповая
23 неделя	Вертолет.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Вертолет»	Групповая
	Катер.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Катер»	Групповая
24 неделя	Манипулятор.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Манипулятор»	Групповая
	Трамбовщик.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Трамбовщик»	Групповая
25 неделя	Мельница 2	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Мельница 2»	Групповая
	Аттракцион.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Аттракцион».	Групповая
<b>Всего: 10 часов</b>				
26 неделя	Карусель.	1	Работа с инструкцией по сборке проекта. Сборка модели и презентация проекта «Карусель».	Групповая
<b>Знакомство с конструктором EV3. 17 часов</b>				
26 неделя	Знакомство с комплектацией конструктора.	1	Знакомство с комплектацией конструктора.	Групповая
27 неделя	Обзор модуля EV3.	1	Ознакомление с модулем EV3	Групповая
	Изучение моторов.	1	Конструкция и назначение большого и среднего мотора	Групповая
28 неделя	Датчик цвета.	1	Назначение и принцип работы датчика цвета	Групповая
	Гироскопический датчик.	1	Назначение и принцип работы гироскопического датчика	Групповая
29 неделя	Датчик касания.	1	Назначение и принцип работы датчика касания	Групповая
	Ультразвуковой датчик.	1	Назначение и принцип работы ультразвукового датчика	Групповая
<b>Всего: 8 часов</b>				
30 неделя	Инфракрасный датчик.	1	Назначение и принцип работы инфракрасного датчика	Групповая
	Удаленный инфракрасный маяк.	1	Назначение и принцип работы удаленного инфракрасного маяка	Групповая

31 неделя	Датчик температуры	1	Назначение и принцип работы датчика температуры	Групповая
	Подключение датчиков и моторов к модулю EV3.	1	Знакомство с портами модуля EV3 для подключения моторов и датчиков	Групповая
32 неделя	Включение BLUETOOTH и WI-FI.	1	Установление подключения Bluetooth на компьютере. Выполнение подключения Wi-Fi от компьютера к модулю EV3	Групповая
	Инфракрасное управление.	1	Ознакомление с разными режимами инфракрасного управления.	Групповая
33 неделя	Среда программирования модуля EV3.	1	Назначение и применение палитры блоков среды программирования модуля EV3	Групповая
	Создание первой программы.	1	Работа по созданию простых программ управления модуля EV3	Групповая
34 неделя	Создание первой программы.	1	Работа по созданию простых программ управления модуля EV3	Групповая
	Создание первой программы.	1	Работа по созданию простых программ управления модуля EV3	Групповая
<b><i>Всего: 10 часов</i></b>				
<b>Итого по программе: 68 часов</b>				

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Spotlight.Starter»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности " Spotlight.Starter " ориентирована на детей с 6 до 7 лет (первый класс), всего 64 часа в год. Количество занятий в неделю 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут, оптимальная наполняемость группы -10 человек.

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во занятий	Содержание	Форма организации занятий
октябрь	<b>МОДУЛЬ 1: Моя семья!</b> <b>12 часов</b>				
	1 неделя	Здравствуй, няня!	1	Как поприветствовать друг друга и учителя? Как знакомиться и прощаться?	Групповая
		Здравствуй, няня!	1	Как поприветствовать друг друга и учителя? Как знакомиться и прощаться?	Групповая
	2 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Смешной парень.	1	Как называются цвета? Какого цвета предметы?	Групповая
	3 неделя	Смешной парень.	1	Как называются цвета? Какого цвета предметы?	Групповая
		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
	4 неделя	Повелительное наклонение.	1	Какие команды нужно уметь давать и выполнять на уроке? Как назвать членов семьи?	Групповая
Посмотрите на Чакалза!		1	Какие команды нужно уметь давать и выполнять на уроке?	Групповая	
<b>Всего: 8 часов</b>					
ноябрь	5 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Языковой портфолио.Fun at school.	1	Как получить новые оттенки при смешивании красок?	Групповая
	6 неделя	Культура чаепития в Великобритании и России.	1	Как пьют чай в Великобритании и России?	Групповая
		Закрепление языкового материала (игра).	1	Повторение языкового материала модуля.	Групповая
	<b>МОДУЛЬ 2: Моя школа!</b> <b>12 часов</b>				
	7 неделя	Числительные от 1 до 5.	1	Как называть числа от 1 до 5? Как называются школьные принадлежности?	Групповая
		Хорошего дня!	1	Как называть числа от 1 до 5? Как называются школьные принадлежности?	Групповая
	8 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая

		Предлоги места.	1	Как сказать где находятся школьные принадлежности?	Групповая
	9 неделя	Школьный портфель.	1	Как сказать где находятся школьные принадлежности?	Групповая

**Всего: 9 часов**

<b>декабрь</b>	9 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
	10 неделя	Числительные от 6 до 10.	1	Как называются числа от 6 до 10?	Групповая
		Школьные принадлежности.	1	Как называются числа от 6 до 10?	Групповая
	11 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Языковой портфолио. Fun at school	1	Как называются геометрические фигуры? Как рассказать о том, что находится в пенале?	Групповая
	12 неделя	Школа в Британии и России.	1	Как учатся в британской и российской начальной школах?	Групповая
		Закрепление языкового материала (игра).	1	Повторение языкового материала модуля.	Групповая
	13 неделя	Предлоги места.	1	Как назвать предметы мебели и их расположение в комнате? Как сказать о том, что у тебя есть? Как называются числа от 1 до 10?	Групповая
Числительные от 1 до 10.		1	Как назвать предметы мебели и их расположение в комнате? Как сказать о том, что у тебя есть? Как называются числа от 1 до 10?	Групповая	

**Всего: 9 часов**

<b>январь</b>	<b>МОДУЛЬ 3: Моя комната! 12 часов</b>				
	14 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Глагол «иметь».	1	Как называются игрушки? Как сказать, что у меня чего-то нет?	Групповая
	15 неделя	Глагол «иметь».	1	Как сказать, где находятся игрушки?	Групповая
		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
	16 неделя	Давайте играть!	1	Как описать игрушку?	Групповая
		Давайте играть!	1	Как посчитать игрушки?	Групповая

**Всего: 6 часов**

<b>февраль</b>	17 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Языковой портфолио. Fun at school!	1	Как описать игрушку? Как сделать школьный автобус?	Групповая
	18 неделя	Игры, игрушки Великобритании и России.	1	Как и во что играют дети в Великобритании и России?	Групповая

		Закрепление языкового материала (игра).	1	Повторение языкового материала модуля.	Групповая
<b>МОДУЛЬ 4: Домашние животные! 12 часов</b>					
19 неделя		Любимцы няни.	1	Как называются животные?	Групповая
		Любимцы няни.	1	Как называются животные?	Групповая
20 неделя		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Части тела	1	Как называются части тела?	Групповая

**Всего: 8 часов**

<b>март</b>	21 неделя	Части тела	1	Как называются части тела?	Групповая	
		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая	
	22 неделя	Модальный глагол «уметь».	1	Как рассказать о том, что умеют делать животные?	Групповая	
		Модальный глагол «уметь».	1	Как рассказать о том, что умеют делать животные?	Групповая	
	23 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая	
		Языковой портфолио. Fun at school.	1	Как описать своего любимца?	Групповая	
	24 неделя	Лондонский зоопарк.	1	Как живут животные в лондонском зоопарке и в школьных живых уголках в России?	Групповая	
		Закрепление языкового материала (игра).	1	Повторение языкового материала модуля.	Групповая	
	<b>МОДУЛЬ 5: Моя еда! 12 часов</b>					
	25 неделя		Что в твоей корзине?	1	Как рассказать о любимой еде?	Групповая

**Всего: 9 часов**

<b>апрель</b>	25 неделя	Что в твоей корзине?	1	Как рассказать о любимой еде?	Групповая
	26 неделя	Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
		Я люблю сэндвичи!	1	Как называется еда? Как дать инструкцию?	Групповая
	27 неделя	Я люблю сэндвичи!	1	Как называется еда? Как дать инструкцию?	Групповая
		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая
	28 неделя	Морское побережье.	1	Как рассказать о том, что мы любим/не любим есть?	Групповая
		Морское побережье.	1	Как рассказать о том, что мы любим/не любим есть?	Групповая
29 неделя		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая

**Всего: 8 часов**

<b>май</b>	29 неделя	Языковой портфолио. Fun at school.	1	Как рассказать о любимой еде? Как провести простой физический опыт?	Групповая	
	30 неделя	Угощения.	1	Какие любимые лакомства в России и Великобритании?	Групповая	
		Закрепление языкового материала (игра).	1	Повторение языкового материала модуля.	Групповая	
	<b>РЕЗЕРВНЫЙ МОДУЛЬ: Время игр! 4 часа</b>					
	31 неделя	Музыкальные инструменты.	1	Как называются музыкальные инструменты?	Групповая	
		Время игр.	1	Как рассказать о празднике и развлечениях?	Групповая	
	32 неделя	Время игр.	1	Как рассказать о том, что мы делаем в свободное время?	Групповая	
		Гадкий утенок.	1	Знакомство со сказкой «The Ugly Duckling».	Групповая	
	<b>Всего: 7 часов</b>					
	<b>Итого по программе: 64 часа</b>					

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной общеразвивающей программе**  
**социально-педагогической направленности**  
**«Школа будущего первоклассника»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности " Школа будущего первоклассника " ориентирована на детей 6-7 лет. Всего 36 часов в течение 3-х месяцев. Содержание программы рассчитано на 36 занятий: 12 занятий по 3-м модулям познавательного развития:

- «Развитие речи»;
- «Математические ступеньки»;
- «Конструирование».

Количество занятий в неделю 3 занятия, продолжительность одного занятия 30 минут, оптимальная наполняемость группы -20 человек.

**Учебно-тематический план программы «Школа будущего первоклассника»**

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов в неделю	Всего часов
1	Развитие речи	0,5	6
3	Математические ступеньки	0,5	6
4	Конструирование	0,5	6
<b>ИТОГО</b>		<b>1,5</b>	<b>18</b>

Модуль «Математические ступеньки» дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Школа будущего первоклассника» рассчитан на 3 месяца (12 недель) обучения, возраст детей с 6 до 7 лет. Продолжительность занятия: 1занятие в неделю по 30 минут; 12 занятий за весь период. Оптимальная наполняемость группы – 20 человек.

Месяц	Дата	Содержание	Кол-во занятий	Кол-во часов	Форма организации
Февраль	1 неделя	Признаки предметов (размер, цвет, форма). Классификация предметов по цвету, форме, величине. Игры «Дерево», «Угадай-ка», «Раскрась по образцу».	1	0,5	Групповая
	2 неделя	Пространственная ориентация (левее, правее, выше, ниже, над, под и др.). Ориентировка на листе бумаги в клетку. Игра «Графический диктант»	1	0,5	Групповая
	3 неделя	Сравнение предметов по размеру (высокий, низкий, выше, ниже). Соревнование. Игры: «В цирке», «Графический диктант». Развитие внимания и воображения.	1	0,5	Групповая
	4 неделя	Длина (длинный, короткий, длиннее, короче). Соревнование. Дидактические игры «Найди 5 животных», «Составь рассказ по рисунку», «Найди и раскрась».	1	0,5	Групповая
Март	5 неделя	Сравнение групп предметов по количеству: больше, меньше, столько же.	1	0,5	Групповая
	6 неделя	Знакомство с геометрическими фигурами. Прямоугольник, квадрат. Конструирование фигур по заданному образцу. Игры: «Танграмм», «Узнай фигуру».	1	0,5	Групповая

	7 неделя	Знакомство с геометрическими фигурами. Круг. Многоугольники: треугольник, четырёхугольник. Конструирование фигур по заданному образцу. Игры: «Образец и правило».	1	0,5	Групповая
	8 неделя	Игры-соревнования: «Какой фигуры не достаёт?», «Почта», «Квадратики и ромбики».	1	0,5	Групповая
	9 неделя	Сравнение групп предметов по количеству: (позже, раньше).	1	0,5	Групповая
Апрель	10 неделя	Сравнение объектов по массе: лёгкий - тяжёлый, легче - тяжелее  Игры: «Вычисли и раскрась», «Найди два одинаковых», «Выполни по образцу», «Дорисуй или зачеркни».	1	0,5	Групповая
	11 неделя	Развитие памяти, внимания и наблюдательности. Игры «Математическая рыбка», «Почтальон», «Графический диктант».	1	0,5	Групповая
	12 неделя	Математический праздник. Развитие памяти, внимания и наблюдательности. Игры: «Заполни строчку», «По какому правилу?», «Графический диктант».	1	0,5	Групповая
<b>ИТОГО</b>			<b>12 занятий</b>	<b>6 часов</b>	

Модуль «Развитие речи» дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Школа будущего первоклассника» рассчитан на 3 месяца (12 недель) обучения, возраст детей с 6 до 7 лет. Продолжительность занятия: 1 занятие в неделю по 30 минут; 12 занятий за весь период. Оптимальная наполняемость группы – 20 человек.

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Форма организации
Февраль	1 неделя	Составление рассказа по картинке «Времена года». Ответы на вопросы по теме.  Игры «Первый звук», «Подбери слова на заданный звук».	1	0,5	Групповая
	2 неделя	Составление рассказа на тему «Весна». Ответы на вопросы. Отгадывание загадок по теме. Стихотворение Ф. Тютчева «Зима недаром злится...» Игры «Первый звук», «Назови звук».	1	0,5	Групповая
	3 неделя	Составление рассказа по картинке «Скоро лето». Ответы на вопросы. Загадки, пословицы, поговорки на тему «Лето». Стихотворения. Скороговорки. Чистоговорки. Игры «Первый звук», «Подбери слова на заданный звук»	1	0,5	Групповая
	4 неделя	Слушаем русские народные сказки. «Лиса, заяц и петух». Ответы на вопросы. Составление сказки по иллюстрациям. Инсценировка сказки.	1	0,5	Групповая

Март	5 неделя	Составление рассказа на тему «Необыкновенное вокруг нас». Ответы на вопросы. Рассказ Л. Толстого «Нашли дети ежа». Игры «Подскажите словечко», «Первый звук».	1	0,5	Групповая
	6 неделя	Составление рассказа на тему «Моя семья». Игры «Придумай название, дорисуй», «Подбери слово».	1	0,5	Групповая
	7 неделя	Составление предложений о себе. Загадки. Пословицы. Чистоговорки. Игра «Угадай, кто?»	1	0,5	Групповая
	8 неделя	Составление рассказа «Отдых семьи». Рассказ К. Ушинского «Бишка». Игры «Какой предмет лишний?», «Дополни предложение»	1	0,5	Групповая
	9 неделя	Составление рассказов на тему «Профессии». Загадки. Игры «Найди лишнее», «Дополни предложение».	1	0,5	Групповая
Апрель	10 неделя	Рассказ «Вместе тесно, а врозь скучно» К. Ушинского. Игра «Подскажите словечко»	1	0,5	Групповая
	11 неделя	Составление рассказов на тему «Школа». Скороговорки, чистоговорки. Игра «Придумай продолжение рассказа»	1	0,5	Групповая
	12 неделя	Составление рассказов на тему «Школьные принадлежности». Игра «Что лежит в портфеле?», «Дорисуй»	1	0,5	Групповая
<b>ИТОГО</b>			<b>12 занятий</b>	<b>6 часов</b>	

Модуль «Конструирование» дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Школа будущего первоклассника» рассчитан на 3 месяца (12 недель) обучения, возраст детей с 6 до 7 лет. Продолжительность занятия: 1занятие в неделю по 30 минут; 12 занятий за весь период. Оптимальная наполняемость группы – 20 человек.

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	Форма организации
Февраль	1 неделя	Конструирование изделий из бумаги - оригами. Базовые формы «квадрат» и «треугольник». Складной стаканчик.	1	0,5	Групповая
	2 неделя	Лепка из пластилина. Лепка конструктивным способом из нескольких частей. Ягоды клубники.	1	0,5	Групповая
	3 неделя	Конструирование изделий из бумаги - оригами. Складывание изделий на основе простых базовых форм. Кот	1	0,5	Групповая
	4 неделя	Рисование пластилином. Простые приёмы рисования пластилином – «размазывание и прорисовывание», «горошками», «капельками» и «жгутиками». Раскрашивание пластилином контурного рисунка	1	0,5	Групповая
Март	5 неделя	Конструирование изделий из бумаги - оригами. Складывание изделий на основе простых базовых форм Собачка.	1	0,5	Групповая
	6 неделя	Лепка из пластилина. Приёмы лепки из пластилина. Передача формы и простейших движений в пластике. Черепаха.	1	0,5	Групповая

	7 неделя	Конструирование изделий из бумаги - оригами. Складывание изделий на основе простых базовых форм. Рыбка.	1	0,5	Групповая
	8 неделя	Рисование пластилином. Простые приёмы рисования пластилином –«размазывание и прорисовывание», “горошками”, «капельками» и “жгутиками”. Раскрашивание пластилином контурного рисунка	1	0,5	Групповая
	9 неделя	Конструирование изделий из бумаги - оригами. Складывание изделий на основе простых базовых форм. Медвежонок	1	0,5	Групповая
Апрель	10 неделя	Лепка из пластилина. Лепка конструктивным способом из нескольких частей. Божья коровка.	1	0,5	Групповая
	11 неделя	Конструирование изделий из бумаги - оригами. Складывание изделий на основе простых базовых форм. Лисенок.	1	0,5	Групповая
	12 неделя	Рисование пластилином. Простые приёмы рисования пластилином – «размазывание и прорисовывание», “горошками”, «капельками» и “жгутиками”. Раскрашивание пластилином контурного рисунка	1	0,5	Групповая
<b>ИТОГО</b>			<b>12 занятий</b>	<b>6 часов</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Ментальная арифметика»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности " Ментальная арифметика " ориентирована на детей с 7 до 11 лет. Срок реализации программы 1 год (33 недели), всего 66 часов. Количество занятий в неделю 2 занятия, продолжительность одного занятия 45 минут, оптимальная наполняемость группы -10 человек.

Месяц	Неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации
октябрь	1 неделя.	«Вводное» Изучаем «0 и 1»	2	Групповая
	2 неделя.	«Число и цифра 2. Понятие сложение и вычитание».	2	Групповая
	3 неделя.	«Число и цифра 3».	2	Групповая
	4 неделя.	«Число и цифра 4».	2	Групповая
ноябрь	5/6 неделя.	«Изучаем +5-5. Даем все числа от 5 до 9».	3	Групповая
	6/7 неделя.	Занятие. «+6-6».	3	Групповая
	7/9 неделя.	Занятие. «+7-7».	3	Групповая
декабрь	9/10 неделя	Занятие. «+8-8».	3	Групповая
	10/11 неделя.	Занятие. «+9-9».	3	Групповая
	11/12 неделя.	Занятие. «Знакомство с двузначными числами. Умение откладывать и называть десятки».	3	Групповая
январь	12/13 неделя.	Занятие. Счет +44 - 44».	2	Групповая
	13/14 неделя.	Занятие. «Двузначные +77 -77».	2	Групповая
	14/15 неделя.	Занятие. «Двузначные +99 -99».	2	Групповая
февраль	15/16 неделя.	Занятие. «Знакомство с трёхзначными числами. Умение откладывать и называть сотни».	3	Групповая
	17 неделя.	Занятие. «Трёхзначные на счетах».	2	Групповая
	18 неделя.	Занятие. «Трёхзначные на воображаемых».	2	Групповая
март	19 неделя.	Итоговое занятие. Получение первого уровня.	1	Групповая
	19/20 неделя.	«Знакомство с братьями. Брат 4».	2	Групповая
	20/21 неделя.	«Брат 4 с двузначными числами».	2	Групповая
	21/22 неделя.	«Брат3».	3	Групповая

<b>апрель</b>	23/24 неделя.	«Брат 3 с двузначными числами».	3	Групповая
	24/25 неделя.	«Брат 2».	3	Групповая
	25/26 неделя.	«Брат 2 с двузначными числами».	3	Групповая
<b>май</b>	27/28 неделя.	«Брат 1 с двузначными».	3	Групповая
	29/30 неделя.	«Трехзначные числа с братьями».	3	Групповая
	31/32 неделя.	«Трехзначные и двухзначные числа с братьями».	3	Групповая
	33 неделя	Итоговая тема. Получение второго уровня.	1	Групповая
<b>Всего</b>			<b>66ч</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Рукопашный бой (младшая возрастная группа 8-10 лет)»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Рукопашный бой (младшая возрастная группа 8-10 лет)" ориентирована на детей с 8 до 10 лет, всего 100 часов в год. Количество занятий в неделю 3 занятия, продолжительность одного занятия 60 минут, оптимальная наполняемость группы -15 человек.

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Форма организации занятий	
Теоретическая подготовка. <b>3 часа</b>						
<b>Октябрь</b>	1 неделя	Введение.	1	<b>Техника безопасности на занятиях по рукопашному бою.</b> Игры: «Ловишки».	Групповая	
		Знакомство с рукопашным боем, подвижные игры.	2	Виды рукопашного боя, история возникновения базовые понятия и основы, игры РБ: «Перетяни соперника» «Ловишки».	Групповая	
	Практическая работа <b>10 часов</b>					
	2 неделя	ОФП и подвижные игры – «пятнашки»	1	Развитие и закрепление физических качеств, в процессе совершенствования ОФП – гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений.	Групповая	
	2 неделя	ТТП – обучение падениям, игра «боевое положение»	1	Технико-тактическая подготовка, техника падений и передвижений, обучение базовым позициям	Групповая	
	2 /3 неделя	СФП и прием нормативов, игра «перетяни», «пятнашки»	2	Комплексы специальных укрепляющих упражнений; прием нормативов в начале учебного года для последующего контроля уровня развития, игры рукопашного боя.	Групповая	
	3 неделя	ОФП на все мышцы и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе.	Групповая	
	4 неделя	СФП на руки и игры РБ.	1	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед.	Групповая	
	4 /5 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе	Групповая	
	<b>Всего: 13 часов</b>					
<b>Ноябрь</b>	5 неделя	СФП на ноги и игры РБ.	1	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед.	Групповая	

	5/6 неделя	ОФП координация и подвижные игры РБ.	2	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода.	Групповая
	6 неделя	Специальная подготовка самоохрана.	2	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самоохраны при падениях вперед, назад.	Групповая
	7 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	1	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Упади бесшумно»	Групповая
		Специальная подготовка самоохрана.	1	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самоохраны при падениях вперед, назад,	Групповая
	7 неделя	Специальная подготовка самоохрана.	1	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самоохраны при падениях вперед, назад,	Групповая
	8 неделя				
	8/9 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки»	Групповая
		Технико- тактическая подготовка – боевое положение.	2	Техника передвижений: (освоение боевой стойки в статике), передвижение в боевом положении различными способами	Групповая
	9 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	1	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, игра «роботы»	Групповая
<b>Всего: 13 часов</b>					
<b>Декабрь</b>	9/10 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки»	Групповая
	10 неделя	Специальная подготовка самоохрана.	1	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самоохраны при падениях вперед, назад.	Групповая
	10 неделя	Технико- тактическая подготовка – боевое положение.	1	Техника передвижений.	Групповая
	11 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки»	Групповая
		Технико- тактическая подготовка –	1	Техника передвижений.	Групповая

		боевое положение.			
	12 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	1	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа. Повторение предыдущего материала.	Групповая
		ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки»	Групповая
	13 неделя	Технико-тактическая подготовка – боевое положение.	1	Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.	Групповая
		Специальная подготовка самостраховка.	2	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа. Повторение предыдущего материала.	Групповая
<b>Всего: 13 часов</b>					
<b>Январь</b>	14 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	15/16 неделя	Технико-тактическая подготовка – базовые приемы.	4	<b>Ознакомление и совершенствование бросков, болевых, удушающих в положении стоя:</b> Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.	Групповая
	16 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	2	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая
	17 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе, «Пятнашки»	Групповая
<b>Всего: 12 часов</b>					
<b>Февраль</b>	18 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	19 неделя	Технико-тактическая подготовка – боевое положение.	1	Повторение ударной техники. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота.	Групповая

		Специальная подготовка самостраховка.	2	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая
	20 неделя	Технико-тактическая подготовка – боевое положение.	1	Повторение ударной техники. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Зацеп снаружи.	Групповая
		Специальная подготовка самостраховка.	2	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая
	21 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая

**Всего: 12 часов**

<b>Март</b>	22 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	23 неделя	Технико-тактическая подготовка – базовые удары и броски.	3	Повторение ударной техники. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Бедро.	Групповая
	24 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	1	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая
	24/25 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	25/26 неделя	Технико-тактическая подготовка – боевое положение.	3	<i>Повторение ударной техники.</i> <i>Броски в положении стоя (повторение).</i> <b>В положении лежа (борьба лежа)</b> Удержание сбоку.	Групповая
	26 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	1	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая

**Всего: 14 часов**

<b>Апрель</b>	26 /27 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	4	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	28 неделя	Технико-тактическая подготовка – боевое положение.	3	<i>Повторение ударной техники.</i> <i>Броски в положении стоя (повторение).</i> <b>В положении лежа (борьба лежа)</b> Удержание сбоку. Рычаг локтя захватом руки между ногами.	Групповая
	29 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	3	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая

	30 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
<b>Всего: 12 часов</b>					
<b>Май</b>	30/31 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	31/32 неделя	Технико- тактическая подготовка – боевое положение.	3	<i>Повторение ударной техники. Броски в положении стоя (повторение).</i> <b>В положении лежа (борьба лежа)</b> Закрепление прошлого. Удержание верхом с захватом рук.	Групповая
	32 /33 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	3	Специальная подготовка. Техника при падениях. Повторение предыдущего материала.	Групповая
	34 неделя	СФП и прием нормативов, игра «перетяни», «пятнашки»	3	Комплексы специальных укрепляющих упражнений; прием нормативов в начале учебного года для последующего контроля уровня развития, игры рукопашного боя.	Групповая
<b>Всего: 11 часов</b>					
<b>Итого по программе: 100 часов</b>					

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Рукопашный бой (средняя возрастная группа 11-14 лет)»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Рукопашный бой (средняя возрастная группа 11-14 лет)" ориентирована на детей с 11 до 14 лет, всего 100 часов в год. Количество занятий в неделю 3 занятия, продолжительность одного занятия 90 минут, оптимальная наполняемость группы -15 человек.

Месяц	Неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Форма организаци и занятий	
Теоретическая подготовка.						
<b>Октябрь</b>	1 неделя	Теория.	1	<b>Техника безопасности и культура общения.</b> Техника безопасности при выполнении физических упражнений	Групповая	
	<b>Практическая работа</b>					
	1,2 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки» , регби, футбол, баскетбол.	3	Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу.	Групповая	
	2 неделя	ТТП – техника передвижений	2	Техника передвижений: раскачивания в статике передвижение в боевом положении шагом, приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом-зашагиванием, забеганием; - передвижение прыжком; -передвижение по дуге и зигзагом.	Групповая	
	3 неделя	СФП упражнения в парах	2	Специальные упражнения из разных видов спорта для мышц рук, ног корпуса в парах и индивидуально	Групповая	
		Медицинское обследование	1	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе	Групповая	
4,5 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	4	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода.	Групповая		
<b>Всего: 19,5 часов</b>						
<b>Ноябрь</b>	5 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол.	2	Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу.	Групповая	
	6 неделя	ТТП – техника защиты, вставки,	3	Изучение и закрепление защитной техники от ударов рук и ног	Групповая	

		уклоны, уходы, блоки.			
	7,8 неделя	Специальная подготовка самостраховк а.	4	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад,	Групповая
	8,9 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	5	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину.	Групповая

**Всего: 21 час**

<b>Декабрь</b>	10 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; -отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; -упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; -прыжки в высоту и длину.	Групповая
	11 неделя	Упражнения для развития боевого мышления.	2	Специальные упражнения. Акробатические упражнения; -бой с "тенью"; -коридор с препятствиями.	Групповая
	11,12 неделя	Техника прямых ударов.	3	Изучение и закрепление ударной техники рук и ног	Групповая
		Теория, традиции.	1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов; -первая помощь при травмах; -питание и двигательный режим; -влияние на организм вредных привычек; -игры как элемент техники и тактики боя; -традиции народов использующиеся как древняя основа рукопашного боя.	Групповая
	13 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол.	3	Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу.	Групповая

**Всего: 18 часов**

<b>Январь</b>	14 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	2	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода.	Групповая
---------------	--------------	---	---	--	-----------

	14,15 неделя	ТТП – боковые удары.	3	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья. Боковой удар ногой в туловище. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.	Групповая
	15,16 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	5	Упражнения из разных видов спорта для всего тела в парах и индивидуально ходьба на руках, отжимания на ладонях, кулаках, пальцах предплечьях, кистях рук. Приседания в различных положениях, с ударами и без.	Групповая
	17 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол.	3	Аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе. Упражнения с небольшими временными промежутками времени отдыха, на координацию, выносливость, силу.	Групповая
<b>Всего: 19,5 часов</b>					
<b>Февраль</b>	18 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	3	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода.	Групповая
	19 неделя	ТТП - удары снизу.	2	Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.	Групповая
	19,20 неделя	Специальная подготовка самостраховка.	3	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений; техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад	Групповая
	20 неделя	Теория – кто такой воин?	1	Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы рукопашного боя.	Групповая
	21 неделя	ОФП на все тело.	3	«Круговая тренировка» на координацию, выносливость, силу.	Групповая
<b>Всего: 18 часов</b>					
<b>Март</b>	22 неделя	ОФП на все тело и спортивные игры.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	23,24, 25 неделя	ТТП – Ударные серии и комбинации:	8	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище. Прямой удар левой рукой в	Групповая

				голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	
	25 неделя	Развитие боевого мышления.	1	Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям	Групповая
	26 неделя	ОФП на все тело.	2	«Круговая тренировка» на координацию, выносливость, силу.	Групповая
<b>Всего: 21 час</b>					
<b>Апрель</b>	27 неделя	ОФП на все тело и спортивные игры.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	28 неделя	Специальная подготовка самоотраховка.	2	Специальная подготовка. Комплексы специальных укрепляющих упражнений.	Групповая
	28,29 неделя	ТТП - Ближний бой	4	Элементы техники ближнего боя.	Групповая
	30 неделя	Теория - традиции	1	<b>Традиционные действия.</b> Традиционное приветствие до и после тренировки; -основное положение тела при восприятии информации от инструктора	Групповая
	30 неделя	ОФП на все тело.	2	«Круговая тренировка» на координацию, выносливость, силу.	Групповая
<b>Всего: 18 часов</b>					
<b>Май</b>	31 неделя	ОФП на все тело и спортивные игры.	1	Подготовка, направленная на развитие общей и специальной выносливости.	Групповая
		Медицинское обследование		В процессе режима дня	Групповая
		Соревнования.	1	Участие во внутриклубном турнире.	Групповая
	32 неделя	ТТП - Ознакомление и совершенствование бросков, болевых, удушающих в положении стоя	2	Контрприемы. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Уход от удержания сбоку – через мост. -борцовские поединки на ковре.	Групповая
		Специальная подготовка	1	Бой с тенью, удары на скорость, броски на скорость, падения, боевая акробатика.	Групповая
		ОФП на все тело.	1	«Круговая тренировка» на координацию, выносливость, силу.	Групповая
		ТТП – совершенствование пройденного.	1	Отработка ударной, бросковой техники, болевых и удушающих. Совершенствование коронных элементов.	Групповая
		Теория – традиции.	1	<b>Традиционные действия.</b>	Групповая

	33 неделя			-приветствие перед началом и после учебного поединка; -основные команды, положение частей тела, перестроения.	
		СФП - развитие боевого мышления	1	Бой с тенью, спарринги по заданию	Групповая
		ОФП на все тело.	1	Бег в лесу, отработка базовых элементов на воздухе.	Групповая
<b>Всего: 15 часов</b>					
<b>Итого по программе: 100 занятий</b>					

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Рукопашный бой (старшая возрастная группа 15-17 лет)»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Рукопашный бой (старшая возрастная группа 15-17 лет)" ориентирована на детей с 15 до 17 лет, всего 100 часов в год. Количество занятий в неделю 3 занятия, продолжительность одного занятия 90 минут, оптимальная наполняемость группы -15 человек.

Месяц	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание	Форма организации занятий	
Теоретическая подготовка. <b>1 час</b>						
<b>Октябрь</b>	1 неделя	Теория боя.	1	<b>Техника безопасности при занятиях</b> парах, во время учебных боев, на соревнованиях. Понятие баланса. Влияние рукопашного боя на мировоззрение человека.	Групповая	
	Практическая работа					
	2,3 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол.	3	Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.	Групповая	
	3 неделя	ТТП – техника передвижений	4	<b>Техника передвижений:</b> раскачивания в статике передвижение в боевом положении шагом, приставным шагом; челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) бегом-зашагиванием, забеганием; -передвижение прыжком; - передвижение по дуге и зигзагом.	Групповая	
	3 неделя	Просмотр видео	1	Просмотр соревновательных боев, как своих, так и знаменитостей, анализ.	Групповая	
	4 неделя	СФП - развитие быстроты	3	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).	Групповая	
5 неделя	Медицинское обследование	1	Общеразвивающая подготовка. Начальная аэробная подготовка, адаптация организма к основной работе	Групповая		
<b>Всего: 26 часов</b>						
<b>Ноябрь</b>	5,6 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол.	4	Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие.	Групповая	
	6,7 неделя	ТТП – техника прямых ударов	4	Изучение и закрепление ударной техники рук и ног	Групповая	

	8,9 неделя	СФП – на силу.	4	Упражнение для развития силы.	Групповая
	9 неделя	Просмотр видео	1	Просмотр соревновательных боев, как своих, так и знаменитостей, анализ.	Групповая
<b>Всего: 24 часа</b>					
<b>Декабрь</b>	9,10 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	4	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; - отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; - упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину.	Групповая
	11,12 неделя	СФП – развитие ловкости	4	Упражнения для развития ловкости.	Групповая
	12,13 неделя.	Техника боковых ударов руками и ногами.	3	Боковые удары.	Групповая
	13 неделя	Теория, духовность и нравственно сть. Соревнования внутри клуба	1	Духовно-нравственные и психо- эмоциональные основы рукопашного боя по правилам самбо, дзюдо.	Групповая
		Восстановите льные мероприятия	1	Поход в баню, активный отдых в лесу или пробежка.	Групповая
<b>Всего: 28 часа</b>					
<b>Январь</b>	14,15 неделя	ОФП на все тело и подвижные игры РБ.	4	Ходьба по кругу в колонне с заданиями различного рода, Прыжки на скакалке; - отжимания от пола, в упоре лежа, подтягивание на перекладине; - упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, -прыжки в высоту и длину.	Групповая
	15,16 неделя	ТТП – удары снизу, ногами с разворота.	4	Удары снизу.	Групповая
	16, 17 неделя	СФП – развитие гибкости	3	Упражнения для развития гибкости.	Групповая
		Теория - Традиционн ые действия.	2	Традиционное приветствие до и после тренировки; -основное положение тела при восприятии информации от инструктора; -приветствие перед началом и после; -основные команды, положение частей тела, перестроения.	Групповая
<b>Всего: 26 часов</b>					
<b>Февраль</b>	18 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки»,	3	Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие.	Групповая

		регби, футбол, баскетбол.			
	19 неделя	Ударные серии и комбинации	3	Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.	Групповая
	20 неделя	СФП - упражнения для развития выносливости и	3	Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.	Групповая
	21 неделя	Теория - психологиче ская подготовка.	2	Овладение специальными навыками техничко-тактических, действий и начальным навыкам психологической саморегуляции (в содержании занятий).	Групповая
<b>Всего: 22 часа</b>					
<b>Март</b>	21,22, 23 неделя	ОФП на все тело и спортивные игры.	5	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	23,24 неделя	ТТП - Разнотипные комбинации ударной техники.	4	Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.	Групповая
	24 неделя.	Развитие боевого мышления.	1	Бой с тенью по заданиям, спарринги по заданиям	Групповая
	25 неделя	Теория - психологиче ская подготовка.	1	Овладение специальными навыками техничко-тактических, действий и начальным навыкам психологической саморегуляции (в содержании занятий).	Групповая
		Просмотр видео		Просмотр соревновательных боев, как своих, так и знаменитостей, анализ.	Групповая
		Соревнования внутри клуба		1	По правилам АРБ и кик боксинга.
		Восстановите льные мероприятия	1	Поход в баню, активный отдых в лесу или пробежка.	Групповая
<b>Всего: 29 часов</b>					
<b>Апрель</b>	26 неделя	ОФП и спортивные игры – «пятнашки», регби, футбол, баскетбол.	4	Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи и другие.	Групповая
	26,27 неделя	СФП - упражнения для развития выносливости и	4	Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.	Групповая
	28,29 неделя	ТТП - Серии повторных ударов	4	Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.	Групповая

		Теория - психологическая подготовка.	1	Овладение специальными навыками технико-тактических, действий и начальным навыкам психологической саморегуляции (в содержании занятий).	Групповая
<b>Всего: 26 часов</b>					
<b>Май</b>	30 неделя	ОФП на все тело и спортивные игры.	3	Общеразвивающая подготовка, направленная на развитие координации скорости, силы, точности движений.	Групповая
	31,32 неделя	ТТП - Переход от ударной фазы поединка к бросковой.	4	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок.	Групповая
	33 неделя	СФП - упражнения для развития выносливости	1	Специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.	Групповая
		СФП – развитие боевого мышления Восстановительные мероприятия	1	Бой с тенью, спарринги по заданию. Поход в баню, активный отдых в лесу или пробежка.	Групповая
<b>Всего: 18 часов</b>					
<b>Итого по программе: 100 занятий</b>					