

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Набережные Челны  
«Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Принята  
на Педагогическом совете  
Протокол от «26 » 08 2020г.  
№ 01

Введена приказом  
от «26 » 08 2020г. № 86



Директор  
МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова

*Рабочая программа  
«Рукопашный бой»*

Год обучения: 1  
Возраст: 8-12 лет

Составитель:  
Королев Михаил Павлович  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

**Ожидаемые результаты первого года обучения  
(предполагаемые результаты):**

- умеют пользоваться первоначальными знаниями для исполнения техники.
- владеют, знают полученный материал.
- исполняемую технику знают наизусть, быстрая скорость выполнения;
- длительное качественное выполнение физических упражнений;
- дети внимательно и доброжелательно относятся друг другу;
- дисциплинированность и слаженность в группе.

Раздел программы или задача	Предполагаемые результаты			Механизм отслеживания
	Низкий	Средний	Высокий	
Бег 30м (с)	6.9	6.5	6.3	Контрольный срез
Прыжки в длину с места (см)	113	125	135	Контрольный срез
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (см)	210	250	280	Контрольный срез
Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	10	15	20	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3	5	7	Контрольный срез

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Санитарно-гигиенические нормы	8	8		
3.	Общая физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	42	4	38	Сдача нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	42	4	38	Сдача нормативов
7.	Контрольные срезы	6	2	4	Сдача нормативов
8.	Воспитательная работа	8	2	6	Анкетирование

9.	Психолого-педагогическая диагностика	2		2	Анкетирование
	<b>Итого</b>	144	24	120	

### Календарно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий	
			предполага- емая	фактическая
1.	<b>1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ, базовые понятия по разделам:</b>	<b>2</b>		
2.	История возникновения и развития рукопашного боя в СССР и России	0,5	01.09.20	
3.	Значение занятий рукопашным боем для умственного, физического, нравственного и эстетического развития	0,5	05.09.20	
4.	инструктаж по ТБ	1	01.09,31.10, 26.12.20, 06.03.21	
5.	<b>2. Санитарно-гигиенические нормы</b>	<b>8</b>		
6.	Гигиена тела до занятий, во время занятий, после занятий	2	01.09.20,05.	
7.	режим питания спортсмена	2	08.09,12.09	
8.	режим дня спортсмена	2	15.09,19.09	
9.	способы закаливания в течении года	2	22.09,26.09	
10.	<b>3. Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>		
11.	Беговые упражнения (30, 60, 100, 500м)	2	08.09,12.09	
12.	прыжки в длину	2	15.09,19.09	
13.	прыжки в длину	2	22.09,26.09	
14.	подтягивание на перекладине( низкой)	2	29.09.03.10	
15.	подтягивание на перекладине( низкой)	2	5.09,26.09, 03.10	
16.	отжимание в упоре лежа	2	5.09,26.09, 03.10	
17.	отжимание в упоре лежа	2	17.10,24,10	
18.	подъем ног к перекладине	2	20.10,24,10	
19.	подъем ног к перекладине	2	15.09.20.09	
20.	сгибания и разгибание туловища	2	5.09,26.09, 03.10	
21.	сгибания и разгибание туловища	2	15.09,19.09	
22.	прыжки в высоту	2	22.09,26.09	
23.	прыжки в высоту	2	20.10, 24.10	
24.	лазание по канату(или упр.с гантелями)	2	27.10,30.1003.	
25.	лазание по канату( или упр с гантелями)	2	03.11,7.11.	
26.	подвижные игры («отнять перчатку»)	2	01.10,6.10,	
27.	подвижные игры( «жучки-паучки»)	2	10,10,13.10	
28.	<b>4. Технико-тактическая подготовка:</b>	<b>42</b>		
29.	прямой удар (рукой и ногой)	2	15.09,19.09	
30.	удар сбоку (рукой и ногой)	2	22.09,26.09	
31.	апперкот (рукой)	2	20.10, 24.10	
32.	сваливания, броски, перевороты в партере.	2	22,24,26.01.21	
33.	<b>основные технические действия:</b>			

34.	Нырки, уклоны	2	11,13,15.02.21	
35.	уходы в сторону	2	9,11,21,23,25.09	
36.	Уклоны, проходы	2	5,7,9,12,14.10.20	
37.	Отскоки с нырками, уходами	2	9,11,21,23,25.09	
38.	подскоки с нырками, уходами	2	3.09,9.09,14.09,16.09,18.09	
39.	Отбиви- блоки руками	2	8,10,12.15,17.19.02 .21	
40.	Блоки-защита руками	2	11,13,15.01.21	
41.	<b>Основные защитные действия:</b>	2	21,23,28,30.10	
42.	отработка ударов левой рукой	2	2,7,9.10.20г	
43.	отработка ударов левой рукой	2	9,11,21,23,25.09	
44.	отработка ударов правой рукой	2	9,11,21,23,25.09	
45.	отработка ударов правой рукой	2	18.01,20.01.21	
46.	атакующие действия обеими руками	2	25.27,29.01.21	
47.	атакующие действия обеими руками обеими руками	2	11,13,15.01.21	
48.	отработка сваливаний и бросков	2	25.27,29.01.21	
49.	отработка переворотов руками	2	18.01,20.01.21	
50.	вольный бой по заданию	2	01-12.02.21	
51.	вольный бой по заданию	2	18.01,20.01.21	
52.	<b>5. Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	17.10,24,10	
53.	Упражнения с легкими гантелями	2	20.10,24,10	
54.	Упражнения с легкими гантелями	2	15.09.20.09	
55.	Упражнения с легкими гантелями	2	5.09,26.09, 03.10	
56.	Упражнения на спортивных снарядах:		15.09,19.09	
57.	Брусья или упражнения на перекладине	2	22.09,26.09	
58.	Брусья или упражнения на перекладине	2	20.10, 24.10	
59.	Брусья или упражнения на перекладине	2	27.10,30.1003.	
60.	Кольца или упражнения с амортизатором	2	17.10,24,10	
61.	Кольца или упражнения с амортизатором	2	20.10,24,10	
62.	Кольца или упражнения с амортизатором	2	15.09.20.09	
63.	Турник (подъем переворотом):	2		
64.	Турник (подъем переворотом)	2	08.09,12.09	
65.	Турник (подъем переворотом)	2	15.09,19.09	
66.	Турник (подъем переворотом)	2	22.09,26.09	
67.	игры с набивным мячом	2	9,11,21,23,25.09	
68.	игры с набивным мячом	2	9,11,21,23,25.09	
69.	игры с набивным мячом	2	2.4.6.11.20г	
70.	игры с набивным мячом	2	16,18.21.11.20	
71.	Прыжки со скакалкой	2	2,4.7,9,11.12.20г	
72.	Прыжки со скакалкой	2	14,16.12.20г	
73.	Прыжки со скакалкой	2	23,25,27.11	
74.	Прыжки со скакалкой	2	26,28,30.10.	
75.	<b>6. Контрольные срезы</b>	<b>6</b>		
76.	Зачет по ОФП и СФП( общефиз.и спец- физической подготовке)	2	19-23.12.20,5- 7.05.21г	
77.	Зачет по ударной технике	2	22.04.21	

78.	Зачет по технике поединка. Зачет по технике борьбы	2	12-14.05.21	
79.	<b>7. Воспитательная работа</b>	<b>8</b>		
80.	Просмотр фильмов о боевых искусствах	2	в течении года	
81.	Посещение соревнований мастеров Рукопашного боя	2	в течении года	
82.	Беседы-притчи	2	в течении года	
83.	Походы и тренировка в лесу или на спортивной площадке	2	Май- апрель 2021г	
84.	<b>8. Психолого-педагогическая диагностика</b>	<b>2</b>		
85.	Тест-опросник «Состояние здоровья и самочувствия». Тест-опросник для определения уровня самооценки «Мотивация к занятиям». Тест «Я и мы». - мониторинг изучения удовлетворенности учащихся деятельность объединения. Мониторинг изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения.	2	В конце учебного года при итоговой аттестации	

P.S. На каждое упражнение по общефизической и тактической подготовке отводится не более 10-15 мин на занятии. Теоретическая часть, включая объяснение и показ учебного материала составляет также не более 10 мин от общего времени занятия. Поэтому отведенное время в таблице следует распределять не на один календарный день, а в течении всего учебного года. Поэтому даты изучения материала могут повторяться с учетом распределения учебного материала. На практическую часть занятия отводится не менее 70-80% от всего времени. Занятие длится 90 мин (1,5 часа), включая 10 мин – перерыв или пауза для отдыха и расслабления, приема воды и т.п. На усмотрение педагога некоторые виды упражнений могут быть заменены на приемлемые в рабочем порядке, например, при отсутствии необходимых снарядов или изменении погодных условий.