

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

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

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



Директор
МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

*Рабочая программа
«Рукопашный бой»*

Год обучения: 3
Возраст: лет 10-12 лет

Составитель:
Харитонов Владимир Константинович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

Ожидаемые результаты третьего года обучения

| Раздел программы или задача | Предполагаемые результаты | | | Механизм отслеживания |
|--|---------------------------|---------|---------|-----------------------|
| | Низкий | Средний | Высокий | |
| Бег 30м (сек). | 6.5 | 6.0 | 5.6 | Контрольный срез |
| Прыжки в длину с места (см). | 120 | 130 | 140 | Контрольный срез |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы головы (см). | 210 | 250 | 280 | Контрольный срез |
| Отжимания в упоре лежа | 10 | 15 | 20 | Контрольный срез |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | Контрольный срез |

Учебно-тематический план 3-го года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|-------|--|------------------|----------|-------|----------------------------|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом. | 1 | | 1 | Опрос |
| 2. | Современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом. Обзор развития Рукопашный бой в России и в мире. | 1 | | 1 | Опрос |
| 3. | Гигиенические сведения о строении и функциях организма. | 2 | | 2 | Опрос |
| 4. | Психологическая, волевая подготовка юного спортсмена. | 1 | | 1 | |
| 5. | Правила соревнований, организация и проведение соревнований. | 4 | | 4 | Опрос |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка. | | 90 | 90 | Сдача нормативов |
| 7. | Техническая и технико – тактическая подготовка. | | 108 | 108 | Спарринги |
| 8. | Контрольные нормативы | | 3 | 3 | |

| | | | | | |
|-------|---|--|-----|-----|-----------|
| 9. | Товарищеские встречи «Открытый ринг», квалификационные соревнования | Согласно календарному плану спортивных мероприятий | | | Спарринги |
| 10 | Многодневные туристические походы, посещение соревнований. | | | 6 | |
| ИТОГО | | 9 | 207 | 216 | |

Календарно-тематический план

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения занятий | |
|----------|---|---------------------|----------------------------------|-------------|
| | | | предполагае- мая | фактическая |
| 1. | 1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ, базовые понятия по разделам: | 2 | 2.09,30.09,25.12. 20. 3.03.21 | |
| 2. | современное развитие физической культуры и спорта в России, за рубежом. | | | |
| 3. | Обзор развития Рукопашного боя в России и в мире | | | |
| 4. | инструктаж по ТБ | | | |
| 5. | 2. Гигиенические сведения о строении и функциях организма | 2 | 2.09,30.09,25.12. 20. 3.03.21 | |
| 6. | гигиена тела до занятий, во время занятий, после занятий | | | |
| 7. | режим питания спортсмена | | | |
| 8. | режим дня спортсмена | | | |
| 9. | способы закаливания в течении года | | | |
| 10. | 3. Психологическая, волевая подготовка юного спортсмена. | 1 | 16.09,18.09 | |
| 11. | 4. Правила соревнований, организация и проведение соревнований. | 2 2 | 4.09,18.09,21.09, 23.09 | |
| 12. | 5. Общая и специальная физическая подготовка | 90 | 4.09.по 26.05.21 | |
| 13. | Беговые упражнения (30, 60, 100, 1000м) | 2 | 3.09,9.09,14.09,1 6.09,18.09 | |
| 14. | прыжки в длину | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 15. | прыжки в длину | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 16. | подтягивание на перекладине | 2 | 21,23,28,30.10 | |
| 17. | подтягивание на перекладине | 2 | 2,7,9.10.20г | |
| 18. | отжимание в упоре лежа | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 19. | отжимание в упоре лежа | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 20. | подъем ног к перекладине | 2 | 2.4.6.11.20г | |
| 21. | подъем ног к перекладине | 2 | 16,18.21.11.20 | |
| 22. | толчок ядра или броски медболом | 2 | 2,4,7,9,11.12.20г | |
| 23. | толчок ядра или броски медболом | 2 | 14,16.12.20г | |
| 24. | жим штанги лежа | 2 | 23,25,27.11 | |
| 25. | жим штанги лежа | 2 | 26,28,30.10. | |
| 26. | лазание по канату(или упр.с гантелями) | 2 | 11,13,15.01.21 | |
| 27. | лазание по канату(или упр с гантелями) | 2 | 16,18.21.11.20 | |
| 28. | подвижные игры («отнять перчатку») | 2 | 2,4,7,9,11.12.20г | |

| | | | | |
|-----|--|------------|---------------------------------|--|
| 29. | подвижные игры(«жучки-паучки») | 2 | 14,16.12.20г | |
| 30. | упражнения с легкими гантелями | 2 | 18.01,20.01.21 | |
| 31. | упражнения с легкими гантелями | 2 | 25.27,29.01.21 | |
| 32. | упражнения с легкими гантелями | 2 | 11,13,15.01.21 | |
| 33. | упражнения на спортивных снарядах: | | | |
| 34. | Упражнения с легкими гантелями | 2 | 3.09,9.09,14.09,1 6.09,18.09 | |
| 35. | Упражнения с легкими гантелями | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 36. | Упражнения с легкими гантелями | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 37. | Упражнения на спортивных снарядах: | 2 | 21,23,28,30.10 | |
| 38. | Брусья или упражнения на перекладине | 2 | 2,7,9.10.20г | |
| 39. | Брусья или упражнения на перекладине | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 40. | Брусья или упражнения на перекладине | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 41. | Кольца или упражнения с амртизатором | 2 | 2.4.6.11.20г | |
| 42. | Кольца или упражнения с амртизатором | 2 | 16,18.21.11.20 | |
| 43. | Кольца или упражнения с амртизатором | 2 | 2,4.7,9,11.12.20г | |
| 44. | Турник (подъем переворотом): | 2 | 14,16.12.20г | |
| 45. | Турник (подъем переворотом) | 2 | 3.09,9.09,14.09,1 6.09,18.09 | |
| 46. | Турник (подъем переворотом) | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 47. | Турник (подъем переворотом) | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 48. | специфический волейбол ногами | 2 | 21,23,28,30.10 | |
| 49. | специфический волейбол ногами | 2 | 2,7,9.10.20г | |
| 50. | специфический футбол с утяжелителями | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 51. | специфический футбол с утяжелителями | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 52. | прыжки со скакалкой через скамейку | 2 | 18.01,20.01.21 | |
| 53. | прыжки со скакалкой через скамейку | 2 | 25.27,29.01.21 | |
| 54. | приседания в движении, на одной ноге | 2 | 11,13,15.01.21 | |
| 55. | приседания в движении, на одной ноге | 2 | 25.27,29.01.21 | |
| 56. | бег со «взрывами» | 2 | 18.01,20.01.21 | |
| 57. | бег со «взрывами» | 2 | 01-12.02.21 | |
| 58. | упражнения с большим теннисным мячом | 2 | 18.01,20.01.21 | |
| 59. | 6. Технико-тактическая подготовка: | 108 | С 7.09.20 по 20.05.21 | |
| 60. | прямой удар (рукой и ногой) | 2 | 3.09,9.09,14.09,1 6.09,18.09 | |
| 61. | прямой удар (рукой и ногой) | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 62. | прямой удар (рукой и ногой) | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 63. | удар сбоку (рукой и ногой) | 2 | 18.01,20.01.21 | |
| 64. | удар сбоку (рукой и ногой) | 2 | 25.27,29.01.21 | |
| 65. | удар сбоку (рукой и ногой) | 2 | 11,13,15.01.21 | |
| 66. | апперкот (рукой) | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 67. | апперкот (рукой) | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 68. | апперкот (рукой) | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 69. | сваливания, броски, перевороты в партере. | 2 | 3.09,9.09,14.09,1 6.09,18.09 | |
| 70. | сваливания, броски, перевороты в партере. | 2 | 8,10,12.15,17.19. 02.21 | |
| 71. | сваливания, броски, перевороты в партере. | 2 | 22,24,26.02.21 | |
| 72. | основные технические действия: | | | |
| 73. | Нырки, уклоны | 2 | 11,13,15.01.21 | |
| 74. | уходы в сторону | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |

| | | | | |
|------|---------------------------------------|---|--|--|
| 75. | Нырки, уклоны, уходы | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 76. | отход в сторону | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 77. | отход в сторону | 2 | 3.09,9.09,14.09,1 6.09,18.09 | |
| 78. | отход в сторону | 2 | 8,10,12.15,17.19. 02.21 | |
| 79. | Уклон с ударами | 2 | 11,13,15.01.21 | |
| 80. | Уклон с ударами | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 81. | Уклон с ударами | 2 | 22,24.26,29.31.03 ,21 | |
| 82. | Отскоки с ударами руками | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 83. | Отскоки с ударами руками | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 84. | Отскоки и нырки с ударами | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 85. | Подскоки с выполнением бросков | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 86. | Подскоки с выполнением бросков | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 87. | Подскоки с выполнением бросков | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 88. | Отбиви с бросками за ноги | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 89. | Отбиви с бросками за ноги | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 90. | Отбиви с бросками за ноги | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 91. | Блоки споследующем выполнением броска | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 92. | Блоки споследующем выполнением броска | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 93. | Блоки споследующем выполнением броска | 2 | 22.04,5,7,9,12,14, 16,19,21,23,26,28 ,30.04.21 | |
| 94. | основные защитные действия: | | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 95. | отработка ударов левой рукой | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 96. | отработка ударов левой рукой | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 97. | отработка ударов левой рукой | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 98. | отработка ударов правой рукой | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 99. | отработка ударов правой рукой | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 100. | отработка ударов правой рукой | 2 | 01.03.05.08.10.12 .15,17,19.03.21г | |
| 101. | атакующие действия обеими руками | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |

| | | | | |
|------|--|----------|--|--|
| | обеими руками | | | |
| 102. | атакующие действия обеими руками обеими руками | 2 | 9,11,21,23,25.09 | |
| 103. | атакующие действия обеими руками обеими руками | 2 | 5,7,9,12,14.10.20 | |
| 104. | отработка сваливаний и бросков | 2 | 22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21 | |
| 105. | отработка сваливаний и бросков | 2 | 22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21 | |
| 106. | отработка сваливаний и бросков | 2 | 22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21 | |
| 107. | отработка переворотов руками | 2 | 22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21 | |
| 108. | отработка переворотов руками | 2 | 22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21 | |
| 109. | отработка переворотов руками | 2 | 22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21 | |
| 110. | Вольный учебный бой по заданию | 2 | 26,31.04,3.05.21 | |
| 111. | Вольный учебный бой по заданию | 2 | 10.05.21,14.05 | |
| 112. | Вольный учебный бой по заданию | 2 | 12.05,17.05.21г | |
| 113. | 7. Контрольные нормативы | 9 | | |
| 114. | Зачет по ОФП и СФП(общефиз.и спец.физической подготовке) | 3 | 19-23.12.20,5-7.05.21г | |
| 115. | зачет по ударной технике | 2 | 23.04.21 | |
| 116. | зачет по технике борьбы | 2 | 28-30.04 | |
| 117. | зачет по технике поединка | 2 | 15-16.05.21 | |
| 118. | 8. Воспитательная работа | 6 | | |
| 119. | просмотр фильмов о боевых искусствах | 2 | В течении года | |
| 120. | посещение соревнований мастеров Рукопашного боя, участие в турнирах РТ | 2 | В течении года | |
| 121. | беседы-притчи в течении года | 1 | В течении года | |
| 122. | походы в лес или занятия на открытой площадке Дворца в течении года | 1 | В течении года | |

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.