

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



Директор

МАУДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Введена приказом

от « 26 » 08 2020г. № 56

**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 головой (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	Практик а	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 боя 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.	<b>1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ, базовые понятия по разделам:</b>	<b>2</b>	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.	<b>2. Гигиенические сведения о строении и функциях организма</b>	<b>2</b>	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.	<b>3. Психологическая, волевая подготовка юного спортсмена.</b>	<b>1</b>	16.09,18.09	
11.	<b>4. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.</b>	<b>2</b>	4.09,18.09,21.09, 23.09	
12.	<b>5. Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>	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.	<b>упражнения на спортивных снарядах:</b>			
34.	Упражнения с легкими гантелями	2	3.09,9.09,14.09,16.09,18.09	
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 амортизатором	2	2.4.6.11.20г	
42.	Кольца или упражнения с амортизатором	2	16,18.21.11.20	
43.	Кольца или упражнения с амортизатором	2	2,4,7,9,11.12.20г	
44.	Турник (подъем переворотом):	2	14,16.12.20г	
45.	Турник (подъем переворотом)	2	3.09,9.09,14.09,16.09,18.09	
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.	<b>6. Техничко-тактическая подготовка:</b>	<b>108</b>	С 7.09.20 по 20.05.21	
60.	прямой удар (рукой и ногой)	2	3.09,9.09,14.09,16.09,18.09	
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	3.09,9.09,14.09,16.09,18.09	
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.	<b>основные технические действия:</b>			
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	3.09,9.09,14.09,16.09,18.09	
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.	Отбивы с бросками за ноги	2	22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21	
89.	Отбивы с бросками за ноги	2	22.04,5,7,9,12,14,16,19,21,23,26,28,30.04.21	
90.	Отбивы 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.	<b>7. Контрольные нормативы</b>	<b>9</b>		
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.	<b>8. Воспитательная работа</b>	<b>6</b>		
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 зханиятия на открытой площадке Дворца в течении года	1	В течении года	

Р.С.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 повторятся 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.