

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско- юношеская спортивная школа»
Чаплыгинского муниципального района липецкой области

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического
совета

Протокол № 1/4 от 31 августа 2021г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Чаплыгинского муниципального
Района

Г.В.Цыганов

31 августа 2021г.

Приказ № 15/2 от 31 августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст обучающихся: 10- 18 лет

Тренер –преподаватель ДЮСШ

Кузнецов Павел Николаевич

г.Чаплыгин – 2021г.

Календарно-тематическое планирование на 2021 – 2022г .уч.год

Календарно-тематическое планирование составлено на основе дополнительной образовательной программы «Рукопашный бой», утвержденной приказом № ____ от 31.08.2021г. Возраст детей: 10 -18 лет. В течение учебных (тренировочных) занятий у обучаемых формируются двигательные навыки в действиях, позволяющие им решать задачи в вариативно изменяющихся условиях.

№ п/п	Дата проведения		Тема, содержание занятия	Количество часов	Место проведения
1	2.09	Занятия 1 -5	Инструктаж по ТБ, развитие выносливости. Игры на развитие ловкости	2	Спортивный зал
2	4.09		Повторение позиций (стоек) , техника передвижений	2	Спортивный зал
3	7.09		Изучение боевых стоек и передвижений. Ознакомление с местами по которым наносятся удары.	2	Спортивный зал
4	9.09		Изучение загиба руки за спину при подходе спереди «рывком» и «нырком»	2	Спортивный зал

5	11.09		Изучение падений наспину, Падение на бок (вправо и влево) Падение через партнера на спину Кувырок вперед Кувырок назад	2	Спортивный зал
6	14.09	Занятие 6-10	Передвижения обычными шагами, подшагиванием	2	Спортивный зал
7	16.09		Передвижения в стойке, в правосторонней и левосторонней	2	Спортивный зал
8	18.09		Развитие выносливости	2	Спортивный зал
9	21.09		Общая физическая подготовка. Игры на развитие ловкости.	2	Спортивный зал
10	23.09		Развитие гибкости, падения на спину, падения через партнера.	2	Спортивный зал
11	25.09	Занятие 11-15	Нанесение прямых ударов рукой из различных стоек.	2	Спортивный зал
12	28.09		Изучение защиты и блоков от прямых ударов рукой .	2	Спортивный зал
13	30.09		Развитие гибкости, приемы страховки и само страховки.	2	Спортивный зал
14	02.10		Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал
15	5.10		Изучение броска через бедро	2	Спортивный зал
16	7.10	Занятие 16-20	Изучение бокового удара ногой в ногу (	2	Спортивный зал

			лоу-кик)		
17	9.10		Изучение блокирования удара (лоу-кик)	2	Спортивный зал
18	12.10		Передвижения в стойке, контроль над дистанцией	2	Спортивный зал
19	14.10		Общая физическая подготовка.	2	Спортивный зал
20	16.10		Боковые удары руками	2	Спортивный зал
21	19.10	Занятие 21-25	Защита от боковых ударов руками.	2	Спортивный зал Спортивный зал
22	21.10		Прямой удар ногой в живот	2	Спортивный зал
23	23.10		Защита от прямого удара ногой в живот	2	Спортивный зал
24	26.10		Отработка ударов руками в парах	2	Спортивный зал
25	28.10		Отработка ударов руками по боксёрскому мешку	2	Спортивный зал
26	30.10	Занятие 26-30	Изучение прохода в ноги.	2	Спортивный зал
27	2.11		Проход в ноги с последующим броском	2	Спортивный зал
28	4.11		Изучение различных удержаний	2	Спортивный зал
29	6.11		Тренировочные спарринги без ударов ногами	2	Спортивный зал Спортивный зал
30	9.11		Изучение броска с захватом руки через спину.	2	Спортивный зал
31	11.11	Занятие	Изучение передней	2	Спортивный

		31-35	подсечки		й зал
32	13.11		Отработка ударов ногами в парах по макиварам	2	Спортивный зал
33	16.11		День борьбы, борьба с использованием изученных приемов	2	Спортивный зал
34	18.11		Общая физическая тренировка, развитие гибкости	2	Спортивный зал
35	20.11		Отработка ударов руками снизу	2	Спортивный зал
36	23.11	Занятие 36-40	Защита от ударов руками снизу	2	Спортивный зал
37	25.11		Комбинирование прямых и боковых ударов	2	Спортивный зал
38	27.11		Совершенствование ударов и блоков.	2	Спортивный зал
39	30.11		Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.	2	Спортивный зал
40	2.12		Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.	2	Спортивный зал
41	4.12	Занятие 41-45	Совершенствование ударов и блоков. Комплексная тренировка : метод – поточный.	2	Спортивный зал
42	7.12		Отработка и блокирование ударов по корпусу	2	Спортивный зал

43	9.12		Изучение болевого приема на руку	2	Спортивный зал
44	11.12		Совершенствование ударов и блоков. Комплексная тренировка : метод – поточный.	2	Спортивный зал
45	14.12		Изучение задней подсечки	2	Спортивный зал
46	16.12	Занятие 46-50	Изучение бросков с последующим болевым на руку.	2	Спортивный зал
47	18.12		Изучение болевого на руку из положения лежа на спине	2	Спортивный зал
48	21.12		Отработка ударов ногой в голову	2	Спортивный зал
49	23.12		Изучение связок рук и ног	2	Спортивный зал
50	25.12		Изучение связок рук и ног	2	Спортивный зал
51	28.12	Занятие 51-55	Изучение связок рук и ног	2	Спортивный зал
52	30.12		Бросок с подхватом двух ног и переход на удержание	2	Спортивный зал
53	11.01		Болевой на ногу	2	Спортивный зал
54	13.01		Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал
55	15.01		Изучение выхода от болевого на руку, с последующим контрприемом	2	Спортивный зал
56	18.01	Занятие 56-60	Тренировка в парах, защита от удара с последующим	2	Спортивный зал

			переходом в борьбу.		
57	20.01		Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.	2	Спортивный зал
58	22.01		Отработка ударов в парах на лапах и макиварах	2	Спортивный зал
59	25.01		Изучение нырков под руку, с последующим переходом в борьбу	2	Спортивный зал
60	27.01		Защита от прохода в ноги с последующей атакой	2	Спортивный зал
61	29.01	Занятие 61-65	Изучение освобождений от захвата одной и двух рук сверху и снизу.	2	Спортивный зал
62	1.02		Общая физическая подготовка, развитие гибкости	2	Спортивный зал
63	3.02		Бросок через спину с последующим переходом на болевой	2	Спортивный зал
64	5.02		Бросок с использованием захвата ноги и подсечки, с последующим болевым на ногу	2	Спортивный зал
65	8.02		Блокировка удара локтем и последующая атака прямой рукой в голову.	2	Спортивный зал
66	10.02	Занятие 66-70	Тренировочные спарринги.	2	Спортивный зал
67	12.02		Отработка ударов рук и ног на боксерском	2	Спортивный зал

			мешке		
68	15.02		Совершенствование ударов рук и ног с использованием спортивного жгута	2	Спортивный зал
69	17.02		Изучение удушающих приемов лежа на спине	2	Спортивный зал
70	19.02		Совершенствование ударов и блоков	2	Спортивный зал
71	22.02	Занятие 71-75	День борьбы, борьба с заданием и использованием пройденных приемов	2	Спортивный зал
72	24.02		Развитие выносливости, общая физическая подготовка	2	Спортивный зал
73	26.02		Комбинированная защита от ударов ног и рук	2	Спортивный зал
74	1.03		Уход от броска с захватом рук	2	Спортивный зал
75	3.03		Бросок через спину, бросок прогибом	2	Спортивный зал
76	5.05	Занятие 76-80	Просмотр обучающих фильмов и соревнований	2	Спортивный зал
77	10.03		Удар передней ногой из левосторонней стойки	2	Спортивный зал
78	12.03		Уход от борьбы, пассивное ведение баллов	2	Спортивный зал
79	15.03		Отработка ударов на макиварах	2	Спортивный зал
80	17.03		Совершенствование комбинаций из ударов и блоков.	2	Спортивный зал

81	19.03	Занятие 81-85	Изучение броска с захватом ног сзади и удушений.	2	Спортивный зал
82	22.03		Изучение правил соревнований	2	Спортивный зал
83	24.03		Удушение с использованием ног (треугольник)	2	Спортивный зал
84	26.03		Повторение бросков	2	Спортивный зал
85	29.03		Повторение болевых приемов	2	Спортивный зал
86	31.03	Занятие 86-90	Изучение броска через бедро, тренировка броска с захватом ног сзади.	2	Спортивный зал
87	2.04		Повторение удушающих приемов	2	Спортивный зал
88	5.04		Повторение ударов ногами и руками	2	Спортивный зал
89	7.04		Повторение комбинаций из ударов рук и ног	2	Спортивный зал
90	9.04		Уход от ударов рук с последующим переходом в борьбу	2	Спортивный зал
91	12.04	Занятие 91-95	Общая физическая подготовка	2	Спортивный зал
92	14.04		Изучение броска задняя подножка. Тренировка броска через бедро.	2	Спортивный зал
93	16.04		Отработка приемов в тренировочном спарринге	2	Спортивный зал
94	19.04		Проведение спаррингов в соревновательном темпе	2	Спортивный зал

95	21.04		Борьба до 1го балла	2	Спортивный зал
96	23.04	Занятие 96-100	Изучение броска через спину. Тренировка броска задняя подножка.	2	Спортивный зал
97	26.04		Отработка ударов на боксерском мешке с использованием спортивного жгута	2	Спортивный зал
98	28.04		Удержание с последующим выходом на болевой прием	2	Спортивный зал
99	30.04		Выход из положения лежа на спине.	2	Спортивный зал
100	3.05		Уход от прямой атаки противника	2	Спортивный зал
101	5.05	Занятие 101-105	Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.	2	Спортивный зал
102	7.05		Спарринг с применением ударов рук и ног с последующей борьбой	2	Спортивный зал
103	10.05		Изучение броска через голову. Тренировка броска через спину.	2	Спортивный зал
104	12.05		Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.	2	Спортивный зал
105	14.05		Совершенствование комбинаций из ударов и блоков в сочетании с бросками.	2	Спортивный зал
106	17.05	Занятие 106-112	Тренировочные спарринги.	2	Спортивный зал

107	19.05		Тренировка в парах, защита от удара с последующим переходом в борьбу.	2	Спортивный зал
108	21.05		Комплексная тренировка. Учебные схватки в парах. удары рукой, другой защищается.	2	Спортивный зал
109	24.05		Отработка ударов в парах на лапах и макиварах	2	Спортивный зал
110	26.05		Развитие выносливости, общая физическая подготовка	2	Спортивный зал
111	28.05		День борьбы, борьба с заданием и использованием пройденных приемов	2	Спортивный зал
112	31.05		Проведение спаррингов в соревновательном темпе	2	Спортивный зал