



ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРЫМСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГИМНАЗИЯ-ШКОЛА-САД КОНСОЛЬ»

РАССМОТРЕНА

На заседании МО учителей
дисциплин развивающего цикла
Руководитель МО
 /Л.В.Лисконог/
Протокол № 3
от «27» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по НМР
 /И.М. Рогудеева/
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ
«Крымская-республиканская
гимназия-школа-сад Консоль»

Л.Ф.Георгиади

Приказ №141 от 28.08.2025г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по рукопашному бою

Класс: 3-4

Количество часов: 68

Срок реализации: 2025-2026 г.

Педагог дополнительного

Образования: Мосачихин С.В.

г.Симферополь, 2025 г.

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

| № | Тема | Теория | Практика | Всего |
|-----------|---|--------|----------|-----------|
| I | Вводная часть | | | 18 |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности, правила занятий, нормы гигиены. Техника безопасности на соревнованиях. | | | 2 |
| 2 | Самостраховки | | | 2 |
| 3 | Развитие гибкости. | | | 2 |
| 4 | Развитие выносливости. | | | 2 |
| 5 | Развитие координационных способностей. | | | 2 |
| 6 | Тренировка ОФП. | | | 2 |
| 7 | Развитие гибкости. | | | 2 |
| 8 | Развитие выносливости. | | | 2 |
| 9 | Развитие координационных способностей. | | | 2 |
| II | Начальное обучение ударной технике | | | 30 |
| 10 | Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы» и самостраховка. | | | 2 |
| 11 | Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней. | 11.12 | 11.12 | 2 |
| 12 | Прямой удар рукой | | | 2 |
| 13 | Прямой удар ногой | | | 2 |
| 14 | Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений. | | | 2 |
| 15 | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). | | | 2 |
| 16 | Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком. | | | 2 |
| 17 | Повторная отработка ударов ногой. | | | 2 |
| 18 | Удар ногой назад из подготовительного положения; | | | 2 |

| | | | | |
|------------|---|--|--|-----------|
| 19 | Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену. | | | 2 |
| 20 | Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом). | | | 2 |
| 21 | Перемещения: первый поворот в передней стойке (ПС); | | | 2 |
| 22 | Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо; | | | 2 |
| 23 | перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях; | | | 2 |
| 24 | ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусов; | | | 1 |
| 25 | передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант). | | | 1 |
| III | Техника самостраховки | | | 14 |
| 26 | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате» | | | 2 |
| 27 | Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции» | | | 2 |
| 28 | Освоение кувырков в высоту | | | 1 |
| 29 | 1.Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов. | | | 2 |
| 30 | жесткие падения вперед, вбок, назад; | | | 1 |
| 31 | падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину; | | | 2 |
| 32 | «расслабленное» падение; | | | 2 |
| 33 | падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку. | | | 2 |

| | | | | |
|--------------|---|--|--|-----------|
| IV | Повторение ударной техники | | | 6 |
| 34 | Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому) | | | 2 |
| 35 | Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте | | | 2 |
| 36 | Одиночный удар из УС с шагом. | | | 2 |
| Итого | | | | 68 |