





**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: 1-2

Количество часов: 68

Срок реализации: 2025-2026 г.

Педагог дополнительного

Образования: Мосачихин С.В.

г.Симферополь, 2025 г.

## Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Тема	Тео- рия	Прак- тика	Все- го
<b>I</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности, правила занятий, нормы гигиены. Техника безопасности на соревнованиях.	2	0	2
2	Самостраховки	0	2	2
3	Развитие гибкости.	0	2	2
4	Развитие выносливости.	0	2	2
5	Развитие координационных способностей.	0	2	2
6	Тренировка ОФП.	0	2	2
7	Развитие гибкости.	0	2	2
8	Развитие выносливости.	0	2	2
9	Развитие координационных способностей.	0	2	2
<b>II</b>	<b>Начальное обучение ударной технике</b>	<b>1,5</b>	<b>30,5</b>	<b>32</b>
10	Кувырки и перекаты на жестком покрытии (кувырки вперед и назад; перекат вбок, перекаты «ножницы») и самостраховка.	0	2	2
11	Учебная стойка (УС). Упражнения в УС, передвижения в ней.	1	1	2
12	Прямой удар рукой	0,5	1,5	2
13	Прямой удар ногой	0	2	2
14	Боковой, круговой удары ногой из подводящих положений.	0	2	2
15	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	2
16	Контроль за дистанцией при проведении ударов кулаком.	0	2	2
17	Повторная отработка ударов ногой.	0	2	2
18	Удар ногой назад из подготовительного положения;	0	2	2
19	Выполнение освоенных ударов ногой на 4 счета в положении, при котором руки упираются в стену.	0	2	2
20	Выполнение упражнений на согласование движений между звеньями кинематической цепи различных участков тела (стопой, бедром, корпусом).	0	2	2
21	дения: первый поворот в передней стойке (ПС);	0	2	2

22	Перемещения: в широкой фронтальной стойке (ШФС) влево и вправо;	0	2	2
23	перемещение в восьми направлениях при условии, что руки находятся в симметричных и ассиметричных положениях;	0	2	2
24	ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45 градусам;	0	2	2
25	передвижения, когда стопы ног обращены внутрь (раскрепощенный вариант).	0	2	2
<b>Ш</b>	<b>Техника самостраховки</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
26	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «в захвате»	0	2	2
27	Бросок «задняя подножка». Из начального положения «на дистанции»	0	2	2
28	Освоение кувырк в высоту	0	2	2
29	1.Изучение приемов падений и перекатов, совмещаемое с освоением разных способов воздействий, применяемых в различных группах приемов.	1	1	2
30	жесткие падения вперед, вбок, назад;	0	2	2
31	падение во время боя – борьбы из симметричного положения с широко расставленными ногами после толчка в спину;	0	2	2
32	«расслабленное» падение;	0	2	2
33	падение во время боя – после зашагивания за ногу противника сбоку.	0	2	2
<b>IV</b>	<b>Повторение ударной техники</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
34	Повторение техники ударов ногой из подводящих положений. Обучение ударам ногой (круговому, прямому, боковому)	1	1	2
35	Изучение серии прямых ударов рукой в УС на месте	0	2	2
36	Одиночный удар из УС с шагом.	0	2	2
<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>66,5</b>	<b>72</b>