

УТВЕРЖДЕН
Приказом ДТДиМ
от 30.05.2023г. № 307-ОД

Календарно – тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Зарница»
Курс «Рукопашный бой»
1-го года обучения
Группа 129-РБЗ
2023/2024 учебный год
П.д.о. Пальмин Сергей Николаевич

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Формы организации образовательной деятельности	Число и месяц занятия
		Все- го	Тео- рия	Прак- тика		
1.	Введение в курс. Инструктаж по ТБ. Символы России: флаг, герб, гимн.	2	2	-	Аудиторно	05.09.2023
История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России.						
2.	Мировые единоборства и основы самозащиты.	2	2	-	Аудиторно	07.09.2023
3.	Мировые единоборства и основы самозащиты.	2	2	-	Аудиторно	12.09.2023
4.	Применение единоборств в профессиональной и повседневной жизни (профессии, учебные заведения).	2	2		Аудиторно	14.09.2023
5.	Цель и задачи физической подготовки.	2	2	-	Аудиторно	19.09.2023
6.	Отработка техники бега	2	-	2	Аудиторно	21.09.2023
7.	Тестирование «Физическая культура и спорт».	2	-	2	Аудиторно	26.09.2023
Основы гигиены						
8.	Личная гигиена детей и подростков.	2	2	-	Аудиторно	28.09.2023
9.	Режим дня.	2	2	-	Аудиторно	03.10.2023
10.	Состояние здоровья при занятиях физической культурой.	2	2	-	Аудиторно	05.10.2023
11.	Состояние здоровья юных спортсменов разных возрастных групп.	2	2	-	Аудиторно	10.10.2023
12.	Игра «Мы – за здоровый образ жизни!».	2	-	2	Аудиторно	12.10.2023
13.	Составление режима дня	2	-	2	Аудиторно	17.10.2023
Правила поведения и техники безопасности						
14.	Нормативно-правовые основы ТБ на занятиях.	2	2	-	Аудиторно	19.10.2023
15.	Основы ТБ на занятиях по рукопашному бою.	2	2	-	Аудиторно	24.10.2023
16.	Меры безопасности на занятиях по общей физической подготовке.	2	2	-	Аудиторно	26.10.2023
17.	Меры безопасности на занятиях по специальной физической подготовке.	2	2	-	Аудиторно	31.10.2023

18.	Устный опрос «Техника безопасности».	2	-	2	Аудиторно	02.11.2023
19.	Тестирование «Применение инвентаря на занятиях по физической культуре по рукопашному бою».	2	-	2	Аудиторно	07.11.2023
Общая физическая подготовка						
20.	Техника общесиловых упражнений и бега.	2	2	-	Аудиторно	09.11.2023
21.	Техника общесиловых упражнений и бега.	2	2	-	Аудиторно	14.11.2023
22.	Скоростно-силовые упражнения.	2	2	-	Аудиторно	16.11.2023
23.	Скоростно-силовые упражнения.	2	2	-	Аудиторно	21.11.2023
24.	Кроссовая подготовка.	2	-	2	Аудиторно	23.11.2023
25.	Бег с препятствиями.	2	-	2	Аудиторно	28.11.2023
26.	Спортивные игры.	2	-	2	Аудиторно	30.11.2023
27.	Спортивная эстафета	2	-	2	Аудиторно	05.12.2023
Специальная физическая подготовка						
28.	Упражнения на укрепление органов и систем человека.	2	2	-	Аудиторно	07.12.2023
29.	Упражнения на укрепление органов и систем человека.	2	2	-	Аудиторно	12.12.2023
30.	Двигательная техника в рукопашном бое.	2	2	-	Аудиторно	14.12.2023
31.	Двигательная техника в рукопашном бое.	2	2	-	Аудиторно	19.12.2023
32.	Борьба и ударная техника.	2	-	2	Аудиторно	21.12.2023
33.	Борьба и ударная техника.	2	-	2	Аудиторно	26.12.2023
34.	Самостраховка и отработка падений.	2	-	2	Аудиторно	28.12.2023
35.	Самостраховка и отработка падений.	2	-	2	Аудиторно	09.01.2024
36.	Спарринг.	2	-	2	Аудиторно	11.01.2024
37.	Спарринг.	2	-	2	Аудиторно	16.01.2024
38.	Учебно-тренировочное соревнование.	2	-	2	Аудиторно	18.01.2024
39.	Учебно-тренировочное соревнование.	2	-	2	Аудиторно	23.01.2024
Техника и методика обучения приемам рукопашного боя						
40.	Техника и методика ударов руками и ногами.	2	2	-	Аудиторно	25.01.2024
41.	Техника и методика ударов руками и ногами.	2	2	-	Аудиторно	30.01.2024
42.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	2	2	-	Аудиторно	01.02.2024
43.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	2	2	-	Аудиторно	06.02.2024
44.	Технико-тактическая и психологическая подготовка.	2	2	-	Аудиторно	08.02.2024
45.	Приемы по соблюдению дистанции.	2	-	2	Аудиторно	13.02.2024
46.	Приемы по соблюдению дистанции.	2	-	2	Аудиторно	15.02.2024
47.	Упражнения в стойке.	2	-	2	Аудиторно	20.02.2024
48.	Упражнения в стойке.	2	-	2	Аудиторно	22.02.2024
49.	Упражнения в стойке.	2	-	2	Аудиторно	27.02.2024
50.	Кувьрки и падения.	2	-	2	Аудиторно	29.02.2024
51.	Кувьрки и падения.	2	-	2	Аудиторно	05.03.2024

52.	Приемы захвата и задержания.	2	-	2	Аудиторно	07.03.2024
53.	Приемы захвата и задержания.	2	-	2	Аудиторно	12.03.2024
54.	Упражнения для рук.	2	-	2	Аудиторно	13.03.2024
55.	Упражнения для рук.	2	-	2	Аудиторно	19.03.2024
56.	Упражнения для ног.	2	-	2	Аудиторно	21.03.2024
57.	Упражнения для ног.	2	-	2	Аудиторно	26.03.2024
58.	Рывки и удары.	2	-	2	Аудиторно	28.03.2024
59.	Рывки и удары.	2	-	2	Аудиторно	02.04.2024
60.	Подножки и броски.	2	-	2	Аудиторно	04.04.2024
61.	Подножки и броски.	2	-	2	Аудиторно	09.04.2024
62.	Упражнения в замедленном темпе.	2	-	2	Аудиторно	11.04.2024
63.	Упражнения в замедленном темпе.	2	-	2	Аудиторно	16.04.2024
64.	Работа корпусом.	2	-	2	Аудиторно	18.04.2024
65.	Работа корпусом.	2	-	2	Аудиторно	23.04.2024
66.	Примы защиты, сопровождения.	2	-	2	Аудиторно	25.04.2024
67.	Примы защиты, сопровождения.	2	-	2	Аудиторно	02.05.2024
68.	Оказание первой помощи пострадавшему.	2	-	2	Аудиторно	07.05.2024
69.	Оказание первой помощи пострадавшему.	2	-	2	Аудиторно	14.05.2024
70.	Техника дыхания.	2	-	2	Аудиторно	16.05.2024
71.	Техника дыхания.	2	-	2	Аудиторно	21.05.2024
72.	Итоговое занятие – учебное соревнование, тестирование	-	2	2	Аудиторно	23.05.2024
Итого:		144	48	96		