

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 7
от 02.06.2023г.

Утверждена
приказом № 476 от 02.06.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
РУКОПАШНЫЙ БОЙ

3 год обучения
Возраст обучающихся: 9 – 17 лет
Группа № 2

Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

3 год обучения

3 год обучения

Обучающие:

- совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;
- выявлять в процессе систематических занятий спортом способных подростков, содействовать их дальнейшему росту.

Воспитательные:

- воспитывать высоких моральных качеств чувства коллективизма, дисциплинированности;
- продолжить формировать и нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- способствовать воспитанию и совершенствованию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- продолжить проводить психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений;
- продолжить формировать у школьника потребности в занятиях спортом и ведения здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения детей и подростков.

Планируемые результаты

Личностные:

- продолжить применять основные формы самоконтроля;
- продолжить выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- продолжить выполнять элементы техники рукопашного боя;
- продолжить применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- знать основные команды судей и их терминологию;
- знать правила проведения соревнований по рукопашному бою;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- продолжить правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- применять способы восстановления после физических нагрузок;
- вести спортивный дневник;
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во Часов	Элементы содержания	Формы подведения	Дата
----------	---------------------	---------------------	----------------------------	-------------------------	-------------

п.п.		всего	тео- ри- я	практ ика		итогов	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП	3 ч	2	1	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Памятка. Практический показ Сдача нормативов		
2.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя, СФП	3 ч	2	1	1.Техника ударов ногами 2.Развитие гибкости	Практический показ Сдача нормативов		
3.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3 ч	1	2	1.Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ Сдача нормативов		
4.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. ОФП	3 ч	2	1	1.Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности 2.Развитие выносливости	Устный опрос Практический показ		
5.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	2	1	1.Развитие ловкости 2.Развитие гибкости	Практический показ		
6.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3 ч	2	1	1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости	Практический показ		
7.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного	3ч	2	1	1.Техника ударов ногами 2.Развитие ловкости	Практический показ		

	боя. ОФП							
8.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	2	1	1.Техника ударов руками 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
9.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3 ч	2	1	1 Техника нападения 2. Техника защиты	Практический показ Беседа		
10.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3ч	2	1	1.Личная гигиена бойца 2.Развитие выносливости, силы	Памятка Практический показ Сдача нормативов		
11.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	2	1	1.Техника бросков, болевые приемы 2.Развитие координации	Практический показ		
12.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	2	1	1.Техника ударов руками 2.Развитие ловкости	Практический показ		
13.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	2	1	1.Понятие о спортивной тренировке 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	2	1	1.Болевые приёмы 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
15.	ОФП	3 ч	2	1	1..Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ,		

16.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	2	1	1.Техника ударов руками и ногами 2.Развитите силы	Практический показ Сдача нормативов		
17.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	1	2	1-2. Развитие ловкости, силы, выносливости	Памятки. Сдача нормативов		
18.	СФП	3 ч	2	1	1.Основные группы технических действий. 2. Техника ударов ногами	Беседа Практический показ		
19.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	2	1	1.Техника ударов руками 2.Общая характеристика методов обучения	Практический показ Памятка		
20.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	2	1	1.Развитие координации 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
21.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	2	1	1-2 Техника бросков, болевые приемы	Практический показ Сдача		
22.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3 ч	2	1	1.Обща характеристика методов обучения 2.Техника ударов руками, ногами и бросков.	Практический показ Сдача нормативов		
23.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного	3ч	1	2	1.Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»	Беседа Сдача нормативов		

	боя. ОФП				2.Развитие скоростно-силовых качеств			
24.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3 ч	2	1	1-2. Техника бросков, болевые приемы	Практический показ		
25.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3ч	2	1	1.Техника удержания 2.Развитие ловкости	Практический показ		
26.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	2	1	1-2.Техника выполнения бросков	Практический показ		
27.	Соревнования	3ч		3	1.Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника. 2.Болевые приёмы			
28.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3 ч	1	2	1.Подготовительные и специальные упражнения. 2.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
29.	Соревнования	3ч		3				
30.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	2	1	1.Техника бросков 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
31.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	2	1	1-2 Техника бросков, болевые приемы	Практический показ		

32.	ОФП	3ч	2	1	1.Техника выполнения бросков 2.Развитие выносливости	Практический показ		
33.	Соревнования	3ч		3				
34.	Соревнования	3 ч		3				
35.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Сдача нормативов		
36.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП	3ч	2	1	1.Техника бросков 2.Техника удержания	Практический показ Сдача нормативов		
37.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. ОФП	3ч	1	2	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Памятка. Практический показ Сдача нормативов		
38.	Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. СФП	3ч	2	1	1.Техника ударов ногами 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
39.	Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3ч	2	1	1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
40.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. ОФП	3ч	2	1	1.Техника ударов ногами 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
41.	Соревнования	3ч		3				
42.	Соревнования	3 ч		3				
43.	Техника и методика	3 ч	2	1	Техника ударов руками	Практический показ		

	обучения приёмам рукопашного боя. СФП							
44.	СФП	3ч	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
45.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	1	2	1.Развитие силы 2.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
46.	ОФП	3 ч	1	2	1-2. Техника ударов руками и ногами	Практический показ, устный опрос		
47.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3ч	1	2	1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Сдача нормативов		
48.	ОФП. СФП	3 ч	1	2	1. Техника выполнения бросков 2.Комбинированная техника	Практический показ		
49.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1.Техника борьбы 2.Техника болевых приемов	Практический показ		
50.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1.Ударная техника 2 Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника.	Практический показ Беседа		
51.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного	3ч	1	2	1.Развитие выносливости 2.Развитие скоростно-силовых качеств			

	боя.							
52.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1.Подготовительные и специальные упражнения. 2. Борьба в партере	Показ видео Беседа		
53.	Соревнования	3ч		3				
54.	Соревнования	3ч		3				
55.	СФП	3 ч	1	2	Рождение и развитие рукопашного боя в России 2.Развитие выносливости			
56.	ОФП	3ч	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Практический показ Сдача нормативов		
57.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1-2 Техника комбинированная броски + удары	Беседа		
58.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1-2. Ударная техника рук и ног (отработка на спорт снарядах)	Практический показ		
59.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Практический показ Сдача нормативов		
60.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1-2 Борьба со стойки, удержание	Практический показ		
61.	Техника и методика обучения	3 ч	1	2	1-2 Техника защиты и контратаки	Беседа Практический показ		

	приёмам рукопашного боя. ОФП							
62.	СФП, ОФП	3ч	1	2	1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
63.	ОФП	3 ч	1	2	1-2 Техника контр приемов и нападения	Практический показ		
64.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	3ч	1	2	1.Определение основных понятий «приёма», «защиты», «контрприёма» 2.Развитие выносливости	Беседа		
65.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
66.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	3ч	1	2	1.Техника удержания 2.Развитие выносливости	Устный опрос Командная игра		
67.	Соревнования	3ч		3				
68.	Соревнования	3 ч		3				
69.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	3 ч	1	2	1-2 Техника борьбы + ударная техника	Практический показ Сдача зачета		
70.	Фестиваль	3 ч		3	1-2 Техника защиты	Беседа		
71.	Фестиваль	3 ч		3				
72.	Итоговое занятие. Общефизическая подготовка	3 ч		3	1-2.Аттестация техники и сдача нормативов	Практический показ Сдача нормативов		
	Итого:	216	90	126				

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Техника безопасности и правила предотвращения травм на занятиях.
- Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях

Практика

Опрос

2. Спортивные единоборства и рукопашный бой в России

Теория

- Предпосылки возникновения рукопашного боя в России. Развитие спортивных единоборств в России.

Практика

Опрос

3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Теория

- Определение понятия «физическое развитие»
- Основные показатели физического развития: рост, вес и др.

Практика

- Измерение показателей физического развития учащихся

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Теория

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
- Средства закаливания, основы рационального питания

Практика

- Составление меню спортсмена

5. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория

- Значение и содержание врачебного контроля

Практика

- Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

- Медицинское обследование учащихся

6. Основы техники и тактики рукопашного боя

Теория

- Техническая подготовка бойца
- Технический арсенал бойца
- Взаимосвязь технической и физической подготовки
- Значение тактики для становления бойца
- Тактика проведения приёмов
- Тактика ведения схватки

Практика

- Отработка техники ударов руками - прямой, боковой, снизу.
- Отработка техники ударов ногами - прямой, боковой, прямой в сторону.
- Отработка техники приёмов борьбы.
- Выполнение приемов техника защиты – стойки.
- Передвижения, дистанции.

- Блоки, уклоны.

7. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

8. Специальная физическая подготовка спортсмена

Теория

Особенности специальных упражнений борца. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координации

9. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

- Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи.
- Правила проведения соревнований по рукопашному бою.
- Допуск участников к соревнованиям

Практика

- Организация и проведение соревнований в группе.

10. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах

Практика Соревнование.

11. Контрольное занятие.

Практика

- Анализ освоения программы. Сдача нормативов. Показательные выступления для родителей.