

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»

1 год обучения
Возраст обучающихся: 7 – 13 лет
Группа № 1

Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- научить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- научить овладению базовой техникой рукопашного боя.

Развивающие:

- содействовать гармоничному развитию волевых и морально-этических качеств личности;

Воспитательные:

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

Планируемые результаты

Личностные:

- уметь правильно подбирать обувь и одежду для занятий спортом;
- выполнить контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для соответствующей возрастной группы.

Предметные:

- знать основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- знать и уметь выполнять элементы техники рукопашного боя;
- знать и уметь применять основные формы и методы спортивных тренировок;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные:

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- знать способы восстановления после физических нагрузок;
- участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;
- принять участие в организации школьных соревнований по рукопашному бою.

В основе - формирование у детей устойчивой потребности к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции; укрепление здоровья.

Календарно-тематический план

1 года обучения

| | Тема Занятия | Кол-во часов | | | Элементы содержания | Формы подведения итогов | Дата | |
|--|-----------------|-----------------|--------|----------|------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|
| | | всего | теория | практика | | | По плану | По факту |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------------|--|--|
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 | 1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | Памятка. Беседа | | |
| 2. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником | Практический показ приёмов | | |
| 3. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Распорядок дня самоконтроль | Памятка | | |
| 4. | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль | 2 | 1 | 1 | 1.Развитие ловкости | Игровая | | |
| 5. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 6. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Понятие о спортивной технике | Беседа | | |
| 7. | СФП | 2 | | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств | Практический показ | | |
| 8. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие силы | Практический показ | | |
| 9. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Понятие о физической подготовке | Беседа | | |
| 10. | СФП | 2 | | 2 | 1.Развитие гибкости | Практический показ | | |
| 11. | СФП | 2 | | 2 | 1.Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения | Памятка | | |
| 12. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника нападения | Практический показ техники | | |
| 13. | Техника и методика обучения | 2 | 1 | 1 | 1.Техника защиты | Практический показ техники | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------------|--|--|
| | приёмам рукопашного боя. | | | | | | | |
| 14. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 2 | 1.Роль технических действий в единоборстве | Беседа | | |
| 15. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 16. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие ловкости | Сдача нормативов | | |
| 17. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Рождение и развитие рукопашного боя | Беседа | | |
| 18. | История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России | 2 | 1 | 1 | 1.Развитие скоростно-силовых качеств | Сдача нормативов | | |
| 19. | СФП | 2 | | 2 | 1.Развитие выносливости | Сдача нормативов | | |
| 20. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Элементы техники рукопашного боя | Беседа | | |
| 21. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника нападения | Практический показ техники | | |
| 22. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника рукопашного боя во втором туре | Практический показ техники | | |
| 23. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником | Практический показ техники | | |
| 24. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Техника защиты | Практический показ техники | | |
| 25. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Развитие ловкости | Сдача нормативов | | |
| 26. | Общефизическая | 2 | | 2 | 1.Развитие | Сдача | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|----------------------------|--|--|
| | подготовка | | | | выносливости, силы | нормативов | | |
| 27. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие скоростно-силовых качеств | Сдача нормативов | | |
| 28. | СФП | 2 | | 2 | 1.Развитие ловкости | Сдача нормативов | | |
| 29. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника нападения. Развитие гибкости | | | |
| 30. | Соревнование | 2 | | 2 | Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова | | | |
| 31. | Общефизическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1.Техника нападения | Практический показ техники | | |
| 32. | Общефизическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1.Развитие силы и ловкости | Практический показ техники | | |
| 33. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 34. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 35. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь | Беседа | | |
| 36. | Соревнование | 2 | | 2 | Товарищеская встреча по борьбе | | | |
| 37. | Соревнование | 2 | | 2 | Товарищеская встреча по борьбе | 2 | | |
| 38. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях | 2 | 1 | 1 | 1.Техника нападения 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 39. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Техника рукопашного боя во втором туре | Практический показ техники | | |
| 40. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным | Практический показ техники | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|----------------------------|--|--|
| | | | | | противником | | | |
| 41. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Развитие силы | Сдача нормативов | | |
| 42. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1. Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником | Практический показ техники | | |
| 43. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника рукопашного боя во втором туре | Практический показ техники | | |
| 44. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 45. | СФП | 2 | | 2 | 1.Расвитие скоростно-силовых качеств | Сдача нормативов | | |
| 46. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие выносливости | Сдача нормативов | | |
| 47. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Развитие силы | Сдача нормативов | | |
| 48. | СФП | 2 | 1 | 1 | 1. Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником | Практический показ техники | | |
| 49. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Техника защиты | Практический показ техники | | |
| 50. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Техника нападения | Практический показ техники | | |
| 51. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | 1 | 1 | 1.Понятие о физической культуре и спорте | Беседа | | |
| 52. | История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России | 2 | 1 | 1 | 1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником | Беседа | | |
| 53. | Техника и методика обучения | 2 | | 2 | 1.Развитие выносливости | Сдача нормативов | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------------|--|--|
| | приёмам рукопашного боя. | | | | | | | |
| 54. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Развитие ловкости | Сдача нормативов | | |
| 55. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие скоростно-силовых качеств | Сдача нормативов | | |
| 56. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие гибкости | Сдача нормативов | | |
| 57. | ОФП | 2 | 1 | 1 | 1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником | Практический показ техники | | |
| 58. | Соревнование | 2 | | 2 | Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495 | | | |
| 59. | Соревнование | 2 | | 2 | Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495 | | | |
| 60. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника нападения | Практический показ техники | | |
| 61. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника рукопашного боя во втором туре | Практический показ техники | | |
| 62. | Общефизическая подготовка | 2 | | 2 | 1.Развитие ловкости | Сдача нормативов | | |
| 63. | Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Развитие гибкости | Сдача нормативов | | |
| 64. | СФП | 2 | | 2 | 1.Развитие выносливости | Сдача нормативов | | |
| 65. | Общефизическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 66. | Техника и методика обучения приёмам | 2 | 1 | 1 | 1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и | Практический показ техники | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----|----|-----|--------------------------------------|----------------------------|--|--|
| | рукопашного боя. | | | | невооруженным противником | | | |
| 67. | Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника ударов руками и ногами | Практический показ техники | | |
| 68. | Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Развитие силы | Сдача нормативов | | |
| 69. | Соревнование | 2 | | 2 | Турнир по АРБ посвященный Дню Победы | | | |
| 70. | Соревнование | 2 | | 2 | Турнир по АРБ посвященный Дню Победы | | | |
| 71. | Техника и методика обучения приемам рукопашного боя. | 2 | | 2 | 1.Техника ударов ногами и руками | Практический показ техники | | |
| 72. | Контрольное занятие | 2 | | 2 | 1.Развитие скоростно-силовых качеств | Сдача нормативов | | |
| | Итого: | 144 | 22 | 123 | | | | |

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь.

2. История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России

Теория

- Рождение и развитие рукопашного боя – 1 час
- Понятие о физической культуре и спорте – 1 час.

3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

- Понятие о спортивной технике
- Роль технических действий в единоборствах
- Элементы техники рукопашного боя

Практика

- Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником в первом туре
 - Техника рукопашного боя во втором туре
 - Техника нападения
 - Техника защиты
 - Техника ударов руками и ногами

4. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о физической подготовке

Практика

Упражнения на развитие силы, ловкости и выносливости.

5. Специальная физическая подготовка

Теория

Виды упражнений: подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Практика

- Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
- Упражнения на развитие гибкости

6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль

Теория

- Уход за телом, основные правила закаливания
- Распорядок дня, самоконтроль

7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях

Теория

Правила соревнований по рукопашному бою

Практика

Участие в соревнованиях школьного, районного уровня.

8. Контрольное занятие

Практика

Сдача нормативов. Анализ деятельности учащихся за год. Показательные выступления для родителей.