

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 приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
68.	Техника и методика обучения приёмам 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 приёмам 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.