

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**РУКОПАШНЫЙ БОЙ**

**Возраст обучающихся: 8 – 13 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,**  
*педагог дополнительного образования*

## 2 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.

### Воспитательные:

- воспитать чувство коллективизма, дисциплинированности;
- 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;
- принять участие в выездных зимних и летних учебно-тренировочных сборах;
- принять участие в организации и судействе школьных соревнований по рукопашному бою.

### – Календарно-тематический план

№	Тема Занятия	Кол-во Часов	теория	практика	Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
							По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Общефизическая подготовка	2	1	1	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке насоревновании 2.Демонстрация	Беседа.		

					владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником			
2.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Распорядок дня самоконтроль 2.Развитие ловкости	Беседа. Игровая		
3.	Общефизическая подготовка. СФП	2	1	1	1.Техника ударов руками и ногами . 2.Развитие скоростно-силовых качеств			
4.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Понятие о спортивной технике 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа.		
5.	Общефизическая подготовка СФП	2		2	1.Понятие о физической подготовке 2.Развитие силы 3.Развитие гибкости			
6.	Общефизическая подготовка. СФП	2		2	1.Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения 2.Развитие выносливости			
7.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты 2.Техника нападения			
8.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Роль технических действий в единоборстве 2.Техника ударов руками и ногами			
9.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
10.	История развития единоборств. Физическая	2	1	1	1.Рождение и развитие рукопашного боя	Беседа.		

	культура и спорт в России				2.Развитие скоростно-силовых качеств			
11.	Общефизическая подготовка. СФП	2		2	1.Элементы техники рукопашного боя 2.Развитие выносливости			
12.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения 2.Техника рукопашного боя во втором туре			
13.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с невооруженным и вооруженным противником			
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Обучение и тренировка как единый педагогический процесс	Беседа		
15.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты. 2.Развитие ловкости	Аттестация техники		
16.	Общефизическая подготовка СФП	2		2	1.Развитие выносливости 2.Развитие силы. 3.Развитие скоростно-силовых качеств 4.Развитие ловкости			
17.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы			
18.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
19.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
20.	Общефизическая подготовка. СФП	2		2	1.Развитие ловкости. 2.Развитие выносливости	Сдач нормативов		
21.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы. 2.Техника защиты			
22.	Техника и методика	2		2	1.Техника ударов руками и	Аттестация техники		

	обучения приёмам рукопашного боя.				ногами			
23.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Дидактические принципы обучения 2.Развитие силы 3.Техника ударов руками и ногами	Беседа. Аттестация техники		
24.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы 2.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
25.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь			
26.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Страховка и помощь			
27.	Соревнование	2		2	Товарищеская встреча по борьбе			
28.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2		2	1.Техника нападения. 2.Техника ударов руками и ногами			
29.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре			
30.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником. 2.Техника рукопашного боя во втором туре	Аттестация техники		
31.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
32.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
33.	Техника и методика	2		2	1.Развитие гибкости	Аттестация техники		

	обучения приёмам рукопашного боя.							
34.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости	Аттестация техники		
35.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
36.	Соревнование	2		2				
37.	Соревнование	2		2				
38.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Аттестация техники		
39.	СФП	2		2	1. Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Беседа		
40.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника защиты	Аттестация техники		
41.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника нападения			
42.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения			
43.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Понятие о физической культуре и спорте	Беседа		
44.	Соревнование	2		2				
45.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Беседа		
46.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости. 2.Развитие выносливости	Аттестация техники		
47.	Техника и методика обучения приёмам	2		2	1.Развитие силы	Аттестация техники		

	рукопашного боя.							
48.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств			
49.	СФП	2		2	1.Развитие выносливости. 2.Техника нападения			
50.	Соревнование	2		2	Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495			
51.	Соревнование	2		2	Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495			
52.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости			
53.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы			
54.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Аттестация техники		
55.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре			
56.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости			
57.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы			
58.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты	Аттестация техники		
59.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости 2.Развитие гибкости			
60.	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие гибкости			
61.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие гибкости			
62.	СФП	2		2	1.Развитие выносливости			

63.	Соревнование	2		2				
64.	СФП	2	1	1	1.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
65.	Общефизическая подготовка	2	1	1	1.Техника ударов руками и ногами	Аттестация техники		
66.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами			
67.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы			
68.	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы			
69.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Аттестация техники		
70.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы			
71.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя	2		2	Развитие силы, ловкости			
72.	Контрольное занятие	2		2	1.Развитие силы	Аттестация техники		

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория

- Цель и задачи обучения.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, техника безопасности при выполнении упражнений, страховка и помощь.

Практика

Беседа. Упражнения ОФП.

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

Теория

- Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности.
- Рождение и развитие рукопашного боя в России.

Практика

Викторина на знание истории физической культуры.

#### 3. Техника и методика обучения приемам рукопашного боя

Теория

- Основные группы технических действий



- Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём»
- Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника
- Понятие о спортивной тренировке
- Техника выполнения элементов боя

Практика

- Упражнения на отработку техники ударов руками и ногами
- Отработка техники бросков и удержания
- Отработка болевых приёмов

#### **4. Общая физическая подготовка**

Теория

- Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

#### **5. Специальная физическая подготовка**

Теория

- Техника выполнения подготовительных и специальных упражнений.
- Средства разносторонней подготовки

Практика

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

#### **6. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль**

Теория

- Личная гигиена бойца
- Гигиенические основы закаливания
- Основные элементы режима дня и их выполнение
- Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития

спортсмена

Практика

- Составление режима дня.
- Применение способов самоконтроля за самочувствием во время тренировок.

Медицинский контроль.

#### **7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях**

Практика. Соревнования

#### **8. Контрольное занятие**

Практика

Зачет. Анализ освоения программы.