

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: 11 – 16 лет
5 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,
педагог дополнительного образования

Пятый 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 высокие моральные качества
- формировать чувства ответственности перед обществом, 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 и совершенствование 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 5 год обучения

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во Часов			Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
		всего	теория	практика			По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП	3	1	2	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Беседа		
2.	Техника и тактика рукопашного боя, СФП	3	1	2	1.Техника ударов ногами 2.Развитие гибкости	Аттестация техники		
3.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Аттестация техники		
4.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости 3Техника защиты			
5.	СФП. ОФП	3	1	2	1.Развитие гибкости 2.Развитие ловкости			
6.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости 3Техника защиты			
7.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие силы			
8.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3	1	2	1 Техника нападения 2. Техника защиты	Беседа. Аттестация техники		

9.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Личная гигиена бойца 2.Развитие выносливости, силы	Аттестация техники		
10.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие ловкости	Аттестация техники		
11.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Понятие о спортивной тренировке 2.Развитие скоростных качеств			
12.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Болевые приёмы 2.Развитие выносливости	Аттестация техники		
13.	ОФП. СФП	3	1	2	1..Техника ударов руками 2. Техника ударов ногами 3. Техника борьбы и техника удержания.			
14.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Общая характеристика методов обучения	Аттестация техники		
15.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Развитие координации 2.Развитие скоростных качеств 3 Техника бросков, болевые приемы			
16.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Общая характеристика методов обучения 2.Техника ударов руками, ногами и бросков.	Практический показ Сдача нормативов		
17.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём» 2.Развитие скоростносиловых качеств			

18.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1-2. Техника бросков, болевые приемы			
19.	Соревнования	3		3				
20.	Соревнования	3		3				
21.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Подготовительные и специальные упражнения. 2.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
22.	Соревнования	3		3				
23.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Техника бросков 2.Развитие выносливости			
24.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	Техника борьбы и техника удержания			
25.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника борьбы и техника удержания 2.Развитие силы	Аттестация техники		
26.	ОФП. СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Техника ударов ногами 3.Болевые приемы			
27.	Соревнования	3		3				
28.	Соревнования	3		3				
29.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие ловкости 2.Развитие силы			
30.	Правила поведение и техника безопасности на занятиях. ОФП	3	1	2	1.Техника бросков 2.Техника удержания			
31.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости			
32.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Техника ударов ногами 2.Развитие силы			

33.	Соревнования	3		3				
34.	Соревнования	3		3				
35.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	Техника ударов руками			
36.	Соревнования	3		3				
37.	Соревнования	3		3				
38.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	Техника ударов руками			
39.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие гибкости 2.Развитие координации			
40.	СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств			
41.	ОФП	3	1	2	1-2 Техника ударов руками и ногами			
42.	Техника и тактика приёмов рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие силы 2.Развитие ловкости			
43.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие скоростных качеств 2.Развитие координации			
44.	Соревнования	3		3				
45.	Соревнования	3		3				
46.	Соревнования	3		3				
47.	СФП	3	1	2	1.Развитие выносливости 2.Развитие скоростносиловых качеств			
48.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Техника борьбы 2.Техника болевых приемов	Аттестация техники		

49.	Соревнования	3		3				
50.	Соревнования	3		3				
51.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Подготовительные и специальные упражнения. 2. Борьба в партере			
52.	Соревнования	3		3				
53.	Соревнования	3		3				
54.	Соревнования	3		3				
55.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие ловкости 2Развитие выносливости			
56.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1-2. Ударная техника рук и ног (отработка на спорт снарядах)	Аттестация техники		
57.	Техника и тактика приёмам рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие ловкости 2Развитие выносливости Борьба со стойки, удержание			
58.	Соревнования	3		3				
59.	СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками 2.Развитие координации	Аттестация техники		
60.	Соревнования	3		3				
61.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Развитие координации 2.Развитие выносливости	Аттестация техники		
62.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Развитие выносливости 2.Развитие ловкости			

63.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1.Определение основных понятий «приёма», «защиты», «контрприёма» 2.Развитие выносливости			
64.	Соревнования	3		3				
65.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Ударная техника 2. Техника защиты			
66.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника удержания 2.Развитие выносливости			
67.	Соревнования	3		3				
68.	Соревнования	3		3				
69.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3	1	2	1.Техника ударов руками, ногами 2.Развитие гибкости			
70.	Техника и тактика рукопашного боя.	3	1	2	1. Ударная техника 2. Техника защиты	Командная игра		
71.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3	1	2	1.Техника удержания 2.Развитие выносливости			
72.	Контрольное занятие. Общефизическая подготовка	3		3	1-2.Аттестация техники и сдача нормативов	Аттестация техники		
		216	18	198				

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

- Беседа

2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Теория

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

Практика

- Составление меню спортсмена(возраст , вес, физическая нагрузка)

3. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена Теория □ Значение и содержание врачебного контроля Практика □ Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

Медицинское обследование обучающихся

4. 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.
- Отработка приемов техника защиты – стойки.
- Передвижения, дистанции.
- Блоки, уклоны.
- Отработка блоков, уклонов.

5. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

- Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений. Практика
- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

6. Специальная физическая подготовка спортсмена

Теория

Особенности специальных упражнений борца. Техника выполнения упражнений.

Практика

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

7. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебнотренировочных сборах Практика.

- Соревнование

8. Итоговое занятие.

Практика

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