

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол №6 от 01.06.2021

Утверждена
приказом № 324 от 01.06.2021
Директор ГБОУ СОШ №314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Группа 1

Возраст учащихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 5 лет

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

Рабочая программа на 2021-2022 учебный год

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	Дата
---	-----------------	-----------------	------------------------	---------------------	------

		всего	теория	практика		итогов	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. Устный опрос		
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	Устный опрос		
7	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Практический показ		
	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	Устный опрос		
10	СФП	2		2	1.Развитие гибкости	Практический показ		
11	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
12	СФП	2		2	1.Подготовительные,	Памятка		

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

25	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Обучение и тренировка как единый педагогический процесс	Устный опрос		
26	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты	Практический показ техники		
27	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
28	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
29	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
30	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
31	СФП	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
32	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы	Практический показ техники		
33	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения. Развитие гибкости			
34	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
35	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный памяти Никиты Лускова			
36	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдач нормативов		
37	СФП	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
38	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
39	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
40	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы	Практический показ техники		
41	Техника и методика обучения	2		2	1.Техника защиты	Сдача нормативов		

	приёмам рукопашного боя.							
42	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
43	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника защиты	Практический показ техники		
44	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Дидактические принципы обучения	Устный опрос		
45	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
46	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
47	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
48	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка и помощь	Устный опрос		
49	Соревнование	2		2	Товарищеская встреча по борьбе			
50	Соревнование	2		2	Товарищеская встреча по борьбе	2		
51	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2		2	1.Техника нападения1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
52	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники		
53	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Практический показ техники		
54	Техника и методика обучения приёмам	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		

	рукопашного боя.							
55	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1. Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Практический показ техники		
56	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники		
57	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
58	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов		
59	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
60	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
61	СФП	2		2	1.Расвитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
62	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
63	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
64	СФП	2	1	1	1. Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Практический показ техники		
65	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника защиты	Практический показ техники		
66	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
67	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
68	Техника и методика обучения	2	1	1	1.Понятие о физической	Сдача нормативов		

	приёмам рукопашного боя.				культуре и спорте			
69	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
70	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты	Практический показ техники		
71	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Опрос		
72	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
73	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
74	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
75	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
76	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов		
78	ОФП	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Практический показ техники		
79	СФП	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
80	СФП	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
81	Соревнование	2		2	Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495			

82	Соревнование	2		2	Первенство по АРБ на переходящий кубок ГБОУ школы №495			
83	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
84	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
85	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника нападения	Практический показ техники		
86	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники		
87	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
88	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
89	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника защиты	Практический показ техники		
90	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
91	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
92	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов		
93	Общефизическая подготовка	2		2	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов		
94	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие гибкости	Сдача нормативов		
95	СФП	2		2	1.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
96	СФП	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
97	СФП	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		

98	Общефизическая подготовка	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
99	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2	1	1	1.Демонстрация владения техникой в бою с вооруженным и невооруженным противником	Практический показ техники		
100	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника рукопашного боя во втором туре	Практический показ техники		
101	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов руками и ногами	Практический показ техники		
102	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
103	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		2	1.Техника ударов ногами и руками	Практический показ техники		
104	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы			
105	Соревнование	2		2	Турнир по АРБ посвященный Дню Победы			
106	Фестиваль	2		2	Развитие силы, ловкости			
107	Контрольное занятие	2		2	1.Развитие силы	Сдача нормативов		
108	Контрольное занятие	2		2	1.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
	Итого:	216	13	203				

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.