

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано цифровой
Ирина	подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст учащихся: 8– 14 лет
3 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

3 год обучения

Обучающие:

- продолжить совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- продолжить овладевать базовой техникой рукопашного боя;
- продолжит выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- принять участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Развивающие:

- продолжить работу по правильной организации режима своего дня;
- продолжить развивать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость);
- продолжить знакомить с основами профилактики травм и простудных заболеваний;
- продолжить знакомить со способами восстановления после физических нагрузок;
- продолжить участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул;

Воспитательные:

- воспитывать высокие моральные качества, чувство коллективизма, дисциплинированность;
- продолжить формировать нравственных качеств личности юных спортсменов;
- способствовать воспитанию спортивного трудолюбия;
- 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.

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 по теме занятия.

Контроль. Беседа.

2. Спортивные единоборства и рукопашный бой в России

Теория

- Предпосылки возникновения рукопашного боя в России. Развитие спортивных единоборств в России.

Практика. Беседа по теме занятия

Контроль. Викторина.

3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена

Теория

- Определение понятия «физическое развитие»
- Основные показатели физического развития: рост, вес и др.
- Практика
- Измерение показателей физического развития учащихся.

Контроль. Викторина.

4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена

Теория

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

Практика

- Составление меню спортсмена.

Контроль. Беседа.

5. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория

- Значение и содержание врачебного контроля

Практика

• Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

- Медицинское обследование учащихся.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

6. 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.
- Передвижения, дистанции.
- Блоки, уклоны.

Контроль. Педагогическое наблюдение, сдача нормативов

7. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости.

Контроль. Педагогическое наблюдение, сдача нормативов

8. Специальная физическая подготовка спортсмена

Теория

Особенности специальных упражнений борца. Техника выполнения упражнений.

Практика

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

Контроль. Педагогическое наблюдение, сдача нормативов.

9. Правила соревнований, их организация и проведение

Теория

- Соревнования по рукопашному бою, их цели и задачи.
- Правила проведения соревнований по рукопашному бою.
- Допуск участников к соревнованиям

Практика

- Организация и проведение соревнований в группе.

Контроль. Беседа.

10. Участие в соревнованиях, фестивалях, показательных выступлениях, учебно-тренировочных сборах

Практика Соревнование.

Контроль. Соревнование.

11.Контрольное занятие.

Практика

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

Контроль. Зачет

Планируемые результаты

Личностные

Учащиеся:

- продолжают воспитывать у себя высокие моральные качества, чувство коллективизма, дисциплинированность;
- продолжать формировать нравственных качеств личности юного спортсмена;
- начнут вырабатывать спортивное трудолюбие;
- продолжать психологическую подготовку на развитие значимых для себя как спортсмена свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

У учащихся начнет возникать потребность в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни;

Предметные

Учащиеся:

- продолжают совершенствовать основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- продолжать овладевать базовой техникой рукопашного боя;
- продолжают выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- примут участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные

Учащиеся:

- продолжают правильно организовать режим своего дня;
- продолжать развивать свои физические качества (быстроту, ловкость, гибкость);
- будут знать основы профилактики травм и простудных заболеваний;
- продолжают применять способы восстановления после физических нагрузок;
- будут участвовать в краткосрочных учебно-тренировочных сборах в период осенних, зимних и весенних школьных каникул.

Календарно-тематическое планирование

Третий год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Кол-во часов		Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата плани- руемая	Дата факти- ческая
		план	факт				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП	2		1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Памятка. Практический показ Сдача нормативов		
2.	Техника и методика обучения	2		1.Техника ударов ногами 2.Развитие	Практический показ Сдача		

	приёмам рукопашного боя, СФП			гибкости	нормативов		
3.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ Сдача нормативов		
4.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. ОФП	2		1.Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности 2.Развитие выносливости	Беседа Практический показ		
5.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Развитие ловкости 2.Развитие гибкости	Практический показ		
6.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости	Практический показ		
7.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Техника ударов ногами 2.Развитие ловкости	Практический показ		
8.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Техника ударов руками 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
9.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	2		1 Техника нападения 2. Техника защиты	Практический показ Беседа		
10.	Техника и	2		1.Личная гигиена	Памятка. Практический		

	методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП			бойца 2.Развитие выносливости, силы	показ. Сдача нормативов		
11.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1.Техника бросков, болевые приемы 2.Развитие координации	Практический показ		
12.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Техника ударов руками 2.Развитие ловкости	Практический показ		
13.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Понятие о спортивной тренировке 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
14.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Болевые приёмы 2.Развитие выносливости	Практический показ. Сдача нормативов		
15.	ОФП	2		1..Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ.		
16.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Техника ударов руками и ногами 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
17.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1-2. Развитие ловкости, силы, выносливости	Памятки. Сдача нормативов		
18.	СФП	2		1.Основные группы технических	Беседа Практический показ		

				действий. 2. Техника ударов ногами			
19.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Техника ударов руками 2.Общая характеристика методов обучения	Практический показ Памятка		
20.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Развитие координации 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
21.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1-2 Техника бросков, болевые приемы	Практический показ Сдача		
22.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Общая характеристика методов обучения 2.Техника ударов руками, ногами и бросков.	Практический показ Сдача нормативов		
23.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём» 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа Сдача нормативов		
24.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1-2. Техника бросков, болевые приемы	Практический показ		
25.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1.Техника удержания 2.Развитие ловкости	Практический показ		
26.	Техника и методика	2		1-2.Техника выполнения	Практический показ		

	обучения приёмам рукопашного боя.			бросков			
27.	Соревнования	2		1.Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника. 2.Болевые приёмы			
28.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Подготовительные и специальные упражнения. 2.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
29.	Соревнования	2					
30.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Техника бросков 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
31.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1-2 Техника бросков, болевые приемы	Практический показ		
32.	ОФП	2		1.Техника выполнения бросков 2.Развитие выносливости	Практический показ		
33.	Соревнования	2					
34.	Соревнования	2					
35.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Сдача нормативов		
36.	Правила поведение и техника безопасности на занятиях. ОФП	2		1.Техника бросков 2.Техника удержания	Практический показ Сдача нормативов		

37.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Памятка. Практический показ Сдача нормативов		
38.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1.Техника ударов ногами 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
39.	Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	2		1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
40.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в России. ОФП	2		1.Техника ударов ногами 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
41.	Соревнования	2					
42.	Соревнования	2					
43.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		Техника ударов руками	Практический показ		
44.	СФП	2		1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
45.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Развитие силы 2.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
46.	ОФП	2		1-2. Техника ударов руками и ногами	Практический показ, беседа		
47.	Техника и методика обучения	2		1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Сдача нормативов		

	приёмам рукопашного боя. СФП						
48.	ОФП. СФП	2		1. Техника выполнения бросков 2. Комбинированная техника	Практический показ		
49.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1. Техника борьбы 2. Техника болевыми приемами	Практический показ		
50.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1. Ударная техника 2. Значение техники и тактики для становления бойца- рукопашника.	Практический показ Беседа		
51.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1. Развитие выносливости 2. Развитие скоростно- силовых качеств			
52.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1. Подготовительные и специальные упражнения. 2. Борьба в партере	Показ видео Беседа		
53.	Соревнования	2					
54.	Соревнования	2					
55.	СФП	2		Рождение и развитие рукопашного боя в России 2. Развитие выносливости			
56.	ОФП	2		1. Техника ударов руками 2. Развитие скоростно- силовых качеств	Практический показ Сдача нормативов		
57.	Техника и методика обучения	2		1-2 Техника комбинированная броски +	Беседа		

	приёмам рукопашного боя. СФП			удары			
58.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1-2. Ударная техника рук и ног (отработка на спорт снарядах)	Практический показ		
59.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростно- силовых качеств	Практический показ Сдача нормативов		
60.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1-2 Борьба со стойки, удержание	Практический показ		
61.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1-2 Техника защиты и контратаки	Беседа Практический показ		
62.	СФП, ОФП	2		1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
63.	ОФП	2		1-2 Техника контр приемов и нападения	Практический показ		
64.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя.	2		1.Определение основных понятий «приёма», «защиты», «контрпиёма» 2.Развитие выносливости	Беседа		
65.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП	2		1.Техника ударов руками 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
66.	Техника и	2		1.Техника удержания	Беседа		

	методика обучения приёмам рукопашного боя. ОФП			2.Развитие выносливости	Командная игра		
67.	Соревнования	2					
68.	Соревнования	2					
69.	Техника и методика обучения приёмам рукопашного боя. СФП	2		1-2 Техника борьбы + ударная техника	Практический показ Сдача зачета		
70.	Фестиваль	2		1-2 Техника защиты	Беседа		
71.	Фестиваль	2					
72.	Итоговое занятие. Общефизическая подготовка	2		1-2.Аттестация техники и сдача нормативов	Практический показ Сдача нормативов		
	Итого:	144					