

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 9
от 18.05.2026 г.

Утверждена
18.05.2026г
приказом №. 586
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова
Французова Ирина Вячеславовна
Подписано цифровой
подписью:
Французова Ирина
Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Возраст учащихся: 11 – 17 лет
4 год обучения
Группа № 2

Разработчик: Зюзин Станислав Александрович,
педагог дополнительного образования

Четвертый год обучения

Задачи:

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 знакомить со способами восстановления после физических нагрузок.
- продолжить развивать хорошую общефизическую подготовку;
- продолжить развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;
- продолжить использовать полученные навыки на соревнованиях.

Воспитательные:

- продолжить развивать волевые и морально-этические качества личности;
- продолжить воспитание спортивного трудолюбия;
- продолжить формировать высокое чувство ответственности перед обществом, и нравственные качества личности юных спортсменов;
- продолжить формировать у учащихся потребность в занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Содержание программы

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. Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге.

Теория

- Спортивные единоборства и рукопашный бой в Санкт-Петербурге. Развитие спортивных единоборств в Санкт-Петербурге.

Практика

- Беседа. Викторина.

3. 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)

4. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория

- Значение и содержание врачебного контроля

Практика

- Выполнение приемов самоконтроля физического состояния спортсмена во время тренировки

Медицинское обследование учащихся

5. 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.

6. Общефизическая подготовка спортсмена

Теория

- Значение ОФП для спортсмена. Техника выполнения упражнений.

Практика

- Упражнения на развитие ловкости, силы, выносливости

7. Специальная физическая подготовка спортсмена

Теория

Особенности специальных упражнений борца. Техника выполнения упражнений.

Практика

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

8. 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.

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

Практика.

- Соревнование

10. Контрольное занятие.

Практика

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

Планируемые результаты.

Личностные

Учащиеся:

- Продолжат развивать волевые и морально-этические качества личности;
- продолжат проявлять спортивное трудолюбие;
- продолжат формировать чувство ответственности перед обществом, и нравственные качества личности спортсмена;
- продолжат заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Предметные

Учащиеся:

- усовершенствуют основы техники выполнения комплекса физических упражнений и освоению техники подвижных игр;
- овладеют базовой техникой рукопашного боя.
- продолжат выполнять основные требования гигиены при занятиях физкультурой и спортом;
- примут участие не менее чем в пяти соревнованиях по рукопашному бою.

Метапредметные

Учащиеся:

- продолжат знакомить со способами восстановления после физических нагрузок.
- продолжат развивать хорошую общефизическую подготовку;
- продолжат развивать быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность;
- продолжат использовать полученные навыки на соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

Раздел/ № занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата плани-руемая	Дата факти-ческая
		план	факт				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП	3		1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Памятка. Практический показ.		
2.	Техника и тактика рукопашного боя, СФП	3		1.Техника ударов ногами 2.Развитие гибкости	Практический показ Сдача нормативов		
3.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Техника ударов руками 2. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ Сдача нормативов		
4.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт Санкт-Петербурге. ОФП	3		1.Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности 2.Развитие выносливости	Беседа Практический показ		

5.	СФП. ОФП	3		1.Развитие гибкости 2.Развитие ловкости	Практический показ		
6.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Основные группы технических действий. 2.Развитие ловкости 3Техника защиты	Практический показ		
7.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Техника ударов руками 2.Развитие силы	Практический показ Сдача нормативов		
8.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3		1 Техника нападения 2. Техника защиты	Практический показ Беседа		
9.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Личная гигиена бойца 2.Развитие выносливости, силы	Памятка Практический показ Сдача нормативов		
10.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Техника ударов руками 2.Развитие ловкости	Практический показ		
11.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Понятие о спортивной тренировке 2.Развитие скоростных качеств	Сдача нормативов		
12.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Болевые приёмы 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
13.	ОФП. СФП	3		1..Техника ударов руками 2. Техника ударов ногами 3. Техника борьбы и техника удержания.	Практический показ,		
14.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Техника ударов руками 2.Общая характеристика методов обучения	Практический показ Памятка		

15.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Развитие координации 2.Развитие скоростных качеств 3 Техника бросков, болевые приемы			
16.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		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.Определение основных понятий «приём», «защита», «контрприём» 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Беседа Сдача нормативов		
18.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1-2. Техника бросков, болевые приемы	Практический показ		
19.	Соревнования	3					
20.	Соревнования	3					
21.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Подготовительные и специальные упражнения. 2.Развитие выносливости	Сдача нормативов		
22.	Соревнования	3					
23.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Техника бросков 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
24.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		Техника борьбы и техника удержания			
25.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Техника борьбы и техника удержания 2.Развитие силы	Практический показ		
26.	ОФП. СФП	3		1.Техника ударов руками 2.Техника ударов ногами 3.Болевые приемы			

27.	Соревнования	3					
28.	Соревнования	3					
29.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Развитие ловкости 2.Развитие силы	Сдача нормативов		
30.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. ОФП	3		1.Техника бросков 2.Техника удержания	Практический показ Сдача нормативов		
31.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. 2.Развития ловкости	Памятка. Сдача нормативов		
32.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Техника ударов ногами 2.Развитие силы	Сдача нормативов		
33.	Соревнования	3					
34.	Гигиена закаливание, режим дня, врачебный контроль. ОФП	3		1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств	Сдача нормативов		
35.	История развития единоборств. Физическая культура и спорт в Санкт-Петербурге. ОФП	3		1..Рождение и развитие рукопашного боя в Санкт-Петербурге. 2.Развитие скоростных качеств	Беседа. Викторина		
36.	Соревнования	3					
37.	Соревнования	3					
38.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		Техника ударов руками	Практический показ		
39.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Развитие гибкости 2.Развитие координации	Практический показ		
40.	СФП	3		1.Техника ударов руками 2.Развитие скоростных качеств	Практический показ Сдача нормативов		
41.	ОФП	3		1-2 Техника ударов руками и ногами	Практический показ Беседа		

42.	Техника и тактика приёмам рукопашного боя.	3		1.Развитие силы 2.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
43.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Развитие скоростных качеств 2.Развитие координации			
44.	Соревнования	3					
45.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Техника бросков 2.Болевые приёмы	Практический показ		
46.	Соревнования	3					
47.	СФП	3		1.Развитие выносливости 2.Развитие скоростно-силовых качеств	Сдача нормативов		
48.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Техника борьбы 2.Техника болевых приемов	Практический показ		
49.	Соревнования	3					
50.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Ударная техника 2 Значение техники и тактики для становления бойца-рукопашника.	Практический показ Беседа		
51.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Подготовительные и специальные упражнения. 2. Борьба в партере	Показ видео Беседа		
52.	Соревнования	3					
53.	Соревнования	3					
54.	Соревнования	3					
55.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Развитие ловкости 2Развитие выносливости	Сдача нормативов		
56.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1-2. Ударная техника рук и ног (отработка на спорт снарядах)	Практический показ		

57.	Техника и тактика приёмам рукопашного боя.	3		1.Развитие ловкости 2Развитие выносливости Борьба со стойки, удержание	Сдача нормативов		
58.	Соревнования	3					
59.	СФП	3		1.Техника ударов руками 2.Развитие координации	Практический показ		
60.	Соревнования	3					
61.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Развитие координации 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
62.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Развитие выносливости 2.Развитие ловкости	Сдача нормативов		
63.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1.Определение основных понятий «приёма», «защиты», «контрприёма» 2.Развитие выносливости	Беседа		
64.	Соревнования	3					
65.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1. Ударная техника 2. Техника защиты	Беседа Командная игра		
66.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Технка удержания 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
67.	Соревнования	3					
68.	Соревнования	3					
69.	Техника и тактика рукопашного боя. СФП	3		1.Техника ударов руками, ногами 2.Развитие гибкости	Практический показ Сдача нормативов		
70.	Техника и тактика рукопашного боя.	3		1. Ударная техника 2. Техника защиты	Беседа Командная игра		

71.	Техника и тактика рукопашного боя. ОФП	3		1.Техника удержания 2.Развитие выносливости	Практический показ Сдача нормативов		
72.	Контрольное занятие. Общефизическая подготовка	3		1-2.Аттестация техники и сдача нормативов	Сдача нормативов		
	Итого:	216					