



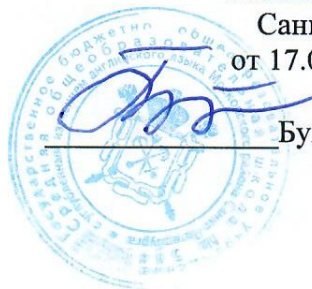
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 14.05.2019 № 6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением
английского языка
Московского района
Санкт-Петербурга
от 17.05.2019 № 803



Бушмакина А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

**«Рукопашный бой»
на 2019 - 2020 учебный год**

Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок освоения программы: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Победохин Николай Иванович

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Календарный учебный план.....	7
4. Оценочные и методические материалы.....	8
4.1 Контроль результативности.....	11
4.2 Информационные источники.....	13

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность.

Содержание программы **физкультурно-спортивной и военно-патриотической направленности.**

Физкультурно-спортивная направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Военно-патриотическая направлена на формирование патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности, преданного служения своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, укреплению силы духа, стойкости характера, подготовки к жизни в экстремальных условиях. Занятия рукопашным боем подготавливают юношей физически и психологически к службе в армии, милиции. Здесь прививаются такие чувства, как: любовь к Родине, готовность защищать ее и своих родных и близких в рядах армии и войсках ведомств, верность, надежность. Воспитываются добропорядочные и законопослушные граждане, патриоты своей страны.

Актуальность.

Актуальность дополнительной образовательной программы базируется на анализе социальных проблем, на анализе детского и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по рукопашному бою.

Программа направлена на удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Данная программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением техники рукопашного боя. Такой подход позволяет создать у учащихся стойкий интерес к занятиям рукопашным боем, дает возможность заниматься и совершенствоваться. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание учащихся, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь на достижение спортивных результатов.

С помощью занятий рукопашным боем пропагандируется овладение техникой всех общеразвивающих и специальных упражнений, которые используются на занятиях, так как это является обязательным условием повышения спортивных результатов и связано с проявлением и развитием психических и физических особенностей ребенка. Развивая такие физические качества: ловкость, гибкость, координацию движений, быстроту, выносливость, силу, дети приобретают чувство коллективизма, целеустремленность, высокий эмоциональный настрой и хорошее самочувствие, что способствует формированию жизнерадостного отношения к внешним и внутренним раздражителям. Занятия рукопашным боем способствует развитию трудолюбия, терпения, воли, упорства, ориентируют воспитанника на преодоление трудностей и стремлению к

достижению результатов, проявлению интереса не только к рукопашному бою, но и к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Адресат программы.

По данной программе могут обучаться мальчики и девочки в возрасте от 9 до 18 лет.

Цель и задачи

Цель программы - укрепление здоровья, развитие физически, духовно и нравственно здорового поколения, воспитание личности гражданина России, готовности защищать Родину и своих близких в рядах армии и войсках ведомств.

Как вид спорта рукопашный бой решает **4 группы педагогических задач:**

Оздоровительные: развитие всего комплекса основных физических качеств, укрепление здоровья, обеспечение требуемого условиями жизни уровня физической дееспособности обучающихся.

Образовательные: приобретение учащимися жизненно важных двигательных умений и навыков, знаний о приёмах самоконтроля и режиме жизни, приемов оказания первой медицинской помощи, о влиянии занятий этим видом спорта на формирование личности, на физическое развитие и двигательную подготовленность обучающихся.

Воспитательные: развитие морально-волевых качеств, черт личности и характера (*смелости, решительности, упорства, настойчивости, толерантности и т.п.*), сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, патриотизма и любви к Родине, к человеку, профилактика асоциального поведения, усвоение этики бойца рукопашного боя, которую можно выразить девизом рукопашника: **«Сильного – не бойся, с равным – борись, слабого – не обижай!»**

Соблюдая нормы этики, обучающиеся, не применяют свои знания и умения во вред окружающим, а наоборот проявляют лучшие человеческие качества.

Развивающие: занятия рукопашным боем не только воспитывают волю к победе, но, можно сказать, принуждают думать и творить. В результате своего творчества, обучающиеся индивидуально непредсказуемы для противника, чем облегчают себе путь к победе. Развиваются как **личность**, развивается мотивация личности к познанию и творчеству, приобщаются к общечеловеческим ценностям, творческой самореализации, профессиональному самоопределению, ведению здорового образа жизни.

Чтобы выиграть поединок в рукопашном бою – нужна правильная оценка данной ситуации, быстрое и верное решение и исполнение, для чего необходимы знания и интеллект, быстрота мышления, правильная ориентация в пространстве и арсенал технических приемов.

В секциях рукопашного боя особенное значение имеет **военно-патриотическая направленность** этого вида спорта. Здесь прививаются такие чувства, как: любовь к Родине, к человеку, патриотизм, верность, надежность, готовность защищать Родину и своих близких в рядах армии и войсках ведомств, бойцовские качества, понятия боевого братства (взаимовыручка, взаимопомощь, самопожертвование и т.д.), готовятся кадры для армии и флота, спецслужб и войск ведомств.

Как раздел физической подготовки сотрудников соответствующих спецслужб и военнослужащих рукопашный бой призван решать **следующие задачи:**

- развитие специальных физических и морально-волевых качеств необходимых для выполнения служебных задач сотрудниками соответствующих служб,
- вооружение их приёмами ведения поединка с вооружёнными, в том числе и несколькими, нарушителями общественного порядка и преступниками, а также врагами.

Выполнение перечисленных задач - залог **формирования нравственно и физически здорового поколения.**

Условия реализации программы.

Возраст детей

В настоящей программе выделено **три этапа спортивной подготовки:**

- спортивно-оздоровительный этап (СО), («группа здоровья»);
- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (УТ).

В группы СО набираются мальчики и девочки возрастом **9– 18 лет** желающие заниматься рукопашным боем по письменному заявлению родителей, и имеющие письменное разрешение от врача-педиатра.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется:

- укрепление здоровья; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости; отбор перспективных детей для дальнейших занятий рукопашным боем.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 12-летнего возраста, желающие заниматься рукопашным боем, имеющие письменное разрешение от врача-педиатра, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года на этапе СО, выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТ этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

Наполняемость групп:

1. СО - спортивно-оздоровительный этап - 1 год обучения. 15 человек.
2. Этап начальной подготовки - 2-й год обучения, 12 человек.
3. Учебно-тренировочный этап - 3-й год обучения, 10 человек.

(Распоряжение КО №2564 от 28.11.11 г.).

Сроки реализации программы:

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 3 года обучения:

- 1 год обучения в группах спортивно-оздоровительного этапа (СО),
- 1 год в группах начальной подготовки (НП) и
- 1 год для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Количество часов на каждый год:

- 1 года обучения – 144 часа,
- 2 год обучения – 216 часов,
- 3 год обучения – 216 часов. (Распоряжение КО №2564 от 28.11.11 г.

Режим занятий:

- 1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения: 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа;
- 3 год обучения: 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Материально-техническое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- школьный спортивный зал, спортивные снаряды и оборудование типовое для школьного спортивного зала (гимнастические скамейки, шведская стенка, перекладины),
- скакалки, мячи (футбольные, баскетбольные),
- татами, лапы, макивары,
- индивидуальная защитная аммуниция и одежда (кимоно белого цвета, шлем боксерский, бандаж, перчатки для рукопашного боя, защитные щитки с футами на ноги),
- компьютер, видеокамера, диски с учебными и методическими материалами.

Условия зачисления в группу 2, 3 года обучения.

Один раз в год (сентябрь) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На основании полученной оценки осуществляется перевод на следующий уровень обучения.

Осуществляется дополнительный набор на 2 и 3 год обучения на основании выполнения контрольных нормативов.

Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводятся педагогом, имеющим высшее профессиональное образование и высшую квалификационную категорию педагога дополнительного образования.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

личностные результаты:

- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество, умение работать в команде);
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

метапредметные результаты:

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности оборудования, организации места занятий;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности;
- Умение грамотно планировать собственную деятельность;
- Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

предметные результаты:

- Знание и умение выполнять технические и тактические действия в рукопашном бое;
- Знание правил соревнования по рукопашному бою;
- Умение проводить судейство соревнований;
- Навыки организовывать турниры;
- Знание истории возникновения и развития рукопашного боя.

Особенности программы:

Темы занятий в календарно-тематическом планировании расположены не в соответствии с последовательностью разделов в учебном плане в связи с тем, что обучение будет успешнее, если теорию совмещать с практикой, а отдельные элементы технических и тактических действий объединять как в тренировочном процессе, так и в игровой и соревновательной деятельности.

Такая последовательность тем способствует:

- лучшему усвоению и совершенствованию необходимых знаний, умений и навыков;
- возможности постоянно отрабатывать и улучшать исполнение изучаемых элементов.

Учебный план учебно-тренировочных занятий 1-го, 2-го и 3-го года обучения:

№	Разделы	Этапы подготовки		
		СО	НП	УТ
		Весь период	До 1-года	До 1-года
1	Общая физическая подготовка	64	110	86
2	Специальная физическая подготовка	50	41	48
3	Технико-тактическая подготовка	20	45	54
4	Теоретическая подготовка	6	6	6
5	Контрольно-переводные испытания	2	2	2
6	Контрольные соревнования	-	10	14
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-
9	Медицинское обследование	2	2	2
10	Общее количество часов	144	216	216

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**Методическое обеспечение****1 год обучения**

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники рукопашного боя	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Спарринги, соревнования.
5	Тактика рукопашного боя	Диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Спарринги, соревнования
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Спарринги, соревнования

2 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники рукопашного боя	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Спарринги, соревнования.
5	Тактика рукопашного боя	Диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Спарринги, соревнования
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Спарринги, соревнования

3 год обучения

№	Тема программы	Форма проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Учебное занятие.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Опрос обучающихся
2	Теоретические сведения	Обсуждение	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, видео фильмы	Специальная литература, справочные материалы	Опрос
3	Общая физическая подготовка	Тренировка, игра, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Тестирование
4	Основы техники рукопашного боя	Лекция, тренировка.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, метод подводящих упражнений	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты,	Спарринги, соревнования.
5	Тактика рукопашного боя	Диспут, тренировка.	Словесный, объяснение, беседа, метод целостного упражнения, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки.	Спарринги, соревнования
6	Специальная физическая подготовка	Тренировка, соревнование.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Таблицы, схемы, карточки,	Спарринги, соревнования

Методические положения

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности детей в процессе многолетнего обучения;

4. Рост объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности обучающихся, предпочтение упражнениям динамического характера с использованием различного темпа их выполнения;

5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (на пример: сочетание физической и технической подготовки);

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, работа по подгруппам.

Формы проведения занятия:

- беседы, открытые занятия, мастер-классы, показательные выступления, турниры, фестивали, соревнования, олимпиады, профильные лагеря (на Кавказе и в Крыму).

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом методом наблюдения;

- промежуточный контроль проводится один раз в год методом определения уровня и объема освоенных навыков;

- итоговая аттестация проводится в начале каждого учебного года, методом тестирования по общей физической подготовке, позволяющим определить уровень освоенных навыков, а также методом устного опроса на владение теоретическими знаниями.

В начале каждого учебного года учащиеся сдают переводные нормативы, выполняя контрольные упражнения по ОФП и СФП.

I. Переводные нормативы

Контрольные нормативы на СО этапе:

Контрольные упражнения	До 1-го года
Общая физическая подготовка	Бег 60 м - 8,4 с; челночный бег 4x20 м - 17,5 с; бег на 100 м -12,8 с; прыжок в длину с места - 245 см; бег на 3000 м - 10 мин 40 с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 37 раз; подтягивание на перекладине за 20 с - 9 раз; поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты - 45 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками - 4,8 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами - 7,5 с. Суммарное время 6 «входов»- 6,9 с
Технико-тактическая подготовка	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира

Контрольные нормативы обучения на этапе начальной подготовки(НП):

Контрольные упражнения	
Общая физическая подготовка	Бег 60 м - 9 с; челночный бег 4х20 м - 17,3 с; прыжок в длину с места - 190 см; бег на 1000 м - 3,05 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 с - 10 раз; поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты - 25 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками - 5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами - 8,2 с. Суммарное время 6 «входов» - 7,2 с
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий рукопашного боя. Выполнение приемов по программе первого тура с оценкой не ниже 6 баллов

Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Возраст 13 - 15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта - 4,9 с; прыжок в длину с места - 135 см; челночный бег 4х20 м - 21,5 с; подтягивание на перекладине - 10 раз; бег на 1000 м - 3,5 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз; поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты - 18 раз

Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа
------------------------	---

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Видеодиск. Соловьев О. Н. Конкурсы учителей физической культуры Северо-Запада России 1997, 2004, 2006, 2007, 2008, 2009 гг. – 2 тома на 2-х дисках. 2009 г.
2. Видеодиск. Чепаков Е. М., Борисенко С. И., Солодянников В. А., Образцова Е. С., Кудашова Л. Т., Люйк Л. В. Гимнастика. Игры и эстафеты. 2006 г.
3. Видеодиск. Роднина И. Упорство. Видеодиск. Учебно-методический комплект. 2008 г.
4. Видеодиск. Рукопашный бой в КГБ-ФСБ. Том 1 и 2. Совершенствование и основы практики применения. Методика ускоренного обучения.

Список литературы для педагога, обучающихся и родителей:

1. Акопян А.О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки //Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. — М.,1996.— С. 21-31.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В. И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2004.- 116 с.
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 2003. —25 с.
4. Брестов А.К Русский рукопашный бой. М.;АСТ; Харвест, 2005.-96с.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. — СПб.: СПбГАФК, 1996. -^7 с.
6. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. — М., 1994. — 206 с.
7. Вайцеховский С. М. Книга тренера. — М.: ФиС, 1971. —312 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. —331 с.
9. Захаров Е. К, Карасев А.В., Сафонов А. А. Ударная техника рукопашного боя. Культура и традиции, 2003 - 350с.
- 10.Журналы: ОР ФРБ. Рукопашный бой. Боевой спорт, Боевое искусство планеты, Дзюдо.
- 11.Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р. Спортивный рукопашный бой: Техника совершенствования/- М.:ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 368 с: ил. - (Спецназ).
- 12.Иванов П.Н. Рукопашный бой. - М.;АСТ; Мн.; Харвест, 2005.-96с.

- 13.Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. — М., 1995.—23 с.
- 14.Краснопольский С.С, Петрий А. М., Фомичев А.С. Практический курс рукопашного боя. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.- 159 с.
- 15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры 1/ Учебник для институтов физ.культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.—543 с.
16. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки. Учебное пособие для ПВ ФСБ России. — Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. — 120 с.
17. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. — М.: Советский спорт, 2003.
18. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя – Составитель А. А. Харлампиев - М.: ФАИР – ПРЕСС, 2007. – 400 с.ил.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. — 863 с. — (Профессия — тренер).
20. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка). — Киев: Олимпийская литература, 2001.
21. Самооборона. Приемы реальной уличной драки. - М.; РИПОЛ классик, 2006.-512 с.
22. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). — М.: Дата Стром, 1991.—190 с.
23. Скогорев Д. В. Русский рукопашный бой – 3-е изд., стер. – Новосибирск. Сиб. унив. изд-во, 2007.-288 с.; ил.- Русское боевое искусство.
24. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ: практическое пособие. - Москва: ООО «Издательство АСТ»; Минск: Харвест, 2007.-400с.
25. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 1997. -27с.
26. Чихачев Ю.Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. – 86 с.
- Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. — М.: МГИУ, 2001. —40 с.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: первый

возраст учащихся: 9-18 лет

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Победохин Николай Иванович

Содержание

1. Задачи обучения.....	3
2. Содержание программы обучения.....	3
3. Ожидаемые результаты обучения.....	4
4. Календарно-тематическое планирование.....	4

Задачи 1 года обучения

Спортивно-оздоровительный этап

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям рукопашным боем.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение базовой техникой (тактикой) рукопашного боя.

Содержание программы.

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Краткий обзор развития рукопашного боя в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Оборудование и инвентарь.

Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

2. Теоретические сведения

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям рукопашным боем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Терминология, техника и тактика рукопашного боя. Основные сведения о технике и тактике рукопашного боя; о её значении для роста спортивного мастерства.

Форма одежды и экипировки – кимоно белого цвета, шлем боксерский, перчатки для рукопашного боя, щитки на ноги, бандаж, капа.

3. Общая физическая подготовка

Практика:

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

4. Основы техники:

Теория:

Практика:

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

5. Тактика:

Теория: Техника нападения. Техника защиты.

Практика: ударная и бросковая техника; блоки, уходы и уклоны.

Индивидуальные действия:

Специальная физическая подготовка

Практика: Тренировка, соревнование. тестирования по общей физической подготовке. Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- основы личной гигиены, средства физической подготовки необходимые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- технику выполнения основных элементов рукопашного боя;
- основные правила рукопашного боя;
- сведения о самоконтроле,
- теоретические основы выполнения технических элементов рукопашного боя,

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть техникой перемещений;
- владеть техникой стоек рукопашного боя ;
- применять полученные знания и навыки на практике, в том числе на учебных занятиях,

В процессе обучения каждый занимающийся должен вырабатывать качества личности:

- Умение работать в коллективе.
- Умение думать, свобода мышления.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Бушмакина
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: второй

возраст учащихся: 9-18 лет

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

Составитель:

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Победохин Николай Иванович

Содержание

1. Задачи обучения.....	3
2. Содержание программы обучения.....	3
3. Ожидаемые результаты обучения.....	5
4. Календарно-тематическое планирование.....	5

Задачи 2 года обучения

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

Отбор способных к занятиям рукопашным боем детей.

1. 2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям рукопашным боем.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, координированности) для успешного овладения навыками занятий.
5. Обучение основным техническим, теоретическим и тактическим приемам.

2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

2. Теоретические сведения

Теория: Развитие рукопашного боя в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Уровень российских и зарубежных спортсменов.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

3. Общая физическая подготовка

Практика:

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в программе первого года обучения.

Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

4. Основы техники:

Практика:

Перемещение, стойки.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

5. Тактика:

Теория: Основные сведения о технике и тактике; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники.. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Практика:

Нападение. Ударная и бросковая техника.

Защита. Броски, уходы и уклоны.

Специальная физическая подготовка

Практика: Спарринги.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

6. Соревнования:

Теория: Правила соревнований.

Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях

7. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Для второго года обучения выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- углубленно изучать тактические комбинации;
- сведения о самоконтроле на занятиях

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики в нападении и защите;
- выполнять технические приемы и тактические действия
- Совершенствовать технические элементы
- применять полученные знания и навыки на практике.

В процессе обучения каждый занимающийся должен вырабатывать качества личности:

- позитивное отношение к товарищам по команде
- ответственное отношение к материально-техническому обеспечению
- целеустремленность в достижении хороших результатов



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2019 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского
языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2019 № 966



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019-2020 учебный год

группа: 1

год обучения: третий

возраст учащихся: 9-18 лет

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

физкультурно-спортивной направленности

«Рукопашный бой»

Составитель:
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Победохин Николай Иванович

Содержание

1. Задачи обучения.....	3
2. Содержание программы обучения.....	3
3. Ожидаемые результаты обучения.....	4
4. Календарно-тематическое планирование.....	5

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков.
4. Выявление задатков и способностей детей.
5. Начальная специализация.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

2. Теоретические сведения

Теория:

- Дозирование физических нагрузок. Влияние нагрузок на организм человека
- Способы восстановления после физической нагрузки.
- Спортивные соревнования Организация, положения, правила поведения
- Рукопашный бой в России. Выступление Российских команд на чемпионатах мира.
- Судейство соревнований.

3. Общая физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц

Сила. Упражнения с преодолением веса партнера, упражнения в парах, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с партнером.

Общеразвивающие упражнения с предметами в парах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с двумя мячами

Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта). Спарринги.

4. Основы техники:

Практика:

Передвижения в стойках, работа рук, ног. Финты, обманные удары.

5. Тактика:

Теория: Этика спортивной борьбы.

Практика: Атакующие и защитные действия.

6. Специальная физическая подготовка

Практика:

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепление лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые вращения с гантелями) Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку с ведением баскетбольного мяча, передачами мяча, круговым вращением вокруг пояса.

Быстрота движений. Скоростные передвижения вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, с прыжками, остановками, рывками. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м.

из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Ловкость. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Упражнения для координации движений.

Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

7. Соревнования:

Теория: Повторение правил.

Практика:

Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

8. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

Для третьего года обучения выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3-ОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения каждый занимающийся должен знать:

- правила безопасности на занятиях;
- самостраховку и взаимостраховку;
- атакующие и защитные действия;
- методику судейства;
- сведения о самоконтроле, теоретические основы выполнения технических элементов,
- формы и методы физкультурно-спортивной (двигательной) деятельности;

В процессе обучения каждый занимающийся должен уметь:

- владеть сочетанием сложных элементов;
- выполнять специальные упражнения для совершенствования техники и тактики в нападении и защите;
- применять полученные знания и навыки на практике,
- осуществлять судейство.

В процессе обучения каждый занимающийся должен вырабатывать качества личности:

-целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, бойцовские качества.