



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 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом Директора ГБОУ школы №
544 с углубленным изучением
английского языка Московского
района Санкт-Петербурга от
01.09.2020 № 90

А. А. Бушмакина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 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 3 года обучения

Учебно-тренировочный этап

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.

Календарно-тематическое планирование на 2020/2021 учебный год

3 год обучения

1	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Самостраховка.	2		
2	ОФП. СФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и шагом назад.	2		
3	Беседа: Возникновение рукопашного боя. ОФП. Задняя подножка.	2		
4	ОФП. Удержание сбоку.	2		
5	ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад.	2		
6	ОФП. Передняя подножка.	2		
7	ОФП. Удержание верхом.	2		
8	ОФП. Выведение из равновесия рывком.	2		
9	ОФП. Самостраховка.	2		
10	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
11	ОФП. Боковая подсечка.	2		
12	ОФП. Выведение из равновесия (способы).	2		
13	ОФП. Выполнение зачетных требований.	2		
14	Медицинский контроль.	2		
15	ОФП. Боковая подсечка. Самостраховка.	2		
16	ОФП. Самостраховка.	2		
17	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
18	ОФП. Самостраховка. Задняя подсечка.	2		
19	ОФП. Самостраховка. Переворот соперника захватом за пояс и ворот.	2		
20	ОФП. Беседа: Правила гигиены, спортивной дисциплины, соблюдение чистоты в спортивном зале.	2		

21	ОФП. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.	2		
22	ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, встречный к/у левой ногой в туловище.	2		
23	ОФП. Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой правой ладони и шагом назад.	2		
24	ОФП. Прямой удар левой рукой в туловище, защита подставкой правого локтя.	2		
25	ОФП. Бросок захватом ног.	2		
26	ОФП. Удержание со стороны ног с захватом рук.	2		
27	ОФП. Выведение из равновесия.	2		
28	ОФП. Уход от удержания сбоку через мост.	2		
29	ОФП. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, к/у правой-левой в туловище.	2		
30	ОФП. Ложные прямые удары левой-правой рукой.	2		
31	ОФП. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони.	2		
32	ОФП. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, к/а прямым ударом правой рукой в голову.	2		
33	ОФП. Беседа: ФК - средство развития и укрепления человека. Самостраховка.	2		
34	ОФП. В борьбе лежа - бросок выведением из равновесия рывком (выпол. нижний).	2		
35	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
36	ОФП. Стойки. Передвижение в стойках	2		
37	ОФП. Бросок через бедро	2		
38	ОФП. Переход к удержанию верхом от удержания сбоку.	2		
39	ОФП. Зацеп изнутри	2		
40	ОФП. Удержание, лежа сбоку.	2		

41	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
42	ОФП. Беседа: Закаливание организма воздухом, водой и солнцем. Значение и правила.	2		
43	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
44	ОФП. Прямой удар правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.	2		
45	ОФП. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.	2		
46	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
47	ОФП. Бросок через голову упором стопой в живот.	2		
48	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
49	ОФП. Защита от выведения из равновесия рывком – переставлением ног в направлении рывка.	2		
50	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
51	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
52	ОФП. Беседа: История рождения и развития рукопашного боя.	2		
53	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
54	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
55	ОФП. Зацеп ногой.	2		
56	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
57	ОФП. Защита от броска захватом ног - увеличение дистанции.	2		
58	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
59	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
60	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
61	ОФП. Беседа: Лучшие спортсмены рукопашного боя и сильнейшие команды.	2		
62	ОФП. Удержание верхом с захватом головы.	2		
63	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
64	ОФП. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.	2		

65	ОФП. Прямой удар правой рукой в туловище, Защита подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.	2		
66	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
67	ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого локтя и шагом назад.	2		
68	ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.	2		
69	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
70	ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита отбивом левой ладонью вправо.	2		
71	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
72	ОФП. Беседа: Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2		
73	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
74	ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.	2		
75	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
76	ОФП. Прямой удар правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя.	2		
77	ОФП. Прямой удар правой рукой в голову, защита шагом вправо с поворотом влево и встречным ударом правой рукой в голову.	2		
78	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
79	ОФП. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.	2		
80	ОФП. Двойные прямые удары левой-левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони.	2		
81	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		

82	ОФП. Двойные прямые удары левой-левой рукой в туловище, туловище и голову, защита подставкой правой ладони и левого локтя.	2		
83	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
84	ОФП. К/а двойными прямыми ударами: левой-правой в голову; левой в голову, правой в туловище.	2		
85	ОФП. Беседа: Общая характеристика спортивной тренировки.	2		
86	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
87	ОФП. Боковой удар левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья	2		
88	ОФП. Боковой удар ногой в туловище.	2		
89	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
90	ОФП. Боковой удар левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья, с к/а боковым левой рукой в голову.	2		
91	ОФП. Боковой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя.	2		
92	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
93	ОФП. Боковой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя с к/а боковым ударом левой рукой в голову.	2		
94	ОФП. Боковой удар левой рукой в голову, защита "нырком" с к/а боковым ударом левой рукой в туловище.	2		
95	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		

96	ОФП. Удар снизу правой рукой в в туловище, защита подставкой левого предплечья.	2		
97	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
98	ОФП. ТТП. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого предплечья и к/а снизу правой рукой в туловище.	2		
99	ОФП. ТТП. Удар снизу левой рукой в туловище, защита подставкой правого предплечья.	2		
100	ОФП. ТТП. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и к/а снизу левой рукой в голову.	2		
101	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
102	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
103	ОФП. ТТП. Удержание со стороны головы с захватом рук.	2		
104	ОФП. ТТП. Переворачивание захватом рук сбоку.	2		
105	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
106	ОФП. ТТП. Борьба в партере.	2		
107	ОФП. ТТП. Спарринги.	2		
108	ОФП. ТТП. Борьба в партере.	2		