



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: 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 гармоничное 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.

Календарно-тематическое планирование на 2020/2021 учебный год

группа 1 года обучения

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

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

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

67	ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого локтя и шагом назад.	2	2		
68	ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.	2	2		
69	ОФП. ТТП. Спарринги.	2	2		
70	ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита отбивом левой ладонью вправо.	2	2		
		2	2		
71	ОФП. ТТП. Спарринги.				
72	ОФП. Беседа: Самоконтроль в процессе занятий спортом.				