



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021 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, координации) 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 строю 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 амортизаторами, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбегом «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

Календарно-тематическое планирование на 2020/2021 учебный год
2 год обучения

Состав урока				
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.ТПП. 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. ТПП. 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. ТП. Спарринги.	2	
36	ОФП. Стойки. Передвижение в стойках	2	
37	ОФП. Бросок через бедро	2	
38	ОФП. Переход к удержание верхом от удержание сбоку.	2	
39	ОФП. Зажим изнутри	2	
40	ОФП. Удержание, лежа сбоку.	2	
41	ОФП. ТП. 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. Спarringи.	2		
70	ОФП. Прямой удар левой ногой в туловище, защита отбивом левой ладонью вправо.	2		
71	ОФП. ТТП. Спarringи.	2		
72	ОФП. Беседа: Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2		
73	ОФП. ТТП. Спarringи.	2		
74	ОФП. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.	2		
75	ОФП. ТТП. Спarringи.	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. Спarringи.	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. Спarringи.	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. Спarringи.	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 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	2		

	к/а снизу правой рукой в туловище.			
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		