

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Центр «Патриот»»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

Протокол № 1 от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр «Патриот»»

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Рукопашный бой»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и
дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – РБ

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:
Канаев А.А.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

2023 г.

1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно - спортивная		
2.	Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая		
3.	Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
4.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе	<p>Большое внимание при изучении разделов уделяется подвижным играм и игровым упражнениям. Участие в городских соревнованиях по кикбоксингу 2 раза в год.</p> <p>Проведение турниров внутри объединения (2 раза в год).</p> <p>За рамками учебных часов предполагается проведение тренировочных сборов.</p>		
5.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	6 ч/ неделю	I полугодие	II полугодие
		Количество учебных недель в полугодии	17	19
		Количество учебных часов по программе	102	114
		Количество учебных часов согласно расписанию	102	114
Предусмотрена работа по индивидуальным планам со спортсменами, входящими в сборную Красноярского края по Рукопашному бою.				
6.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий рукопашным боем.		
7.	Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	<p>Задачи программы</p> <p><u>Образовательные:</u> познакомить с базовыми техниками и тактиками рукопашного боя; средствами развития и укрепления организма человека; принципами развития физических умений и навыков.</p> <p><u>Развивающие:</u> способствовать укреплению здоровья, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней общей и специальной физической подготовленности учащихся;</p> <p>развивать общие и специальные способности - выносливость, гибкость;</p> <p>развивать и совершенствовать общие и специальные двигательные качества;</p> <p>развивать специальные технико-тактические умения и навыки.</p> <p><u>Воспитательные:</u> воспитывать патриотизм, гордость за достижения соотечественников в спорте;</p>		

		воспитывать необходимые черты личности: целеустремлённость, настойчивость, выдержку, самообладание, дисциплину, трудолюбие, коллективизм; поддерживать интерес к спорту и здоровому образу жизни.
8.	Режим занятий в текущем учебном году	нагрузка 6 часов в неделю, 3 раза по 1 ч 20 мин с перерывом на отдых 10 минут. Учебный час 40 минут.
9.	Формы занятий	Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам, заданиям; - контрольные занятия, тестирование; - соревнования, показательные выступления, мастер-классы. За рамками учебных часов предполагается проведение тренировочных сборов.
10.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную программу, необходимые для обучения в текущем учебном году	Изменений нет
11.	Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году (результаты и способы измерения результатов для конкретного года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации)	<u>Предметные результаты:</u> <i>В конце обучения, учащиеся будут знать:</i> базовые техники и тактики рукопашного боя; средства развития и укрепления организма человека; принципы развития физических умений и навыков. <i>В конце обучения, учащиеся будут уметь:</i> технически правильно выполнять основные общеразвивающие и специально развивающие физические упражнения; - владеть основными технико-тактическими умениями и навыками ведения поединка; - самостоятельно составлять комплекс упражнений для зарядки. <u>Метапредметные результаты:</u> появление потребности ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребности в саморазвитии, развитие выносливости, гибкости. <u>Личностные результаты:</u> сформированность активной гражданской позиции, культуры поведения в обществе, проявление моральных и волевых качеств,
12.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы является – тестирование.

	Способом определения результативности является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по общей, специальной и технической подготовке.
--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	8
II.	Практическая подготовка	200
	1. ОФП (Общая физическая подготовка)	60
	2. СФП (Специальная физическая подготовка)	50
	3. ТТП (Технико-тактическая подготовка)	90
III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	4
	Всего	216 ч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Дата занятия	Темы занятия	Количество часов
		I полугодие	
1.	01.09	Т: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки»	2
2.	04.09	Т: Физическая культура - средство развития и укрепления человека ОФП: развитие координации, ловкости.	2
3.	06.09	Т: Сведения о режиме дня и личной гигиене спортсмена ОФП: развитие быстроты передвижения	2
4.	08.09	Т: Закаливание организма СФП: развитие гибкости суставов.	2
5.	11.09	Т: История, этика и традиции рукопашного боя, терминология. ОФП: Входной контроль	2
6.	13.09	ОФП: Развитие быстроты путем увеличения скорости перемещения. ТТП: Стойки и передвижения.	2
7.	15.09	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Акробатика. ТТП: Страховка и само страховка. Техника падения.	2
8.	18.09	ТТП: Техника ударов руками. Одиночные прямые удары руками.	2
9.	20.09	ТТП: Двойные прямые удары. Контратака и атака двойными прямыми ударами.	2
10.	22.09	ТТП: Техника ударов руками. Одиночные боковые удары руками.	2
11.	25.09	ОФП: Развитие общей выносливости ТТП: Контратака и атака двумя боковыми ударами	2
12.	27.09	ОФП: Развитие координации, равновесия.	2

		ТПП: Удары руками снизу.	
13.	29.09	ОФП: Развитие общей выносливости. Бег ТПП: Атака и контратака. Ударная техника рук	2
14.	02.10	ТПП: Техника ударов ногами. Одиночные удары вперед, в сторону, назад	2
15.	04.10	ТПП: Ударная техника ног.	2
16.	06.10	СФП: развитие подвижности суставов ног ТПП: Отработка ударов ногами.	2
17.	09.10	СФП: развитие скоростно-силовых качеств Имитация ударов ногами из различных положений: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.	2
18.	11.10	ТПП: Совершенствование ударной техники рук и ног. Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.	2
19.	13.10	ОФП: Развитие быстроты реакции Двух-ударные комбинации руками из прямых и боковых ударов.	2
20.	16.10	ОФП: Развитие быстроты, ловкости в спортивных играх ТПП: Двух-ударные комбинации руками из ударов сбоку и снизу.	2
21.	18.10	ОФП: Развитие координации, равновесия, ловкости. ТПП: Двух-ударные комбинации ногами.	2
22.	20.10	ТПП: Совершенствование двух-ударных комбинаций руками и ногами. Учебно-тренировочные схватки.	2
23.	23.10	ОФП: Развитие скоростно-силовых качеств. ТПП: Защита. Блокирование ударов.	2
24.	25.10	ТПП: Верхний и нижний блоки. СФП: Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:	2
25.	27.10	ТПП: Защита от захватов, от зацепов. СФП: Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:	2
26.	30.10	ТПП: Оборонительная тактика боя. Приемы защиты. ОФП: Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в цель»	2
27.	01.11	ТПП: Переходы от ударной техники к захватам и обратно. СФП: Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ	2
28.	03.11	СФП: Аутогенная тренировка. ТПП: Совершенствование ударов руками и ногами.	2
29.	06.11	ОФП: Развитие быстроты реакции путем внезапности появления объекта. ТПП: Ударная техника на месте	2
30.	08.11	СФП: Поединки на выносливость с утяжелителями ТПП: Ударная техника на месте.	2
31.	10.11	ТПП: Ударная техника в передвижении. СФП: Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку	2
32.	13.11	ТПП: Совершенствование ударов руками в движении. СФП: Игры-задания по освоению действий руками в прыжке	2
33.	15.11	ТПП: Совершенствование ударов ногами в движении.	2

		СФП: Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.	
34.	17.11	ОФП: развитие силы ТТП: Тактика ближнего боя.	2
35.	20.11	ОФП: Развитие общей выносливости ТТП: Тактика ближнего боя.	2
36.	22.11	СФП: Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью ТТП: Тактика ближнего боя. Активные защиты от ударов	2
37.	24.11	Т: Правила соревнований. Термины судьи. ТТП: Учебно- тренировочные схватки	2
38.	27.11	ТТП: Комбинирование ударов рук и ног. Комбинация «почтальон».	2
39.	29.11	СФП: Упражнения с партнером ТТП: Комбинации ударной и борцовской техник.	2
40.	01.12	ОФП: развитие быстроты реакции ТТП: Комбинации технических действий, защиты и контратаки.	2
41.	04.12	ОФП: Развитие быстроты, резкости одиночных или повторных движений. ТТП: Совершенствование способов защит и контратак.	2
42.	06.12	СФП: Развитие взрывной силы ТТП: Вхождение в ближний бой контратакой.	2
43.	08.12	СФП: Развитие специальной выносливости. ТТП: Работа на лапах. Ударная техника рук, локтей	2
44.	11.11	ОФП: Развитие ловкости. ТТП: Работа на лапах. Ударная техника ног с коленями	2
45.	13.12	СФП: Развитие подвижности суставов плечевого пояса ТТП: Ударные техники рук и ног в комбинации с блоками, уклонами и нырками.	2
46.	15.12	СФП: игры-задания по освоению противоборства в различных стойках ТТП: Серии разнотипных ударов руками и ногами.	2
47.	18.12	ОФП: развитие общей выносливости. ТТП: Совершенствование ударной техники рук и ног.	2
48.	20.12	ОФП: Развитие быстроты, ловкости: подвижные игры. ТТП: Совершенствование ударной техники рук и ног.	2
49.	22.12	Промежуточная аттестация Сдача нормативов по СФП и ОФП	
50.	25.12	ОФП: Спортивная игра футбол. Упражнения с отягощениями.	2
51.	27.12	Соревнования на призы Деда Мороза	2
		II полугодие	
52.	10.01	ОФП: Спортивная игра баскетбол с элементами регби	2
53.	12.01	Вторичный инструктаж ТТП: Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного.	2
54.	15.01	ТТП: Захваты. Освобождение от захвата рук. СФП: Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности	2
55.	17.01	ОФП: Развитие силы. ТТП: Освобождение от захвата шеи, туловища.	2
56.	19.01	СФП: Упражнения с партнером. ТТП: Захват за кимоно. Освобождение от захвата за одежду.	2

57.	22.01	ТТП: Тактика и техника ведения боя на средней дистанции. СФП: Игры-задания до первого результативного действия	2
58.	24.01	ОФП: Спортивные игры: футбол	2
59.	26.01	ТТП: Тактика и техника ведения боя на дальней дистанции. СФП: Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках	2
60.	29.01	ОФП: развитие равновесия ТТП: Задняя и передняя подножка. Зацеп изнутри. Бросок выводом из равновесия.	2
61.	31.01	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Акробатика ТТП: Бросковая техника. Бросок «мельница».	2
62.	02.02	ОФП: Развитие быстроты действия ТТП: Бросковая техника. Бросок захватом ноги	2
63.	05.02	ОФП: Развитие скоростно-силовых качеств ТТП: Бросковая техника. Бросок захватом обеих ног	2
64.	07.02	ОФП: Общеразвивающие упражнения. ТТП: Защита от броска захватом ног.	2
65.	09.02	СФП: Развитие гибкости, подвижности суставов ТТП: Бросковая техника. Бросок через бедро.	2
66.	12.02	ОФП: Развитие общей выносливости. ТТП: Бросковая техника. Бросок через голову	2
67.	14.02	ОФП: Развитие общей выносливости ТТП: Бросковая техника. Бросок через спину.	2
68.	16.02	СФП: Развитие гибкости позвоночника ТТП: Бросковая техника.	2
69.	19.02	ТТП: Совершенствование техники бросков. Спарринги. Учебно-тренировочные поединки	2
70.	21.02	ТТП: Техника борьбы в стойке. СФП: Поединки на выносливость с утяжелителями	2
71.	26.02	СФП: поединки с физически сильным, но менее опытным противником СФП: Серия ударов рук и ног, сваливание.	2
72.	28.02	Соревнования	2
73.	01.03	ОФП: Общеразвивающие упражнения ТТП: Совершенствование техники защиты.	2
74.	04.03	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Метание мяча ТТП: Уход с линии атаки.	2
75.	06.03	ОФП: Развитие общей выносливости. ТТП: Уклон и контратака. Блок и контратака.	2
76.	11.03	ОФП: Развитие быстроты и частоты движений ТТП: Связки рук, ног и бросковой техники.	2
77.	13.03	СФП: Развитие взрывной силы ТТП: Техника работы в стойке	2
78.	15.03	СФП: Игры-задания с партнером. ТТП: Техника работы в стойке.	2
79.	18.03	СФП: Развитие скоростно-силовых качеств. ТТП: Техника работы в партере.	2
80.	20.03	СФП: Развитие гибкости суставов ТТП: Борьба в партере. Основы борьбы «креветка».	2
81.	22.03	ТТП: Техника и тактика борьбы лежа. Перевороты и удержания	2

82.	25.03	ОФП: Развитие силы. ТТП: Удержание противника верхом, сбоку, поперек	2
83.	27.03	ОФП: Развитие силы. ТТП: Удержание противника на лопатках.	2
84.	29.03	ОФП: Развитие силы ТТП: Защита, уход от удержания	2
85.	01.04	СФП: Развитие гибкости позвоночника. ТТП: Совершенствование техники борьбы в партере.	2
86.	03.04	ТТП: Уходы вытягиванием плеча Уходы переворотом с партнёра.	2
87.	05.04	ТТП: Совершенствование техники борьбы в партере СФП: Акробатика и статико-динамическая растяжка.	2
88.	08.04	ОФП: Развитие силы ТТП: Переворачивание захватом рук	2
89.	10.04	ОФП: Развитие силы. ТТП: Переворачивание с захватом рукава и шеи	2
90.	12.04	СФП: Развитие скоростно-силовых качеств ТТП: Болевые приемы на руку.	2
91.	15.04	ОФП: Развитие ловкости. ТТП: Освобождение от болевых приемов на руку.	2
92.	17.04	ОФП: Развитие силы ТТП: Болевые приемы на ногу. Рычаг. Узел.	2
93.	19.04	СФП: Развитие скоростно-силовых качеств, упражнения с партнером. ТТП: Болевые приемы на руку. Рычаг. Узел.	2
94.	22.04	ОФП: Развитие быстроты действий ТТП: Тактика преследования соперника болевыми приемами.	2
95.	24.04	ОФП: Развитие ловкости и координации. ТТП: Удушающие приемы.	2
96.	26.04	ТТП: Тактика преследования соперника удушающими приемами.	2
97.	29.04	ТТП: Борьба в стойке. Спарринги СФП: Поединки со сменой партнера	2
98.	03.05	СФП: развитие скоростно-силовых качеств с боксерскими мешками. ОФП: Баскетбол с элементами регби	2
99.	06.05	СФП: Развитие специальной выносливости. ТТП: Борьба в партере. Защиты активная/пассивная	2
100.	08.05	СФП: Развитие специальной выносливости. ТТП: Выход из борьбы. Спарринги	2
101.	10.05	ТТП: Совершенствование техники и тактики борьбы в стойке.	2
102.	13.05	ТТП: Совершенствование техники и тактики борьбы в партере.	2
103.	15.05	Тестирование. Сдача нормативов по ОФП и СВП.	2
104.	17.05	ОФП: Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности.	2
105.	20.05	ОФП: Развитие общей выносливости. Круговая тренировка	2

106.	22.05	ОФП: Спортивные игры. Волейбол, перестрелка	2
107.	24.05	ОФП: Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, слон, всадники	2
108.	27.05	ОФП: Спортивные игры: Регби	2
		Всего:	216

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аркадьев В.А. Фехтование. М.:Ф.И.С.,1959 Г.
2. Бурцев В.А. Рукопашный бой. М.: Военное издательство, 1994 г.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех МКП "Ассоциации – Олимп", 1992 г.
4. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой. Самоучитель. М.: Культура и традиции, 1994 г.
5. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя. М.: Прасковья, 1995 г.
6. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя. М.: "Терра"-"TERRA", 1996 г.
7. Карякин Б.П. Самозащита. Самарский Дом печати: 1994 г.
8. Масатоши Накояма. Динамика каратэ М.: Министерство Фаир, 1998 г.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Ф.И.С., 1987 г.
10. Панченко Г.К. История боевых искусств. М.: Олимпия, 1997 г.
11. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. Приложение к журналу "Внешкольник". Выпуск-5. М.: ЦРСДОД, 2001 г.
12. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. Дзюдо: история, теория, практика. Издательский дом СК, 2000 г.
13. Радюков В.И. Самоучитель по рукопашному бою. Минск, "Полымя", 1995 г.
14. Сенчуков Ю.Ю. Да-изе-шу – искусство пресечения боя. Минск, Современное слово, 2000 г.
15. Тарас А.Е. Боевые искусства. (Энциклопедический справочник). 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск,:Харвест, 1996 г.
16. Харлампиев А.А. Борьба самбо. Учебное пособие для секций, коллективов физической культуры. Изд.4-е дополненное. М.:Ф.И.С.,1959 г.
17. Цзи Цзяньчен. Техника самообороны дуаньда. М.: Прасковья, 1995 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. М.: Фаир пресс, 1999 г.
19. Щитов В. Бокс для начинающих. М.: Фаир пресс, 2001 г.
20. Ян Цзюньмин Основы шаолиньского стиля "Белый журавль". Боевая сила и цигун. София: УМАА, 1998 г.