

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа №11»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
Протокол от «__» _____ 2020г. № _____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____/_____
«__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «ЯСШ №11»
от «__» _____ 2020г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию
По дисциплине «Рукопашный бой»

Уровень общего образования (класс)

_____ среднее общее образование 1-11 «К» классы

на 2020-2022 учебный год

Составитель :
Педагог дополнительного образования
Тихонов Евгений Васильевич

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ НА 2020-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

1- 11 класс (базовый уровень)

1. Пояснительная записка

Программа для школы по рукопашному бою (далее РБ) составлена в соответствии с программой подготовки работников силовых структур. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке.

Учебная программа рассчитана на 70 часов учебной программы.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Задачи курса: Формирование здоровой гармоничной личности:

- дать основные представления о рукопашном бое как методе физического и морального самосовершенствования
- Обучение основным правилам самозащиты.

Цели курса:

- общая физическая подготовка;
- основы акробатики;
- изучение приемов и способов самозащиты;

В результате тренировок ученик должен:

- физически окрепнуть;
- знать и уметь употреблять основные приемы самостраховки;
- уметь применять приемы для самозащиты;

- знать приемы самозащиты с оружием и без оружия;
- знать основные методы выживания в условиях автономного существования в природных условиях;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Физического самосовершенствования;
- подготовки к службе в ВСРФ
- умение защитить себя и близких в сложных жизненных ситуациях;
- умение выживать в условиях автономного существования.

2. Содержание Изучаемого курса

1. ВВЕДЕНИЕ – 1 ЧАСА

Инструктаж по мерам безопасности на тренировках по РБ

2. Общая физическая подготовка 30 часов

Тренировки на выносливость, силу и гибкость.

3. Специальная акробатика 10 часов

Отработка кувырков. Отработка приемов самостраховки. Прыжки и падения.

4. Освобождение от захватов 6 часов

5. Защита от ударов. 4 часа

6. Удары и болевые воздействия 4 часа

7. Защита от холодного оружия 6 часов

8. Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование) 4 часов

9. Специальная тактическая подготовка 4

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РБ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	время	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Введение	Инструктаж по мерам безопасности	Вводный	2 часа	<i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ОФП</i>	Знать требования инструкций. Устный опрос
2	ОФП	Выносливость сила и гибкость	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Изучение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения
3	ОФП	Выносливость сила и гибкость	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения
4	ОФП	Выносливость сила и гибкость	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения
5	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
6	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.

7	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через голову.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
8	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
9	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
10	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие. Отработка приемов самостраховки.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.
11	ОФП, специальная акробатика	Специальная акробатика	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Кувырки через препятствие. Отработка приемов самостраховки.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения и упражнения на ловкость.

12	ОФП, освобождение от захватов	Освобождение от захватов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.
13	ОФП, освобождение от захватов	Освобождение от захватов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.
14	ОФП, освобождение от захватов	Освобождение от захватов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.
15	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Освобождение от захватов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, приемов освобождающих от захватов.

16	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
17	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
18	ОФП, защита от ударов	Защита от ударов	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Защита от ударов.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения, Защита от ударов.
19	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.
20	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение ранее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.

					Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	
21	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.
22	ОФП, удары и болевые воздействия	удары и болевые воздействия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. Удары и болевые воздействия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. Удары и болевые воздействия.
23	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
24	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
25	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.

					холодного оружия.	
26	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
27	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
28	ОФП, защита от холодного оружия	защита от холодного оружия	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. защита от холодного оружия.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. защита от холодного оружия.
29	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.
30	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.

31	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.
32	ОФП, конвоирование, обыск	Спец раздел (задержание, обыск, конвоирование)	Комплексный	2 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование.
33	ОФП, Тактические приемы с оружием	Спец раздел (тактические приемы с оружием)	Комплексный	4 часа	Комплекс ОФП. Повторение раннее изученных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость. задержание, обыск, конвоирование, передвижение с оружием.	Правильно выполнять строевые и силовые упражнения. задержание, обыск, конвоирование. Передвижение с оружием