

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 11 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
Бакулина С.Б.
протокол № 1
«25» августа 2022 г

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по ВР
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Немцева Ю.В.
«26» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
Лозовская О.А.
Приказ №547-ОД
«29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности (курса)
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»

Уровень реализации рабочей программы:
базовый, углубленный

для 4-9 классов

Составитель(и): Обумов И.В.
«Обсуждено»

на Педагогическом совете

протокол № 1

от «29» августа 2022 г.

Кинель, 2022г.

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Рукопашный бой” является формирование следующих умений:

- **определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Рукопашный бой” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Цель – гармоничное физическое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по рукопашному бою
2. Развитие физических качеств и обеспечение общей подготовки
3. Изучение базовой техники рукопашного боя
4. Гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности
5. Формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа:

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства по рукопашному бою, к которым относятся:

1. Укрепление здоровья, дальнейшее развитие всех сторон физической подготовки
2. Совершенствование технико-тактического арсенала и приобретение соревновательного опыта
3. Воспитание специальных психических качеств

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Реализация программы осуществляется при занятиях 1-2 часа в неделю (по 1-2 занятия в неделю, длительностью 40 минут)

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по рукопашному бою.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Рукопашный бой” учащиеся научатся:

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи упражнений;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на занятия и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанных тренером, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания тренера в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений.

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни; – первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений Регулятивные универсальные учебные действия

Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Введение.

Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов. Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы. Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских. Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, в армии, в разные времена в России и других государствах. Виды рукопашного боя в настоящее время.

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила. Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей. В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем:

1. Проявлять благородство. 2. Отстаивать справедливость. 3. Уважать старших. 4. Защищать слабых. 5. Помогать нуждающимся. 6. Не использовать силу и умение во зло. 7. Не обучать людей с дурными наклонностями.

Тема 4. Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения. Команды: 1. В одну шеренгу становись. 2. В две шеренги становись. 3. Исходное положение принять. 4. Поклон. 5. Налево, направо, кругом. 6. По залу бегом (шагом) марш 7. Бой, стоп.

Практическая подготовка.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 2. Специальные упражнения (20 часов).

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа;

-переползания по-пластунски;

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок;

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

Тема 3. Техника передвижений.

-шагом, бегом; -приставным шагом;

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо).

Тема 4. Техника борьбы. Борьба в положении стоя: -броски через бедро; -бросок задняя подножка; -бросок боковая подножка; -передняя, боковая и задняя подсечки; -броски через плечо; -броски через спину; -броски через голову. Борьба в партере: -переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа: -удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) со стороны головы, г) сбоку.

Тема 5. Техника ударов. Удары руками: -прямой удар кулаком; -боковой удар кулаком; -удар кулаком снизу. Удары ногами: -махи ногами (прямые и круговые). -удар вперед; -удар в сторону; -удар назад.

Тема 6. Подвижные игры . Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната."

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

учебно-тренировочные и теоретические занятия

занятия по индивидуальным планам

медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)

тестирование и медицинский контроль

участие в соревнованиях

инструкторская и судейская практика

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Название тем и роков	Количество часов
1	Техника безопасности и культура общения	1
2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
3	Традиционные действия	1
4	Общеразвивающие упражнения.	12
5	Специальные упражнения	10
6	Техника передвижений.	2
7	Техника борьбы	2
8	Техника ударов	2
9	Защита от нападения	1
10	Подвижные игры.	2
	Итого	34

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Название тем и роков	Количество часов
1	Техника безопасности и культура общения	1
2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
3	Традиционные действия	1
4	Общеразвивающие упражнения.	11
5	Специальные упражнения	10
6	Техника передвижений.	2
7	Техника борьбы	2
8	Техника ударов	2
9	Защита от нападения	2
10	Подвижные игры.	2
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Название тем и роков	Количество часов
1	Техника безопасности и культура общения	1
2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
3	Традиционные действия	1
4	Общеразвивающие упражнения.	10
5	Специальные упражнения	11
6	Техника передвижений.	2
7	Техника борьбы	2
8	Техника ударов	2
9	Защита от нападения	2
10	Подвижные игры.	2
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Название тем и роков	Количество часов
1	Техника безопасности и культура общения	1
2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
3	Традиционные действия	1
4	Общеразвивающие упражнения.	9
5	Специальные упражнения	12
6	Техника передвижений.	2
7	Техника борьбы	2
8	Техника ударов	2
9	Защита от нападения	2
10	Подвижные игры.	2
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Название тем и роков	Количество часов
1	Техника безопасности и культура общения	1
2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
3	Традиционные действия	1
4	Общеразвивающие упражнения.	7
5	Специальные упражнения	14
6	Техника передвижений.	2
7	Техника борьбы	2
8	Техника ударов	2
9	Защита от нападения	2
10	Подвижные игры.	2
	Итого	34

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Название тем и роков	Количество часов
1	Техника безопасности и культура общения	1
2	Духовно –нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.	1
3	Традиционные действия	1
4	Общеразвивающие упражнения.	6
5	Специальные упражнения	15
6	Техника передвижений.	2
7	Техника борьбы	2
8	Техника ударов	2
9	Защита от нападения	2
10	Подвижные игры.	2
	Итого	34

Список литературы

1. «Запрещенные» удушающие приемы, техники дыхания, которые увеличивают силу, скорость и реакцию. По системе спецназа КГБ. Александр Травников
2. Уличная драка: приемы защиты. Кирилл Алексеев
3. Начальный курс рукопаша Александр Шевцов
4. Техника нанесения ударов. Олег Захаров
5. Техника бросков в системе боевого карате и рукопашного боя. Александр Травников
6. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое. Виктор Барташ