

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей оборонно-спортивных
дисциплин

----- Дубоусов М.В.

Протокол №1

от "28" 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР

_____ Комарова И.В.

"28" 08 2023 г.

Рабочая программа
учебного курса
внеурочной
деятельности
«ОСНОВЫ
рукопашного боя»

для 5 класса

основного общего образования

Составитель:
Завитаева Валерия Александровна

Никольское 2023

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»

Основная цель программы-специальной дисциплины «Основы Рукопашного боя», создание мотивация для привлечения школьников к такому искусству самозащиты, как рукопашный бой, который включает в себе стержень патриотического воспитания и занятий физической культуры. Для успешного достижения основной цели программы необходимо решить следующие задачи:

1. Помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.
2. Формировать у детей потребности в регулярных занятиях спортом, навыки дисциплины и самореализации.
3. Укреплять здоровье и организм обучающихся.
4. Развивать физические качества занимающихся.
5. Воспитывать трудолюбие.
6. Создать условия для гармоничного развития волевых и морально-этических качеств личности.
7. Познакомить с техникой рукопашного боя.

Таким образом, задача программы состоит в том, чтобы помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «основы рукопашного боя»

Актуальность

Рукопашный бой - это универсальная система обучения приемам защиты и нападения, впитавшая в себя все лучшее из арсенала мировых видов единоборств, апробированная в реальной боевой деятельности, отработанная на многонациональной российской почве. То есть задача наших тренировок сначала привить ученику навыки рукопашного боя, которые позволят остаться целым в конфликте на улице, а затем дать ученику такие знания, как в физическом, так и психологическом плане которые бы повысили его суммарную эффективность деятельности в обычной жизни. Рукопашный бой - включает в себя не только обучение самозащиты, но и позволяет ученику лучше понять себя. По праву считается одним из самых лучших способов тренировки тела и духа.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:

- Принцип сознательности и активности. Каждый учащийся должен вполне сознательно выполнить, поставленные перед ним задачи.

- Принцип наглядности. Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах учащиеся должны более качественно усваивать необходимый материал.
- Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному). Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний и навыков, полученных на уроках ОБЖ и физической культуры.
- Принцип систематичности занятий. Успех в освоении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.
- Принцип постепенного повышения требований. Улучшение качества выполнения приемов самообороны и повышение уровня физической подготовки можно достичь, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Это позволяет рассчитывать на проявление у детей устойчивого интереса к основам рукопашного боя, появление умений выстраивать внутренний план действий, развивать пространственное воображение, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, учит принимать самостоятельные решения и нести ответственность за них.

Личностные результаты освоения программы курса:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия рукопашным боем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты освоения программы курса:

Характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты освоения программы курса:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Результат реализации программы: здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. «Правила ТБ. Болевые приёмы.»					
1.1	Демонстрация болевых приёмов.	1	Показ учителя.	<ul style="list-style-type: none"> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php
1.2	Отработка болевых приёмов.	15	Отработка	<ul style="list-style-type: none"> привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые 	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php
Раздел 2. «Удушающие приёмы.»					
2.1	Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1	Изучение правил. Показ учителем.	<ul style="list-style-type: none"> применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые 	http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/ Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/ Комплекс упражнений по физической культуре

				учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php
2. 2	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	5	Показ учителем.	<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. 	http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php
Раздел 3. «Броски».					
3. 1	Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1	Изучение правил. Показ учителем.		http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php
3. 2	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	11	Показ учителем.		http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе» http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php

Календарно- тематическое планирование (34 часа)

№ ур ока	Тема занятия	Дата проведения		
		Кол-во часов	План	Факт
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1 час	05.09	
2	Болевые приёмы. Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	12.09	
3	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	19.09	
4	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	26.09	
5	Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	03.10	
6	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	10.10	
7	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	17.10	
8	Демонстрация элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	24.10	
9	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	07.11	
10	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	14.11	
11	Демонстрация элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	21.11	
12	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	28.11	
13	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	05.12	
14	Демонстрация «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	12.12	
15	Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	19.12	
16	Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	26.12	
17	Удушающие приёмы. Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	09.01	
18	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	16.01	
19	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	23.01	

20	Демонстрация «Двойной удушающий захват».	1 час	30.01	
21	Отработка «Двойной удушающий захват».	1 час	06.02	
22	Отработка «Двойной удушающий захват».	1 час	13.02	
23	Броски. Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1 час	20.02	
24	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	1 час	27.02	
25	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	1 час	05.03	
26	Демонстрация «Бросок захватом ног спереди».	1 час	12.03	
27	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	1 час	19.03	
28	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	1 час	02.04	
29	Демонстрация «Задняя подножка».	1 час	09.04	
30	Отработка «Задняя подножка».	1 час	16.04	
31	Отработка «Задняя подножка».	1 час	23.04	
32	Демонстрация «Передняя подножка».	1 час	07.05	
33	Отработка «Передняя подножка».	1 час	14.05	
34	Отработка «Передняя подножка».	1 час	21.05	