

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 "30" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по ВР
_____ Комарова И.В.

"30" 08 2024 г.

Рабочая программа
учебного курса
внеурочной
деятельности
«Рукопашный бой
с элементами
самозащиты»

для 6-7 классов
основного и среднего общего
образования

Составитель:
Завитаева Валерия Александровна

Никольское 2024

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»

Цель программы: формирование физической культуры детей, через овладение основами рукопашного боя.

Задачи программы:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Ожидаемые результаты

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;
- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

«Правила ТБ. Болевые приёмы.»:

Во время занятий нужно строго следовать командам тренера-преподавателя. Указания нужно выполнять быстро и точно. Самостоятельные действия не допускаются. общее понятие, определяющее разнообразные комплексы последовательных захватов и движений, направленных на причинение болевых ощущений в одной или нескольких точках воздействия. В основной массе такие приемы связаны с силовым воздействием на суставы, вынуждая их двигаться в несвойственном направлении, что в итоге может привести к серьезной травме.

«Удушающие приёмы»:

Эффективное атакующее действие, с помощью которого спортсмен замедляет кровяное снабжение мозга или нарушает дыхательные процессы у своего противника, что приводит к его поражению: добровольной сдаче или потере сознания.

Удушающие приемы являются грозным оружием, которое бойцы могут применять в своих поединках. Зачастую схватка переходит в положение, когда привычные удары руками и ногами нанести не выдается возможности или делать это очень сложно и нерационально. Тогда двигаться в направлении победы необходимо используя технику борьбы: постараться обездвижить соперника и растянуть его, чтобы потом можно было провести болевой или удушающий прием.

«Броски»:

Приём в спортивных единоборствах и боевых искусствах, заключающийся в выведении соперника из равновесия, отрыве всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности для обеспечения последующего падения.

В зависимости от задействованных конечностей выделяют следующие группы бросков:

-Броски руками. Падение соперника осуществляется в результате действия руками.

-Броски ногами. Соперник падает в результате воздействия на него ногой или ногами.

-Броски туловищем. Соперника выводят из равновесия подбивом туловища (чаще всего тазом).

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, накоплению 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 6 класс (34 часа)

№ ур ока	Тема занятия	Дата проведения		
		Кол-во часов	План	Факт
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1 час	04.09	
2	Болевые приёмы. Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	11.09	
3	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	18.09	
4	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	25.09	
5	Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	02.10	
6	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	09.10	
7	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	16.10	
8	Демонстрация элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	23.10	
9	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	06.11	
10	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	13.11	
11	Демонстрация элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	20.11	
12	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	27.11	
13	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	04.12	
14	Демонстрация «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	11.12	
15	Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	18.12	
16	Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	25.12	
17	Удушающие приёмы. Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	15.01	
18	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	22.01	
19	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	29.01	

20	Демонстрация «Двойной удушающий захват».	1 час	05.02	
21	Отработка «Двойной удушающий захват».	1 час	12.02	
22	Отработка «Двойной удушающий захват».	1 час	19.02	
23	Броски. Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1 час	26.02	
24	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	1 час	05.03	
25	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	1 час	12.03	
26	Демонстрация «Бросок захватом ног спереди».	1 час	19.03	
27	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	1 час	02.04	
28	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	1 час	09.04	
29	Демонстрация «Задняя подножка».	1 час	16.04	
30	Отработка «Задняя подножка».	1 час	23.04	
31	Отработка «Задняя подножка».	1 час	30.04	
32	Демонстрация «Передняя подножка».	1 час	07.05	
33	Отработка «Передняя подножка».	1 час	14.05	
34	Отработка «Передняя подножка».	1 час	21.05	

Календарно- тематическое планирование 7 класс (34 часа)

№	Тема занятия	Дата проведения		Факт
		Кол-во часов	План	
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1 час	02.09	
2	Болевые приёмы. Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	09.09	
3	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	16.09	
4	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника спереди».	1 час	23.09	
5	Демонстрация приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	30.09	
6	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	07.10	
7	Отработка приёма «Загиб руки за спину при нападении на противника сзади».	1 час	14.10	
8	Демонстрация элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	21.10	
9	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	11.11	
10	Отработка элементов «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки наружу».	1 час	18.11	
11	Демонстрация элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	25.11	
12	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	02.12	
13	Отработка элементов «Рычаг руки через предплечье», «Узел руки наверху».	1 час	09.12	
14	Демонстрация «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	16.12	
15	Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	23.12	
16	Отработка «Переходы на загиб руки за спину после выполнения болевых приемов — рычага руки внутрь, рычага руки наружу, узла руки наверху».	1 час	13.01	
17	Удушающие приёмы. Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	20.01	
18	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	27.01	
19	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1 час	03.02	

20	Демонстрация «Двойной удушающий захват».	1 час	10.02	
21	Отработка «Двойной удушающий захват».	1 час	17.02	
22	Отработка «Двойной удушающий захват».	1 час	24.02	
23	Броски. Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1 час	03.03	
24	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	1 час	10.03	
25	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	1 час	17.03	
26	Демонстрация «Бросок захватом ног спереди».	1 час	31.03	
27	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	1 час	07.04	
28	Отработка «Бросок захватом ног спереди».	1 час	14.04	
29	Демонстрация «Задняя подножка».	1 час	21.04	
30	Отработка «Задняя подножка».	1 час	28.04	
31	Отработка «Задняя подножка».	1 час	05.05	
32	Отработка «Задняя подножка».	1 час	12.05	
33	Демонстрация «Передняя подножка».	1 час	19.05	
34	Отработка «Передняя подножка».	1 час	26.05	

