

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 10 класса

основного и среднего общего  
образования

Составитель:  
Завитаева Валерия Александровна

Никольское 2024

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности «Основы рукопашного боя»**

### **Цель программы:**

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней подготовки и обучения, предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающегося, так и на этапах возрастного развития.

Исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

### **Задачи программы:**

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- социализация детей и подростков
- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники АРБ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы
- совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных 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 обездвигать 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**

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе школы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств, в которых

разрешается применять контролируемые удары, броски, болевые приемы в зависимости от конкретной динамической ситуации поединка.

Содержание технических действий бойцов в рукопашном бое, их технико-тактический арсенал свидетельствует об отсутствии какой-либо методологии планомерной подготовки в этом виде деятельности.

Особую актуальность приобретает методика обучения приемам в рукопашном бое на занятиях по технической подготовке детей. Несмотря на то, что рукопашный бой уже давно и прочно вошел в программу подготовки по спортивным единоборствам, методика обучения рукопашному бою на занятиях по физической подготовке пока еще не имеет под собой научного обоснования.

### **Обучение осуществляется на основе общих методических принципов:**

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы физической культуры спорта.

Следует руководствоваться основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

-Принцип всестороннего для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

-Принцип воспитывающего любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.

-Принцип сознательности упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

-Принцип доступности. Необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

-Принцип систематичность занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

-Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

-Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

-Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется

путем систематического усложнения изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность Программы предусматривает в зависимости общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения задач физической подготовки.

### **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 программ:**

- уметь правильно организовать режим своего дня;
- знать способы восстановления после физических нагрузок
- иметь навыки оказания доврачебной помощи при несчастных случаях;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **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
<b>Раздел 1. «Правила ТБ. Болевые приёмы.»</b>					
1.1	Демонстрация болевых приёмов.	1	Показ учителя.	<ul style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
1.2	Отработка болевых приёмов.	15	Отработка	<ul style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>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</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
<b>Раздел 2. «Удушающие приёмы.»</b>					
2.1	Демонстрация «Удушающий захват плечом и предплечьем».	1	Изучение правил. Показ учителем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей» <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе» <a href="http://ds31.centerstart.ru/">http://ds31.centerstart.ru/</a> Рекомендации инструктора по физкультуре <a href="http://www.kazedu.kz/">http://www.kazedu.kz/</a> Комплекс упражнений по физической культуре

				учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	<a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
2. 2	Отработка «Удушающий захват плечом и предплечьем».	5	Показ учителем.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</li> <li>• 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.</li> </ul>	<a href="http://zdd.1september.ru/газета%20«Здоровье%20детей»">http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей»</a> <a href="http://spo.1september.ru/Газета%20«Спорт%20в%20школе»">http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе»</a> <a href="http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации%20инструктора%20по%20физкультуре">http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре</a> <a href="http://www.kazedu.kz/Комплекс%20упражнений%20по%20физической%20культуре">http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре</a> <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
<b>Раздел 3. «Броски».</b>					
3. 1	Демонстрация «Бросок захватом ног сзади».	1	Изучение правил. Показ учителем.		<a href="http://zdd.1september.ru/газета%20«Здоровье%20детей»">http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей»</a> <a href="http://spo.1september.ru/Газета%20«Спорт%20в%20школе»">http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе»</a> <a href="http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации%20инструктора%20по%20физкультуре">http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре</a> <a href="http://www.kazedu.kz/Комплекс%20упражнений%20по%20физической%20культуре">http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре</a> <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>
3. 2	Отработка «Бросок захватом ног сзади».	11	Показ учителем.		<a href="http://zdd.1september.ru/газета%20«Здоровье%20детей»">http://zdd.1september.ru/газета «Здоровье детей»</a> <a href="http://spo.1september.ru/Газета%20«Спорт%20в%20школе»">http://spo.1september.ru/Газета «Спорт в школе»</a> <a href="http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации%20инструктора%20по%20физкультуре">http://ds31.centerstart.ru/Рекомендации инструктора по физкультуре</a> <a href="http://www.kazedu.kz/Комплекс%20упражнений%20по%20физической%20культуре">http://www.kazedu.kz/Комплекс упражнений по физической культуре</a> <a href="http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php">http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php</a>

**Календарно- тематическое планирование 10 класс (34 часа)**

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



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	<b>Броски.</b> 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	Отработка «Задняя подножка».	1 час	07.05	
33	Демонстрация «Передняя подножка».	1 час	14.05	
34	Отработка «Передняя подножка».	1 час	21.05	