

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
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; 	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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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
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 10 класс (34 часа)

№	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	Отработка «Задняя подножка».	1 час	07.05	
33	Демонстрация «Передняя подножка».	1 час	14.05	
34	Отработка «Передняя подножка».	1 час	21.05	