

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 с углубленным изучением отдельных
предметов»

«Рассмотрено» на методическом совете Протокол № ____ от « ____ » _____ 2022г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР _____/_____ =/ « ____ » ____ _____ 2022г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 20 с УИОП _____/ О.А.Сторожук / Приказ № ____ от « ____ » _____ 2022г.
---	--	--

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по курсу «Рукопашный бой»
среднего общего образования **5-6 класс**
срок реализации **2022-2023 учебный год****

Составитель: Здутов В.Н

учитель

Бийск 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Рукопашный бой» для 5-6 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».
2. Федеральный государственный образовательного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2009.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20 с углубленным изучением отдельных предметов».

Рукопашный бой можно без преувеличения считать самым популярным видом единоборства, не только в России, но и в мире.

У молодежи рукопашный бой особенно популярен тем, что открывает широкие возможности для проявления своего раскрытия как спортсмена, как человека, как защитника своего Отечества. Спортсмен может противостоять, сравниться с соперником в силе, ловкости, выносливости, благодаря чему большинство ребят отличаются смелостью, умением бороться с трудностями и на спортивной площадке, и в повседневной жизни.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической, тактической и психологической подготовке.

Практический материал по физической подготовке подразделяет на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Цели и задачи:

Тренировка направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающегося, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Рукопашный бой» носит воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта. направлена на всестороннее физическое развитие школьников и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - совершенствованию изучению приемов, ударов и «связок» рукопашного боя.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики рукопашного боя;
- воспитание воли, психологической устойчивости смелости, настойчивости, дисциплинированности, уверенности;

- привитие школьникам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по Рукопашному бою;
- подготовка к соревнованиям.

Количество часов на освоение программы спортивной секции:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 144 ч.

Содержание

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка бойца (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой бросковыми приемами и ударной техникой.

Перемещения с леаосторонней стойки в првостороннею стойку и обратно.

Отработка бросковой техники в парах, а так же ударной техники.

Работа в парах, по очередная работа один нападает другой защищается со сменой ролей.

Овладение техникой нападения и техникой защиты.

Упражнения на гибкость, смелость и ловкость.

Индивидуальные действия: выбор места на ковре.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Устранение ошибок.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Наименование разделов, тем занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Дидактический материал, реквизит
1	2	3	5	8
	Общая физическая подготовка		групповая,	
1.	Инструктаж по Т.Б. Физическая культура и спорт в России Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Вводное тестирование. ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в парах	3	индивидуальная, показ выполнения упражнений	Схемы Таблицы Спортивный инвентарь

2.	Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ в движении	3		Спортивный инвентарь
3.	Сведения о спортивных званиях и разрядах. ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ на перекладине	3		Спортивный инвентарь
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся ОФП для мышц рук, ног, туловища, ОРУ с тяжестями	3		Спортивный инвентарь
5.	Гигиена человека. Закаливание. Режим питания спортсмена ОФП для мышц рук, ног, туловища, игры с элементами борьбы, переноска грузов	3		Спортивный инвентарь
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	3		Спортивный инвентарь
7.	Морально-волевая подготовка спортсмена.	3		Спортивный инвентарь
8.	Спортивные игры. Регбибол Рукопашный бой	3		Спортивный инвентарь
9.	Психологическая подготовка спортсмена Боевые стойки	3		Спортивный инвентарь
10.	Общая и специальная подготовка спортсмена Занятие в тренажёрном зале	3		Спортивный инвентарь
11.	Техническая подготовка спортсмена Стойка: боевая, фронтальная. Удары руками: прямой, боковой, снизу. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
12.	Тактическая подготовка спортсмена Перемещение в стойке. Удары руками. Круговая тренировка.	3		Спортивный инвентарь
13.	Морально-волевая подготовка спортсмена Удар ногой: прямой, круговой удар с боку. Круговая тренировка.	3		Спортивный инвентарь
14.	Основы методики обучения и тренировки Удар локтём, удар коленом.	3		Спортивный инвентарь
15.	Места занятий, оборудование и инвентарь Удары руками по боксёрским мешкам. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
16.	Удары ногами по мешкам и лапам. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
17.	Защита от ударов рукой: (блоки) Тренировка	3	групповая, индивидуальная, показ выполнения упражнений	Спортивный инвентарь
18.	Защита от ударов рукой: (отводящий блок) Тренировка	3		Спортивный инвентарь
19.	Страховка при падении вперёд, назад, вбок. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
20.	Кувырки, падения (страховка). Кувырок через плечо. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
21.	Самостраховка, «борцовский мост», забегание	3		Спортивный инвентарь

	вокруг головы. тренировка			
22.	Прямой удар рукой, ногой, перемещение в стойке. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
23.	Падения вперёд, кувырок через плечо, забегание вокруг головы, фляг. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
24.	Удары руками по мешкам. Правила ведения боя. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
25.	Удары ногами по лапам и мешкам. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
26.	Психологическая подготовка спортсмена Изучение бросковой подготовки (задняя подножка, передняя подножка). Тренировка	3		Спортивный инвентарь
27.	Изучение броска (проход в ноги, сваливание назад). Тренировка	3		Спортивный инвентарь
28.	Броски со стойки, борьба. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
29.	Ударная техника по лапам и мешкам. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
30.	Болевой приём на кисть, запястье. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
31.	Изучение болевого приёма на локтевой сустав. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
32.	Нырок, уклон – защита от удара рукой. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
33.	Серия ударов руками. Спарринг по 2 минуты. Тренировка	3		Спортивный инвентарь
34.	Удар ногой в прыжке. Тренировка	3		Спортивный инвентарь

Планируемые результаты:

- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники рукопашного боя,
- выполнять технические приёмы и тактические действия
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости);
- Знать правила рукопашного боя,
- жесты судьи на ковре,
- выступать на соревнованиях с соблюдением правил;

Используемая литература

Для обучения Рукопашному бою: С. Бибик «Рукопашный бой» Методическое пособие изд. 1998 г., Е.Захаров, А.Нарасов, А. Сафонов, «Рукопашный бой» Методическое пособие изд. 1986 г., С.Катанский, Т.Касьянов Теория и практика Рукопашного боя. Изд.2000г.