

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
начального общего образования
«Рукопашный бой»
1-4 класс

Разработана
учителем физической культуры
Кулаковым К.В.

г. Кудрово Ленинградской обл.

2023 г

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение обучающимися программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

1 класс

В результате первого года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- сформированность мотивации к двигательной активности и познанию;
- сформировать интерес к занятиям рукопашным боем.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УДД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в своей системе тренировок: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые умения: находить дополнительную информацию по содержанию тренировочного процесса.

Коммуникативные УДД:

- учиться выражать свои мысли и действия;
- учиться слушать собеседника и педагога.

Предметных результатов:

- представлять рукопашный бой, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.

– 2 класс

В результате второго года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования личностных результатов:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УУД:

- оценивать собственное поведение и поведение партнёра.
- формировать умение оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила тренировочных упражнений на основе знакомых действий;

Коммуникативные УУД:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя);
- развивать доброжелательность и отзывчивость;
- развивать способность вступать в общение с целью быть понятым.

Предметных результатов:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами рукопашного боя мини соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

3 класс

В результате третьего года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметных результатов

Регулятивные УУД:

- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурной деятельности;
- умение структурировать знания.

Коммуникативные УДД:

- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных взаимодействиях);
- учиться выполнять различные роли в паре (первый номер или второй номер).

Предметных результатов:

- знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.
- уметь пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке.

4 класс

В результате четвёртого года изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования

Личностных результатов:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- бескорыстная помощь своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы;
- принятие и освоение традиций, ценностей, формы культурно-исторической, социальной и духовной жизни своей страны.

Метапредметных результатов:

Регулятивные УДД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Коммуникативные УДД:

- учиться давать оценку и самооценку своей деятельности и других;
- формировать мотивацию к работе на результат;

- учиться конструктивно разрешать конфликт посредством сотрудничества или компромисса.

Предметные результаты:

- знать источники передачи информации о различных видах единоборств., оздоровительных и боевых системах;
- уметь сохранять равновесие при различных положениях тела;
- уметь выполнять элементы страховки и само страховки при падениях.

Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Тема 1. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи курса рукопашного боя. Правила гигиены, техники безопасности (1 час).

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования. Образ русских богатырей в произведениях фольклора и литературы (1 час).

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Образ воина как пример для подражания: развитое чувство справедливости, товарищества, взаимовыручки, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолюбие, физическая сила (2 часа).

Тема 4. Традиционные действия. Построения в шеренгу, в круг, приветствие, основное положение при восприятии информации и команд от инструктора, перестроения (2 часа).

Тема 5. Общеразвивающие упражнения (75 часов).

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе (15 часов).
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом (15 часов).
- бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра (20 часов)
- упражнения на гибкость (25 часов).

Специальные упражнения (51 час).

- техника под страховки и само страховки при падениях вперед (10 часов), назад, в стороны(10 часов), и из положения сидя и лежа (10 часов);
- переползания по-пластунски (21 час).

Тема 6. Техника-тактическая подготовка (11 часов).

- шагом, бегом; приставным шагом(4 часа);
- Техника борьбы (4 часа);
- Борьба из партера (3 часа);
- Контрольные нормативы 4 (часа);
- Общая физическая подготовка (2 часа)
- Специальная физическая подготовка (2 часа)

Система оценки результатов освоения программы

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов в конце первого учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценка результатов освоения программы (7-8 лет)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,8	5,7-5,5	5,4
Прыжок в длину с места, см	130	140-150	160
Челночный бег 4х20 м, с	26 и выше	25,9	25,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	4
Бег на 1000 м, сек	7.1 и выше	6.4	5.2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7 и ниже	10	17 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз (1 мин)	21	24	35 и выше

2 класс

Тема 1. Введение.

Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях в тренировочном зале, на улице, в лесу, вблизи водоемов(2 часа).

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Борьба и кулачные бои, как одна из любимых народных забав и основа состязательной мужской культуры русских (2 часа).

Тема 3.

Рукопашный бой-продолжение боевых традиций, правильное понимание и совершенствование их принципов, основа воспитания высоких духовно нравственных качеств личности: любовь к традициям, истории, государству(2 часа).

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (75 часов).

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; -прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением

- бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра (20 часов).

-упражнения на гибкость (25 часов)

Специальные упражнения (51 час).

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; -стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед (10 часов)

Тема 5. Техника-тактическая подготовка (11 часов).

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо) (4 часа).

- Техника борьбы (4 часа);

Борьба из партера (3 часа);

Контрольные нормативы 4 (часа);

Общая физическая подготовка (2 часа)

Специальная физическая подготовка (2 часа)

Система оценки результатов освоения программы

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов в конце первого учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценка результатов освоения программы (7-8 лет)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,8	5,7-5,5	5,4
Прыжок в длину с места, см	130	140-150	160
Челночный бег 4х20 м, с	26 и выше	25,9	25,8 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	4
Бег на 1000 м, сек	7.1 и выше	6.4	5.2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	7 и ниже	10	17 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз (1 мин)	21	24	35 и выше

3 класс

Тема 1. Введение.

Двигательный режим. Значение занятий рукопашным боем для здоровья человека(2 часа).

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Профессиональная борьба в цирке и балаганах. Обучение рукопашному и штыковому бою, а армии, в разные времена в России и других государствах(2 часа).

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя. Особая роль занятий рукопашным боем заключается в духовно нравственном воспитании детей(2 часа)

Тема 4.

Общеразвивающие упражнения (75 часов).

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе (15 часов);

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра (10 часов);

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны(10 часов);

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами(20 часов) ;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки (20 часов).

Специальные упражнения (51 час).

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа (21 часов);

-переползания по-пластунски (10 часов);

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок (10 часов);

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках (10 часов).

Тема 5. Техника-тактическая подготовка (11 часов).

Техника передвижений.

-приставным шагом; -челночное перемещение (4 часа)

Борьба в положении стоя: -броски через бедро; -бросок задняя подножка; -бросок боковая подножка(4 часа);

-передняя, боковая и задняя подсечки(3 часа);

Контрольные нормативы 4 (часа);

Общая физическая подготовка (2 часа)

Специальная физическая подготовка (2 часа)

Система оценки результатов освоения программы

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов в конце первого учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценка результатов освоения программы (9-11 лет)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	140	150-160	170
Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	6
Бег на 1000 м, сек	6.1 и выше	5.5	4.5 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10 и ниже	13	22 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз (1 мин)	27 и ниже	32	42 и выше

4 класс

Тема 1. Введение.

Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности(2 часа).

Тема 2. Рукопашный бой - история развития и совершенствования.

Виды рукопашного боя в настоящее время(2 часа).

Тема 3. Духовно- нравственные основы и психофизиологические особенности рукопашного боя.

В основе рукопашного боя лежат принципы, суть которых заключена в следующем: 1. Проявлять благородство. 2. Отстаивать справедливость. 3. Уважать старших. 4. Защищать слабых. 5. Помогать нуждающимся. 6. Не использовать силу и умение во зло. 7. Не обучать людей с дурными наклонностями(2 часа).

Тема 4.

Общеразвивающие упражнения (75 часов).

-ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе (15 часов);

-бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра (10 часов);

-прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны(10 часов);

-круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами(20 часов) ;

-упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки (20 часов).

Специальные упражнения (51 час).

-техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа (21 часов);

-переползания по-пластунски (10 часов);

-кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок (10 часов);

-стойка на руках, ходьба и отжимания на руках (10 часов).

Тема 5. Техника-тактическая подготовка (11 часов).

Техника передвижений.

-челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо). (4 часа)

Борьба в партере: -переворачивание противника, перевод в борьбу лежа(4 часа).

Борьба лежа: -удержание противника на лопатках а) верхом, б) со стороны ног, в) со стороны головы, г) сбоку(3 часа).

Контрольные нормативы 4 (часа);

Общая физическая подготовка (2 часа)

Специальная физическая подготовка (2 часа)

Система оценки результатов освоения программы

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов в конце первого учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце периода обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценка результатов освоения программы (9-11 лет)

Контрольные упражнения	Низкая	Средняя	Высокая
Бег 30 м с низкого старта, с	5,6	5,5-5,3	5,2
Прыжок в длину с места, см	140	150-160	170

Челночный бег 4x20 м, с	25,4 и выше	25,5	25,6 и ниже
Подтягивание на перекладине, раз	2	3	6
Бег на 1000 м, сек	6.1 и выше	5.5	4.5 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10 и ниже	13	22 и выше
Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз (1 мин)	27 и ниже	32	42 и выше