

Приложение к ООП ООО № 1
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Единоборства»
для 5–6 классов
(срок реализации 1 год)

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Единоборства» являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Армейский рукопашный бой» являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
3. Организовывать и проводить со сверстниками тренировочные занятия и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
5. Организовывать и проводить тренировочные занятия с разной целевой направленностью
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам тренировочных спаррингов и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в тренировочной и соревновательной деятельности.
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
Универсальные учебные действия.
Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Армейский рукопашный бой» являются:
 1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
 2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
 3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); - возрастные особенности физического развития. Основные тренировочные средства: - общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений); - подвижные игры и игровые упражнения; - элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.); - прыжки и прыжковые упражнения; - метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей); 19 - силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий). Основные методы выполнения упражнений: - игровой; - повторный; - равномерный; - круговой; - соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях). Основные направления тренировки: - спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в армейском рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом; - на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса; - упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха. Основные средства и методы тренировки: - главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры; - для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно; - комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда

степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на армейский рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
	Теоретические сведения	
1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях единоборства. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Физическая культура – средство развития и укрепления человека	1
2	Стойка бойца АРБ. Линия атаки. Способы передвижения на татами.	1
3	Ударная техника рук. Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	1
4	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.	1
5	Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони	1
6	Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).	1
7	Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.	1
8	Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).	1
9	Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.	1
10	Ударная техника ног. Техника нанесения ударов ногой. Техника защиты от травм при ударе ногой.	1
11	Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.	1
12	Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).	1
13	Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.	1
14	Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.	1
15	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.	1

16	Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.	1
17	Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги)	1
18	Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.	1
19	Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно).	1
20	Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя	1
21	Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову	1
22	Борьба в положении стоя	1
23	Страховка и самостраховка. Задняя подножка из различных положений	1
24	Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи	1
25	Передняя подножка	1
26	Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.	1
27	Бросок через бедро	1
28	Бросок с захватом руки под плечо	1
29	Бросок через голову	1
30	Боковая подсечка	1
31	Передняя подсечка	1
32	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	1
33	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.	1
34	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро	1
35	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.	1
36	Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:	1
37	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.	1
38	Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ног	1
39	Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.	1
40	Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.	1
41	Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.	1
42	Борьба в положении лежа.	1
43	Способы защиты от болевых приёмов.	1

44	Перегибание (рычаг) локтя через бедро Рычаг локтя через бедро с помощью ноги	1
45	Рычаг локтя захватом руки между ног	1
46	Узел ногой после удержания на боку	1
47	Перегибание (рычаг) локтя через предплечье	1
48	Удержание сбоку.	1
49	Рычаг локтя захватом руки между ногами.	1
50	Удержание верхом с захватом рук.	1
51	Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами. Уход с линии атаки. «Выдергивания»	1
52	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.	1
53	Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони	1
54	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище	1
55	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище	1
56	Ложные прямые удары левой рукой.	1
57	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.	1
58	Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.	1
59	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.	1
60	Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.	1
61	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову	1
62	Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.	1
63	Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище	1
64	Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.	1
65	Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.	1
66	Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище	1
67	Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову	1
68	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.	1
69	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову	1
70	Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо	1
71	Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.	1

72	Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.	1
73	Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.	1
74	Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.	1
75	Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.	1
76	Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.	1
77	Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище	1
78	Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони	1
79	Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову	1
80	Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.	1
81	Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.	1
82	Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище	1
83	Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.	1
84	Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище	1
85	Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.	1
86	Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.	1
87	Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.	1
88	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову	1
89	Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище	1
90	Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову	1
91	Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.	1
92	Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.	1
93	Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.	1
94	Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище	1
95	Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается	1

	прямым левой в голову, снизу правой в туловище.	
96	Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.	1
97	Боковой удар ногой в туловище.	1
98	Серии разнотипных ударов руками и ногами	1
99	Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой)	1
100	Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову	1
101	Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову	1
102	Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.	1
	Итого	102