

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8» (МАОУ «СОШ № 8»)
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,
тел. (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@list.ru

МАОУ
«СОШ
№. 8»

Подписан: МАОУ «СОШ № 8»
DN: SNILS=02664306744,
OGRN=1036600050013,
INN=00680205247,
E=school8.07@list.ru, C=RU, S=66
Свердловская область,
L=Буланаш, O=МАОУ «СОШ № 8»,
CN=МАОУ «СОШ № 8», STREET=
ул. Комсомольская, д. 7",
Т=Директор, G=Елена
Аркадьевна, SN=Радунцева
Местоположение: место
подписания
Дата: 2021.02.01 10:55:10+05'00'

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МАОУ «СОШ № 8», утвержденной
Приказом директора МАОУ «СОШ № 8»
от 28.06.2017 г № 76/д

Программа внеурочной деятельности
«Боевые единоборства для детей»
направление «физкультурно-оздоровительное»
НОО

Рабочая программа внеурочной деятельности «**Боевые единоборства для детей**» (далее программа) является компилятивной, составлена на основе концепции «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова, концепции развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков, культурно - исторической теории развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. N 373 (с изменениями и дополнениями).

Курс ориентирован на учащихся 1-4 классов и рассчитан на 102 занятия (3 часа в неделю, 34 недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых навыков, активное применение их в тренировочной и соревновательной деятельности;

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица № 1

1	2	3	4	5
№ п/п	Название темы	Содержание темы	Форма организа ции занятия	Вид деятельнос ти обучающег ося
1 Раздел. Тактическая подготовка (12 часа)				
1	Вводное занятие. История боевых искусств. Боевые единоборства современности. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тактика ведения боя	Техника безопасности на занятиях боевыми единоборствами. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время тренировочного процесса. Спортивная форма. Чемпионы боевых единоборств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Самонаблюдение и самоконтроль. Здоровье и здоровый образ жизни. Пропаганда ВФСК ГТО (всероссийского спортивного комплекса готов к труду и обороне), значение для жизни человека. Организация и проведение соревновательных мероприятий. Разбор тактик ведения поединков посредством видео подбора.	секция	познаватель ная деятельнос ть, досуговое общение

1	2	3	4	5
	<p>первым номером. Тактика ведения боя вторым номером. Оборонительные действия. Атакующие действия. Перевод в партер. Атакующие и оборонительные действия в партере.</p>			
2 Раздел. Общая физическая подготовка (48 часов)				
3	<p>Выполнение двигательных действий. Развитие кондиционных и координационных качеств.</p>	<p>Упражнения с отягощением для развития силы, упражнения для развития гибкости, подтягивание, отжимание, упражнения для пресса и спины. Бег на различные дистанции, ускорение, челночный бег 6 и 10 м, шестиминутный бег. Прыжки через скакалку. Работа с набивными мячами (до 3 кг) из различных заданий, стретчинг. Упражнения на развитие, силовых качеств с отягощением и сопротивлением, подтягивание на перекладине сериями, отжимания в упоре на брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений.</p>	секция	<p>Выполнение двигательных действий для развития физических качеств: быстрота, сила, ловкость.</p>
3 Раздел. Специальная подготовка (основы ударной и борцовской техник, ката) (3 часа в неделю).				
8	Стойки,	Перемещение игрока в стойке		Технико-

1	2	3	4	5
	<p>движения, передвижения в стойках, ударная техника рук, ударная техника ног, броски, борьба в партере, болевые приемы, комбинаторика ударной техники, работа на лапах и падах, спаринги.</p>	<p>различными способами, отработка ударной техники рук и ног, комбинаций рук и ног, отработка падений и самостраховка, отработка бросков разной уровнев сложности. Работа в партере, тактическая борьба грепплинг. Отработка ударной техник рук и ног в комбинациях на лапах или падах. Подвижные игры, тренировочные спаринги. Жесты судьи, основы судейства на соревнованиях по карате, рукопашному бою, армейскому рукопашному бою, универсальному бою, смешанному боевому единоборству (ММА), панкратиону.</p>		<p>тактически е действия и приемы игры в баскетбол</p>
5 Раздел. Участие в соревнованиях (36 часов)				
10	<p>Участие в школьных, муниципальных, межмуниципальных, региональных, областных, окружных, Российских, Всероссийских и международных соревнованиях.</p>	<p>Знание основных правил для выступления, показ жестов судьи.</p>	секция	<p>Участие и судейство</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица № 2

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		Срок реализации (дата)
		аудитор ных	внеаудит орных	
1	Вводное занятие. История боевых искусств. Боевые единоборства современности.	1,5		
2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1,5		
3	Пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Ведение правой, левой рукой.	1,5		
4	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1,5		
5	Тактика ведения боя первым номером. Тактика ведения боя вторым номером. Оборонительные действия. Атакующие действия (теория)..	1,5		
6	Перевод в партер (теория).	1,5		
7	Развитие координационных качеств	1,5		
8	Развитие силы	1,5		
9	Развитие скоростных качеств	1,5		
10	Развитие скоростной выносливости	1,5		
11	Развитие выносливости	1,5		
12	Функциональная подготовка	1,5		

13	Развитие координационных качеств	1,5		
14	Развитие силы	1,5		
15	Развитие скоростных качеств	1,5		
16	Развитие скоростной выносливости	1,5		
17	Развитие выносливости	1,5		
18	Функциональная подготовка	1,5		
19	Развитие координационных качеств	1,5		
20	Развитие силы	1,5		
21	Развитие скоростных качеств	1,5		
22	Развитие скоростной выносливости	1,5		
23	Развитие выносливости	1,5		
24	Функциональная подготовка	1,5		
25	Развитие координационных качеств	1,5		
26	Развитие силы	1,5		
27	Развитие скоростных качеств	1,5		
28	Развитие скоростной выносливости	1,5		
29	Развитие выносливости	1,5		
30	Функциональная подготовка	1,5		
31	Изучение и отработка ударной техники рук (прямой удар).	1,5		

32	Изучение и отработка стоек и передвижения в них.	1,5		
33	Изучение и отработка ударной техники рук (боковой удар).	1,5		
34	Изучение и отработка стоек и передвижения в них.	1,5		
35	Изучение и отработка ударной техники рук (удар снизу).	1,5		
36	Изучение и отработка стоек и передвижения в них.	1,5		
37	Изучение и отработка ударной техники рук (удар с разворотом).	1,5		
38	Изучение и отработка стоек и передвижения в них.	1,5		
39	Изучение ката «Гексай да ичи», развитие силы	1,5		
40	Изучение ката «Гексай да ичи» отработка ударной техники рук	1,5		
41	Изучение ката «Гексай да ичи» отработка ударной техники рук	1,5		
42	Ката «Гексай да ичи», развитие силы	1,5		
43	Ката «Гексай да ичи» отработка стоек и передвижения в них	1,5		
44	Ката «Гексай да ичи» отработка стоек и передвижения в них	1,5		
45	Развитие выносливости	1,5		
46	Функциональная подготовка	1,5		
47	Изучение и отработка ударной техники ног (боковой удар).	1,5		
48	Изучение и отработка ударной техники ног (прямой удар).	1,5		
49	Изучение и отработка ударной техники ног (удар с разворотом). Развитие координации	1,5		

50	Развитие силы	1,5		
51	Развитие скоростных качеств	1,5		
52	Развитие скоростной выносливости	1,5		
53	Развитие выносливости	1,5		
54	Функциональная подготовка	1,5		
55	Изучение и отработка ударной техники ног (боковой удар).	1,5		
56	Изучение и отработка ударной техники ног (прямой удар).	1,5		
57	Изучение и отработка ударной техники ног (удар с разворотом). Развитие координации	1,5		
58	Изучение и отработка ударной техники ног (боковой удар).	1,5		
59	Изучение и отработка ударной техники ног (прямой удар).	1,5		
60	Изучение и отработка ударной техники ног (удар с разворотом). Развитие координации	1,5		
61	Изучение и отработка ударной техники ног	1,5		
62	Тренировочный спаринг. Правила, судейство, поведение на татами.	1,5		
63	Изучение и отработка техники блоков и защиты	1,5		
64	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Функциональная подготовка.	1,5		
65	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Развитие силы.	1,5		

66	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Набивка рук и ног.	1,5		
67	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1,5		
68	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1,5		
69	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1,5		
70	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1		
71	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1,5		
72	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1,5		
73	Изучение и отработка техники блоков и защиты. Отработка ударной техники рук и ног.	1,5		
74	Аттестационный экзамен по рукопашному бою (поясная система)		4	
75	Участие в турнирах по рукопашному бою, армейскому рукопашному бою, ММА, универсальному бою, карате, панкратиону			По положению

Физическая подготовленность.

Физические упражнения	Юноши		Девушки	
	Норма		4	3
Растяжка	зачет	не зачет	зачет	не зачет
Отжимание	зачет	не зачет	зачет	не зачет
Приседание	зачет	не зачет	зачет	не зачет
Пресс	зачет	не зачет	зачет	не зачет
Подтягивание	зачет	не зачет	зачет	не зачет
Кросс до 5000 м	зачет	не зачет	зачет	не зачет

Технико-тактическая подготовленность.

Технические действия	Мальчики		Девочки	
	Оценка			
Тактика ведения поединка	зачет	не зачет	зачет	не зачет

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022