

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
села ХРУЩЕВКА имени Героя Российской Федерации О.А. Пешкова  
ЛИПЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

|                                                                                                                                |                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рассмотрено на заседании кафедры<br>прикладных наук,<br>Протокол № 1 от 25 августа 2018<br>Заведующий кафедрой Проскурина Т.А. | Утверждаю<br>Директор МБОУ СОШ с.Хрущевка<br>_____ Попова Л.И.<br>Приказ № 79 от 31 августа 2018 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Рукопашный бой»**

Разработана воспитателями кадетских классов  
Золоторубовым Ю.В.  
Гавриловым В.Г.  
Золототрубовой Е.А.

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ с.Хрущевка  
протокол №1  
от 30 августа 2018

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные универсальные учебные действия:**

- Положительное отношение к занятиям, чувство необходимости учения, т.е. в ситуации необязательного посещения занятий ребенок продолжает стремиться к занятиям.
- Проявление особого интереса к новому, собственно военно-патриотическому содержанию занятий;
- Формирование Я – концепции,
- Формирование адекватной самооценки;

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию педагога;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- преодоление импульсивности и непроизвольности;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;
- умение слушать собеседника и педагога;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- умение работать в группе.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем поискового характера;
- умение поставить перед собой цель и достичь ее.

### **Предметные результаты обучения**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 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;
- формирование гражданского самосознания и чувства патриотизма;
- формирование нравственных ценностей, толерантности, правильной оценки происходящих событий.

#### **Метапредметные результаты:**

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых строевых движений, использовать их в других школьных дисциплинах.

#### **Предметные результаты:**

- знать источники передачи информации о различных видах единоборств., оздоровительных и боевых системах;
- знать технику безопасности при занятиях в спортзале, лесу, на воде;
- знать простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.
- уметь пользоваться упражнениями для самостоятельной разминки организма, и подготовки его к тренировке;
- уметь сохранять равновесие при различных положениях тела;
- уметь выполнять элементы страховки и самостраховки при падениях;
- уметь выполнять простейшие элементы акробатики (кувырки назад, вперед, через плечо, прыжки кувырки);
- уметь выполнять простейшие элементы техники борьбы, базовые движения руками и ногами.

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

| <b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Формы организации</b> | <b>Виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика. Самостраховка при падениях. Отработка приемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Практическое занятие     | Индивидуальная форма, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная. Словесный метод, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах.                                                                                                           |
| Знакомство и тренировка основных приёмов движения в строю: виды построений, команды для перестроения. Понятия «строй», «шеренга». Повороты на месте в составе отделения. Перестроение отделения (взвода) из колонны по два в колонну по одному. Повороты в движении. Повороты в движении в составе отделения (взвода). Движение строевым шагом, в полшага в составе отделения (взвода). Перестроение отделения (взвода) из колонны по два а колонну по одному. Размыкание и смыкание развернутого строя. | Практическое занятие     | Групповая форма, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах. Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. |
| Тренировочные, спортивные и боевые стойки и позиции. Передвижения, повороты, обманные движения, вставания, захваты. Защита от ударов - подставки, уклоны, нырки. Удары руками в голову и туловище - прямые, боковые, крессовые,                                                                                                                                                                                                                                                                          | Практическое занятие     | Групповая форма, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в                                                                                                                             |

|                                                                                                             |  |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| снизу. Удары ногами - прямой, боковой, круговой. Серии ударов, «бой с тенью», работа на снарядах и «лапах». |  | парах. Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ тренером. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Тематическое планирование

#### 5 КЛАСС

| №   | Тема занятия                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | История развития рукопашного боя. Требования, предъявляемые к воспитанникам. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою. Просмотр видеофильма по рукопашному бою. | 1            |
| 2.  | Занятие в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                 | 1            |
| 3.  | Стойка: боевая, фронтальная. Перемещение в стойке. Удар рукой: прямой, боковой. Удар рукой: нижний, круговой. Удар ногой: прямой, боковой, задний, круговой. Удар локтём, удар коленом.     | 2            |
| 4.  | Удары руками по боксёрским мешкам. Удары ногами по мешкам и лапам. Защита от ударов рукой: блок верхний.                                                                                    | 1            |
| 5.  | Занятие в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                 | 1            |
| 6.  | Защита от ударов рукой: блок средний, нижний. Защита от ударов рукой: блок нижний.                                                                                                          | 2            |
| 7.  | Страховка при падении вперёд, назад, вбок. Кувырки, падения. Кувырок через плечо. Самостраховка, забегание вокруг головы, мост.                                                             | 2            |
| 8.  | Прямой удар рукой, ногой, перемещение в стойке. Удары руками по парам и группам. Кувырки, падения, забегание вокруг головы.                                                                 | 2            |
| 9.  | Серия ударов руками: прямой-нижний, прямой-боковой. Падения вперёд, кувырок через плечо, забегание вокруг головы, фляг. Удары ногами по лапам и мешкам.                                     | 2            |
| 10. | Изучение броска через голову. Изучение броска через бедро. Изучение броска передняя подножка. Изучение броска задняя подножка.                                                              | 2            |
| 11. | Занятие в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                 | 1            |
|     | Итого                                                                                                                                                                                       | 17           |

#### 6 КЛАСС

| №  | Тема занятия                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | История развития рукопашного боя. Требования, предъявляемые к воспитанникам. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою. Просмотр видеофильма по рукопашному бою. | 1            |
| 2. | Борьба стоя, броски. Удары руками по мешкам и лапам. Старты по 2 минуты. Передвижения в стойке, удары, падения.                                                                             | 2            |
| 3. | Борьба лёжа в партере: удержание. Удержание соперника в партере: сбоку, сверху, со стороны головы.                                                                                          | 2            |
| 4. | Занятие в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                 | 1            |
| 5. | Выполнение броска и удержание в партере. Парная работа: бокс, борьба. Удары руками по мешкам и лапам. Освобождение от захвата за шею                                                        | 2            |

|     |                                                                                                                                                                          |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|     | сзади.                                                                                                                                                                   |    |
| 6.  | Защита от ударов рукой в голову: блок, нырок-контратака. Защита от удара рукой в корпус: средний блок-контратака. Защита от удара ногой в бедро: нижний блок-контратака. | 2  |
| 7.  | Занятие в тренажёрном зале.                                                                                                                                              | 1  |
| 8.  | Парная работа. Ударная техника. Серия ударов.                                                                                                                            | 2  |
| 9.  | Совершенствование приёмов: бросок через бедро, через спину, через голову. Освобождение от захвата спереди за руку, плечо, шею.                                           | 1  |
| 10. | Борьба в партере. Болевые приёмы на руку. Спарринг по борьбе.                                                                                                            | 2  |
| 11. | Занятие в тренажёрном зале.                                                                                                                                              | 1  |
|     |                                                                                                                                                                          | 17 |

## 7 КЛАСС

| №   | Тема занятия                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | История развития рукопашного боя. Требования, предъявляемые к воспитанникам. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою. Просмотр видеофильма по рукопашному бою. | 1            |
| 2.  | Защита от удара рукой в голову, корпус. Защита от удара ногой. Ударная техника по мешкам и лапам.                                                                                           | 2            |
| 3.  | Спарринг по рукопашному бою.                                                                                                                                                                | 2            |
| 4.  | Бег, прыжки, подтягивание, кувырки. Удары по боксерским мешкам и лапам. Удары ногами и защита от ударов.                                                                                    | 2            |
| 5.  | Защита, уклон-подъём за ноги спереди от удара кулаком (уклон-бросок с захватом за ноги). Повторение броска с захватом за ноги.                                                              | 2            |
| 6.  | Удары ногами в прыжке. Кувырки, забегание вокруг головы, фляг.                                                                                                                              | 2            |
| 7.  | Способы самостраховки. Ударная техника руками по лапам и грушам.                                                                                                                            | 1            |
| 8.  | Занятия в тренажёрном зале.                                                                                                                                                                 | 1            |
| 9.  | Защита от ударов рукой в голову. Защита от прямого и бокового удара в голову. Блок: верхний, нижний, средний.                                                                               | 2            |
| 10. | Кувырок в стойке с плеча на плечо, забегание вокруг головы. Освобождение от захвата за руки. Освобождение от захвата сзади за туловище.                                                     | 2            |
|     | Итого                                                                                                                                                                                       | 17           |

## 8 КЛАСС

| №  | Тема занятия                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | История развития рукопашного боя. Требования, предъявляемые к воспитанникам. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою. Просмотр видеофильма по рукопашному бою. | 1            |
| 2. | Освобождение от захвата сзади за шею. Защита от ударов ногой: нижний блок, средний. Кувырки, прыжки, перевороты. Забегание вокруг головы, моста, фляг.                                      | 2            |
| 3. | Борьба: бросок через спину, бедро, голову. Нырок, уклон от удара рукой. Удар в прыжке ногой: прямой, задний.                                                                                | 2            |

|     |                                                                                                                                              |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.  | Спарринг по боксу. Работа в парах: освобождение от захватов. Работа в парах: защита от ударов рукой. Работа в парах: защита от ударов ногой. | 2  |
| 5.  | Занятия в тренажёрном зале.                                                                                                                  | 1  |
| 6.  | Спарринг по боксу: 2 минуты. Удары по боксёрским мешкам. Серия ударов руками.                                                                | 2  |
| 7.  | Борьба. Борьба. Спарринг по 3 минуты. Освобождение от захватов. Броски. Броски: через бедро, голову, задняя подножка.                        | 2  |
| 8.  | Болевой приём на кисть и запястье. Болевой приём на локтевой сустав и плечо.                                                                 | 1  |
| 9.  | Занятия в тренажёрном зале.                                                                                                                  | 1  |
| 10. | Упражнения на силу, быстроту, выносливость.                                                                                                  | 1  |
| 11. | Спарринг по рукопашному бою. Защита от ударов рукой: уклон, нырок, блок. Упражнения на перекладине.                                          | 2  |
|     | Итого                                                                                                                                        | 17 |

## 9 КЛАСС

| №   | Тема занятия                                                                                                                                                                                | Кол-во часов |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | История развития рукопашного боя. Требования, предъявляемые к воспитанникам. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по рукопашному бою. Просмотр видеофильма по рукопашному бою. | 1            |
| 2.  | Борьба. Броски в положении стоя через бедро, голову, спину. Борьба. Удержание соперника в партере. Выходы из удержания. Одиночные прямые удары руками и ногами.                             | 1            |
| 3.  | Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставной правой ладони. Прямой удар левой ногой в туловище. Защита –подставкой правого локтя и шагом назад                               | 1            |
| 4.  | Прямой удар левой рукой в голову- встречный контрудар левой ногой в туловище. Прямой удар левой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя.                                          | 1            |
| 5.  | Прямой удар правой рукой в туловище – защита от него подставкой левого локтя. Прямой удар правой рукой в туловище – защита подставкой левого локтя и шагом назад                            | 1            |
| 6.  | Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище. Работа в парах. Удары руками и ногами по мешкам и лапам.                                                              | 1            |
| 7.  | Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставной правой ладони.                                                                                                         | 1            |
| 8.  | Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову- правой в туловище                                                                                       | 1            |
| 9.  | Удары ногами в прыжке: прямой, круговой, задний. Работа в парах. Бокс на 2 минуты.                                                                                                          | 1            |
| 10. | Физическая подготовка. Занятия в тренажёрном зале.                                                                                                                                          | 2            |
| 11. | Удары ногами с разворотом. Прямой удар левой и правой и задний удар правой ногой с разворотом . Совершенствование страховки и само страховки при падении вперёд, назад, вбок.               | 1            |
| 12. | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, флаг, забегание вокруг головы.)                                                                                                     | 1            |

|     |                                                                                                                                              |    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 13. | Борьба в положении стоя. Броски через бедро с падением и болевой приём на руку. Бросок через голову и болевой приём на руку.                 | 1  |
| 14. | Атака трёхударной серии руками – бросок рывком на пятку с упором в колено изнутри. Атака трёхударной серии руками – бросок прямой переворот. | 1  |
| 15. | Атака трёхударной серии руками – бросок, задняя подножка. Атака трёхударной серии руками – бросок, хват.                                     | 1  |
| 16. | Спарринг по рукопашному бою.                                                                                                                 | 1  |
|     | Итого                                                                                                                                        | 17 |