

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОВУ "Лицей г. Советска"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей-предметников естественнонаучного цикла,
физической культуры и ОБЖ

_____ Олюнина Т.В.
Протокол №1 от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

_____ Чистополова О.Н.
Приказ №128 от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Военно-спортивная подготовка» для 5 классов

Составитель:

Елькин Василий Николаевич,
преподаватель-организатор ОБЖ

г.Советск
2022

Пояснительная записка.

Во всех видах современного общевойскового боя большое место отводится ближнему, и в частности рукопашному бою. Военные конфликты в различных точках земного шара убедительно доказывают, и сейчас, несмотря на оснащение армии современными видами оружия, высокую механизацию войск, требования к физической подготовке не ослабли, а наоборот, даже возросли. Военнослужащие должны не только грамотно управлять новейшей техникой, но и уметь быстро, бесшумно передвигаться, преодолевать препятствия, знать приемы рукопашного боя, которые являются таким же оружием, как автомат, пулемет или револьвер. От мастерства владения ими в бою часто зависит жизнь человека. Наряду с такими жесткими требованиями современного общества, в настоящее время в России служба в Вооруженных Силах для молодых людей не является престижным, как это было в 70-80 годы. Военно-патриотическое воспитание молодежи и добровольная подготовка граждан к военной службе проводится на недостаточном уровне. Юноши призывного возраста относятся к службе в армии с настороженностью, многие родители призывников негативно настроены к службе в армии. В общеобразовательных учреждениях по программе «Основы безопасности жизнедеятельности» на прикладную физическую подготовку отводится очень малое количество часов, а в остальных классах вообще отсутствует. Кур «Элементы рукопашного боя» введен в учебный план общеобразовательного учреждения в качестве дополнительного предмета для расширения профильных предметов в классах оборонно-спортивного профиля. Программа данного курса является модифицированной, так как она разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по армейскому рукопашному бою. Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, типовым Положением об образовании детей - Постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233, нормативными документами Министерства образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации» от 25.01.95 г.

Отличительные особенности данной программы от программы на базе которой она разработана заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно- оздоровительной сферах. В программе уменьшено количество учебных часов в неделю и объем учебного материала.

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Образовательная программа рассчитана на подростков 12-15 лет, обучающихся в классах оборонно-спортивного профиля и не имеющих специальной подготовки, выполняется за 3 года, рассчитана на 2 час в неделю, т.е. 72 часа в год.

В методическом и содержательном отношении программа обладает определенной новизной, поскольку учебные занятия по рукопашному бою являются одной из форм подготовки курсантов к военной службе, способствуют патриотическому воспитанию.

В перспективе данная программа предполагает увеличение объема изучаемого материала.

1. Цель программы:

- формирование физической культуры детей через овладение основами рукопашного боя.

Задачи программы:

- обучение технике приёмов и тактике ведения рукопашной схватки с противником;
- развитие быстроты, ловкости и силы, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- воспитание смелости и решительности, находчивости и инициативы, уверенности в своих силах, способности применять усвоенные навыки в ведении рукопашной схватки в сложных условиях.

Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Содержание

деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования.

Ожидаемые результаты

- сформированная система знаний о том, как вести себя в любой критической ситуации;
- умение самостоятельно анализировать свои поступки;
- выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов

- тестирование;
- выполнение спортивных разрядов;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение программы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Процесс подготовки разделяется на обучение и тренировку, это непрерывный процесс. Обучая - тренируем, тренируя - обучаем. Обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение – этап начальной подготовки. Это овладение определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения – освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка – это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, навыков и умений.

На первом году обучения учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. Большое внимание необходимо уделять системе контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. На втором году обучения главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Материальное обеспечение

Спортивный зал, борцовский ковер, спортивный инвентарь.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество учебных часов на I четверть - 18

Номер урока п/п	Дата проведения		№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
	по плану							
	фактически							
1			1	Гигиена спортсмена. Содержание и порядок проведения занятий.	2	Гигиена спортсмена. Содержание и порядок проведения занятий. Техника безопасности. Содержание тренировки.	Знать технику безопасности при проведении тренировок.	Силовой комплекс
2			2	Положения и передвижения в РБ: а) прыжком, б) шагом.	2	Разминка. Основная стойка. Передвижения вперёд, назад и в сторону.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
3			3	Положения и передвижения в РБ: а) прыжком, б) шагом.	2	Разминка. Основная стойка. Передвижения вперёд, назад и в сторону.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
4			4	Положения и передвижения в РБ: а) прыжком, б) шагом.	2	Разминка. Основная стойка. Передвижения вперёд, назад и в сторону.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
5			5	Группировки кувырком вперёд и назад.	2	Разминка. Отработка кувырков с колена, стоя, в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
6			6	Группировки кувырком вперёд и назад.	2	Разминка. Отработка кувырков с колена, стоя, в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
7			7	Падения вперёд, назад,	2	Разминка. Отработка падений	Уметь выполнять упражнения по	Силовой

				набок.		вперёд, назад, набок.	разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	комплекс
8			8	Падения вперёд, назад, набок.	2	Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
9			9	Падения вперёд, назад, набок.	2	Разминка. Отработка падений вперёд, назад, набок.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс

Тематическое планирование на II четверть 5 класс

Общее количество учебных часов на II четверть – 18

Номер урока п/п	Дата проведения		№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
10			10	Зачётное занятие.	2	Кувьрки, падения, передвижения.		Конспект
11			11	Прямой удар кулаком.	2	Разминка. Прямой удар кулаком левым или правым на месте. Прямой удар кулаком левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
12			12	Прямой удар кулаком.	2	Разминка. Прямой удар кулаком левым или правым на месте. Прямой удар кулаком левым или правым в движении вперёд	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость

						и назад.		
13			13	Боковой удар кулаком.	2	Разминка. Боковой удар кулаком левым или правым на месте. Боковой удар кулаком левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
14			14	Боковой удар кулаком.	2	Разминка. Боковой удар кулаком левым или правым на месте. Боковой удар кулаком левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
15			15	Удар кулаком снизу.	2	Разминка. Удар кулаком снизу левым или правым на месте. Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
16			16	Удар кулаком снизу.	2	Разминка. Удар кулаком снизу левым или правым на месте. Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
17			17	Удар кулаком снизу.	2	Разминка. Удар кулаком снизу левым или правым на месте. Удар кулаком снизу левым или правым в движении вперёд и назад.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
18			18	Удар основанием ладони и локтем.	2	Разминка. Удары локтями на месте и в движении. Удары ладонью на месте и в		Упражнения на гибкость

						движении. Комбинирование ударов ладонью и локтем.		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

Тематическое планирование на III четверть 5 класс

Общее количество учебных часов на III четверть – 22

Номер урока п/п	Дата проведения		№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
19			19	Удар основанием ладони и локтем.	2	Разминка. Удары локтями на месте и в движении. Удары ладонью на месте и в движении. Комбинирование ударов ладонью и локтем.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
20			20	Зачётное занятие.	2	Различные типы ударов на месте и в движении	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
21			21	Прямой удар ногой	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
22			22	Прямой удар ногой	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость

23			23	Боковой удар ногой.	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
24			24	Боковой удар ногой.	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
25			225	Удары стопой и коленом.	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
26			26	Удары стопой и коленом.	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
27			27	Удары стопой и коленом.	2	Разминка. Отработка движения индивидуально. Отработка на снаряде. Отработка удара с партнёром.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
28			28	Зачётное занятие	2	Различные типы ударов на месте и в движении. Комбинации ударов руками и ногами.	Уметь выполнять упражнения по разделением и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость

29			29	Загиб руки за спину.	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Упражнения на гибкость
----	--	--	----	----------------------	---	---	--	------------------------

Тематическое планирование на IV четверть 5 класс

Общее количество учебных часов на IV четверть – 14

Номер урока п/п	Дата проведения		№ урока по теме	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Домашнее задание
30			30	Загиб руки за спину.	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
31			31	Рычаг руки наружу и внутрь.	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
32			32	Рычаг руки наружу и внутрь.	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно..	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс
33			33	Рычаг руки наружу и внутрь.	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном	Силовой комплекс

							спарринге.	
34			34	Узел руки на верху.	2	Разминка. Освоение приёма с партнёром по разделениям. Освоение приёма слитно.	Уметь выполнять упражнения по разделениям и слитно. Уметь выполнить действие в реальном в свободном спарринге.	Силовой комплекс

Учебное и учебно-методическое обеспечение.

Список литературы.

- 1.Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с
- 2.Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
- 3.Вайцеховский С. М. Книга тренера. _ м.: ФиС, 1971 - 312 с.
- 4.Верхошакский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 5.Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1995. _ 23 с.
- 6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
- 7.Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003.- 543 с.
8. .Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
9. Бибик С.З. «Рукопашный бой»: Красноярск, 1991.
10. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
11. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998.