

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» (Структурное  
подразделение ГАПОУ СО «Качканарский горно-промышленный колледж» –  
кадетская школа-интернат)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**  
для учащихся отделения «Кадетская школа-интернат»  
5-6 классы

Разработчик: Стяжкин Владислав Евгеньевич,  
воспитатель КШИ.

г. Качканар  
2023 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Рукопашный бой»

### *Личностные результаты:*

Личностные результаты освоения программы отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### *Гражданского воспитания:*

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности.

#### *Патриотического воспитания:*

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

#### *Духовно-нравственного воспитания:*

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

#### *Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### *Трудового воспитания:*

- установка на активное участие в решении практических задач, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять свою деятельность;
- интерес к практическому изучению спортивных профессий на основе применения изучаемого знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого.

*Экологического воспитания:*

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

*Ценности научного познания:*

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении практических задач;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер; оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

**Метапредметные результаты** освоения программы курса отражают:

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное.

3) работа с информацией:

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения);

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение практических задач;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Рукопашный бой»**

### **Раздел 1. История развития боевых искусств.**

Боевые Искусства на Востоке, на Западе, на Руси.

### **Раздел 2. Подготовительные элементы и упражнения рукопашного боя.**

*Освоение навыков физической подготовки.* Бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, вис на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.

*Базовые элементы рукопашного боя.* Стойка (основная и боевая), перемещения в стойке (шагом, скачком и др.). Повороты (прыжком, с места и др.). Акробатика (падения, перекаты, кувырки, перемещения, скольжения и др.).

*Ударные элементы рукопашного боя.* Разноименные удары (на месте, в движении), удар ногой вперед, удар кулаком наотмашь (связки ударов), удар ребром стопы (вперед, в сторону), страховка при падении (вперед, назад, в бок), удар локтем, задний удар ногой, связки.

*Защитные действия.* Блоки. Сочетания блоков и перемещений. Динамический и статический виды защиты. Комбинированные защитные действия. Падение как способ ухода от удара, захвата, броска, Падение со стойки; падение с колена. Отработка приемов рукопашного боя.

### **Раздел 3. Меры безопасности и первой помощи**

Теоретические знания и оказание первой медицинской помощи при кровотечениях и переломах. Техники самомассажа.

### **Раздел 4. Освоение захватов различной плотности и активности, игры по освоению блокирующих действий.**

Упор-упор: упор левой рукой в правое предплечье соперника, упор левой рукой в правое плечо соперника и т.д.

Захват-упор: захват левой рукой правой кисти соперника, правой рукой правой кисти соперника, левой рукой локтя соперника, и т.д.

Захват-захват: захват одноименных предплечий кистями, захваты блоки, захват левой рукой (правой) с головой, и т.д.

### **Раздел 5. Итоговые занятия.**

Проведение итоговой аттестации, зачеты, сдача нормативов. Спарринги.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Рукопашный бой»**

№/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
<b>Раздел 1. История развития боевых искусств</b>		2	
1	Боевые искусства на Востоке и Западе	1	
2	Боевые искусства на Руси	1	
<b>Раздел 2. Подготовительные элементы и упражнения рукопашного боя</b>		7	14
<i>Освоение навыков физической подготовки</i>		1	3
3	Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5
4	Развитие скоростно-силовых способностей		1
5	Развитие силовых качеств	0,5	0,5
6	Развитие силовых качеств		1
<i>Базовые элементы рукопашного боя</i>		1,5	3,5
7	Стойки (основная и боевая)	0,5	0,5
8	Повороты (прыжком с места и др.)	0,5	0,5
9	Перемещения в стойке (шагом, скачком и др.)		1
10	Акробатика (перекаты, кувырки, скольжения и т.д.)	0,5	0,5
11	Акробатика (перекаты, кувырки, скольжения и т.д.)		1
<i>Ударные элементы рукопашного боя.</i>		2,5	2,5
12	Разноименные удары (на месте и в движении)	0,5	0,5
13	Удар ногой вперед и задний удар	0,5	0,5
14	Удар кулаком наотмашь, удар локтём (связки ударов)	0,5	0,5
15	Удар ребром стопы (вперед и в сторону)	0,5	0,5
16	Страховка при падении (вперед, назад, в бок)	0,5	0,5
<i>Защитные действия</i>		2	5
17	Блоки. Сочетания блоков и перемещений	0,5	0,5
18	Динамический и статический виды защиты		1
19	Падение как способ ухода от удара	0,5	0,5
20	Падение как способ ухода от захвата и броска	0,5	0,5
21	Падение со стойки; падение с колена	0,5	0,5
22	Отработка приемов рукопашного боя		1
23	Отработка приемов рукопашного боя		1
<b>Раздел 3. Меры безопасности и первой помощи</b>		1,5	2,5
24	Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях	0,5	0,5
25	Оказание первой медицинской помощи при переломах	0,5	0,5
26	Техники самомассажа	0,5	0,5
27	Техники самомассажа		1
<b>Раздел 4. Захваты различной плотности и активности, освоение блокирующих действий</b>			3
28	Упор-упор		1
29	Захват-захват		1
30	Захват-упор		1
<b>Раздел 5. Итоговые занятия</b>			4
31	Сдача нормативов, зачетов		1
32	Спарринги		1
33	Спарринги		1
34	Итоговая аттестация		1
<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>23,5</b>