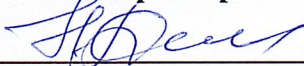


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №2 им. Х.Т. Тотрова с. Ногир" Пригородный Муниципальный район РСО-Алания

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР



Джигоева Н.А.



УТВЕРЖДЕНО

директор

Тотрова Л.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности  
«Армейский рукопашный бой»  
(базовый уровень)  
(7б класс)**

**Педагог - воспитатели:**

Тедеев Феликс Александрович

с. Ногир  
2023 г.

## Пояснительная записка

### I. Планируемые результаты

Изучение курса внеурочной деятельности «Армейский рукопашный бой» на уровне основного общего образования дает возможность достичь определенных планируемых результатов, среди которых выделяют: личностные и метапредметные результаты.

Личностные результаты:

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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и 4 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 результаты:**

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. Для достижения планируемых результатов рационально реализовывать на уроках дифференцированный подход к обучающимся, выделять в группе обучающихся с разным уровнем физической подготовленности.

## II. Учебно-тематический план

Цель: Выработка у учащихся умение ориентироваться на местности, обучить азам работы с картой, умения быстро определять направления движения используя как подручные средства так и специальные средства ориентирования на местности.

Категория обучаемых: кадеты 6б класс

Срок обучения: 34 час.

Форма обучения: лекции и практические занятия

Режим занятий: 1 час в день

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                        | Дата проведения |          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|
|          |                                                                                     | По плану        | По факту |
| 1        | Введение в спорт «Армейский рукопашный бой»                                         | 08.09.2023      |          |
| 2        | Обучить приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки. | 15.09.2023      |          |
| 3        | Обучить приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки. | 22.09.2023      |          |
| 4        | Совершенствовать, приемам страховки при падении, обучение                           | 29.09.2023      |          |

|    |                                                                                               |            |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
|    | акробатическим элементам страховки.                                                           |            |  |
| 5  | Совершенствовать, приемам страховки при падении, обучение акробатическим элементам страховки. | 08.09.2023 |  |
| 6  | Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.                                            | 15.09.2023 |  |
| 7  | Упражнения для развития мышц туловища.                                                        | 22.09.2023 |  |
| 8  | Подтягивание на перекладине.                                                                  | 29.09.2023 |  |
| 9  | Развить силу мышц ног.                                                                        | 08.09.2023 |  |
| 10 | Челночный бег (3х10).                                                                         | 15.09.2023 |  |
| 11 | Прыжок в длину с места                                                                        | 24.11.2023 |  |
| 12 | ОРУ в движении.                                                                               | 01.12.2023 |  |
| 13 | Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.                                            | 08.12.2023 |  |
| 14 | Обучить захватам для бросков мельница, бороться в учебной схватке в партере.                  | 15.12.2023 |  |
| 15 | Обучить приворотам на удержания, бороться в учебной схватке в партере.                        | 22.12.2023 |  |
| 16 | Обучить уходов с удержаний бороться в учебной схватке в стойке.                               | 29.12.2023 |  |
| 17 | Совершенствовать техники удержаний.                                                           | 12.01.2024 |  |
| 18 | Учебные задания на удержания с разных захватов.                                               | 19.01.2024 |  |
| 19 | Совершенствование техники болевого рычаг локтя, ухода с него и варианты разрывов захватов.    | 26.01.2024 |  |
| 20 | Учебные задания на болевой на руку.                                                           | 02.02.2024 |  |
| 21 | Бороться в учебной схватке в партере.                                                         | 09.02.2024 |  |
| 22 | Отработка техники броска за две ноги.                                                         | 16.02.2024 |  |
| 23 | Отработка техники броска за одну ногу бороться в учебной схватке в стойке.                    | 01.03.2024 |  |
| 24 | Задания на реакцию.                                                                           | 15.03.2024 |  |
| 25 | Совершенствование техники переворотов на болевые приемы на руки                               | 22.03.2024 |  |
| 26 | Учебные задания перевороты на болевые приемы на руки.                                         | 05.04.2024 |  |
| 27 | Учебная схватка в партере.                                                                    | 12.04.2024 |  |
| 28 | «Учекоми» спина с колен.                                                                      | 19.04.2024 |  |
| 29 | «Учекоми» спина со стойки                                                                     | 26.04.2024 |  |
| 30 | «Учекоми» плечо с колен.                                                                      | 03.05.2024 |  |
| 31 | «Учекоми» плечо со стойки.                                                                    | 17.05.2024 |  |

|    |                                           |            |  |
|----|-------------------------------------------|------------|--|
| 32 | Отработка техники броска спина с колен.   | 24.05.2024 |  |
| 33 | Отработка техники броска спина со стойки. | 30.05.2024 |  |
| 34 | Практическое занятие                      | 31.05.2024 |  |
|    | Всего часов                               | 34         |  |

### Список литературы

1. Наставление по физической подготовке;
2. Наставление по армейскому рукопашному бою;