

Программа
по внеурочной деятельности «Борьба» для кадетских 5-6 классов

автор составитель

Говорков С.В.

Учитель внеурочной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Борьба»

Пояснительная записка

Актуальность. В настоящее время можно и нужно говорить о необходимости и целесообразности обучения борьбе. Борьба формирует у подростков и молодежи уважительное отношение к Учителю, женщине, вообще к окружающему их миру. Борьба учит не только почтению к старшим, наставникам, но и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека. Борьба учит собранности, внимательности, умению не упускать из виду мелочи, детали. Опыт показывает, что занятия спортом вообще и Борьба, в частности, — это не потеря времени, а его приобретение. Не позанимавшись физическими упражнениями, пропустив тренировку, чувствуешь себя вялым, не сосредоточенным, в то время как систематические занятия спортом дают энергию, собранность, волю, умение довести начатое дело до конца. Важную и неоценимую помощь оказывает Борьба педагогам в плане поддержания дисциплины среди учащихся; нарушители дисциплины после некоторого времени занятий и клубе становятся помощниками учителей и преподавателей в поддержании порядка на занятиях и лекциях. Борьба занимает свободное время учащихся, отвлекает их мысли от экспериментов с курением, употреблением спиртных напитков, наркотиков.

Цель программы «Борьба» - вовлечение обучающихся кадетских классов в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся.

Задачи программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике участия в поединке.

Ценностные ориентиры содержания курса «Борьба»

Содержание курса «Борьба» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Курс «Борьба» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения Борьбе является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Уважение. Уважительное отношение к людям и вещам.

Честь. Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

Искренность. Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

Добросовестность. Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.

Доброта. Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

Скромность. Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

Порядочность. Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

Доблесть. Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

Самообладание. Умение сохранять спокойствие и разум в любой ситуации. Это основное качество занимающегося Борьба, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия Борьба направлены на обретение и развитие этого качества.

«В Борьба не нападают первым». Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 7-11 лет. Срок реализации программы 4 года. Программа рассчитана на 34 часа

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Борьба»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Борьба» на уровне основного общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- В сфере коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания – будет сформирована российская гражданская идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России .

В сфере патриотического воспитания-будет сформировано чувство любви к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России.

В сфере духовно-нравственного воспитания будут сформированы честность, доброта, милосердие, справедливость, дружелюбие и взаимопомощь, уважение к старшим, к памяти предков.

В сфере эстетического воспитания, будет сформировано понимание эстетики спортивного телосложения, силы и грации.

В сфере физического воспитания будет сформирована приверженность к здоровому образу жизни и эмоциональному благополучию, безопасному поведению в социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

В сфере трудового воспитания, будет сформировано уважения к труду.

В сфере экологического воспитания, будет сформировано понимание ответственного и бережного отношения к природе, окружающей среде в том числе к окружающим людям.

В сфере ценности научного познания будет сформировано стремление к познанию себя своих возможностей и потребностей в том числе в спортивной жизни.

Метапредметные результаты. Обучающиеся будут уметь:

- ставить адекватные спортивные цели с помощью учителя (тренера);
- находить и осознавать изменения в собственном поведении;
- контролировать свои поступки;
- понимать действия других участников тренировочного процесса.
- работать в группе;
- выполнять различные роли.
- структурировать знания - разделять приемы на части, располагать части в определенной последовательности, определять связь между частями;
- осознанному и произвольному построение речевого высказывания в устной и письменной форме - находить главное в изучаемом приеме; кратко оформлять высказывание, связывающее причину и следствие;
- позитивно проявлять себя в общении;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

Механизмы зачета результатов курсов внеурочной деятельности «Борьба»:

- фиксация результатов внеурочной деятельности в Портфолио обучающегося (разделы «Характеристика учебной и внеучебной деятельности обучающихся», «Мои достижения», «Мое творчество», «Мои проекты»);
- подготовка и проведение праздников;
- подготовка и проведение игр, викторин, конкурсов;
- участие в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней;

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Борьба»

с указанием форм организации и видов деятельности

(34 часа)

Программный материал осваивается по трем взаимосвязанным разделам — теоретическому, практическому, контрольному.

Теоретические занятия (2 часа). Инструктаж по технике безопасности. Беседы. Пользоваться видеоматериалом. Рассказать о этикете борьбы. Ознакомить с терминами отдельных видов единоборств на японском языке.

Ознакомиться с режимом, дисциплиной и гигиеной. Познакомить с принципами занимающегося Борьбой.

Практические занятия (30 часов). Изучение счета. Разминка под счет. Основы Карате. Боевая стойка. Положение рук в боевой стойке. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для укрепления мышц рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для формирования кулаков. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением удара рукой. Ознакомление, изучение, отработка и контроль за исполнением нижнего блока.

Контрольные занятия(2часа). Участие в выпускных показательных выступлениях. Демонстрация всех умений и навыков по Борьбе, полученных за год.

Тематическое планирование

(34 часа)

№ п/п	Календарные сроки		Тема занятия	Характеристика деятельности
	Дата по плану	Дата по факту		
Теоретические занятия. 2 часа.				
1			Инструктаж по технике безопасности. Беседы	Изучить историю развития Борьба.
2			Просмотр видеоматериалов	Изучить философию и принципы Борьба. Владеть терминами на японском языке. Изучить и соблюдать этикет.

				Пользоваться видеоматериалом.
Практические занятия. 30 часов.				
3			Изучение беговой разминки.	<p>Работать в группе и паре, слушать и отвечать на вопросы тренера.</p> <p>Разучивать технические движения для поединка и выполнять их в паре. Играть в спортивные игры.</p> <p>Развивать гибкость, координацию, ловкость, мышечную силу с помощью упражнений и в игровой форме.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.</p>
4			Разминка под счет.	
5			Ознакомление с упражнениями для тренировки ударной мощи рук.	
6			Отработка упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
7			Контроль за исполнением упражнений для тренировки ударной мощи рук.	
8			Ознакомление с махом ногой вперед из боевой стойки.	
9			Ознакомление с махом ногой в сторону из боевой стойки.	
10			Изучение маха ногой вперед из боевой стойки.	
11			Изучение маха ногой в сторону из боевой стойки.	
12			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой вперед из боевой стойки.	

13			Отработка силы и равновесия при исполнении маха ногой в сторону из боевой стойки.
14			Контроль за исполнением маха ногой вперед из боевой стойки.
15			Контроль за исполнением маха ногой в сторону из боевой стойки.
16			Изучение удара рукой.
17			Отработка удара рукой.
18			Контроль за исполнением удара рукой.
19			Ознакомление с ударом рукой в паре.
20			Изучение удара рукой в паре.
21			Контроль за исполнением удара рукой в паре.
22			Ознакомление с нижним блоком.
23			Изучение нижнего блока.
24			Отработка нижнего блока.
25			Контроль за выполнением нижнего блока.
26			Ознакомление с нижним блоком в паре.

27			Изучение нижнего блока в паре.	<p>Принимать участие в показательном выступлении.</p> <p>Продемонстрировать все умения и навыки по Борьба, полученные за год.</p>
28			Контроль за выполнением нижнего блока в паре.	
29			Изучение верхнего блока	
30			Изучение верхнего блока в парах	
31			Контроль за выполнением верхнего блока в парах	
32			Прием контрольных нормативов ударов руками	
33			Прием контрольных нормативов ударов ногами	
34			Участие учеников в показательных выступлениях.	