

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №43»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ООШ №43»:
Ю.А.Вожик

Пр. № 9
« 2 » 09 20 19 года



ПРИНЯТО:

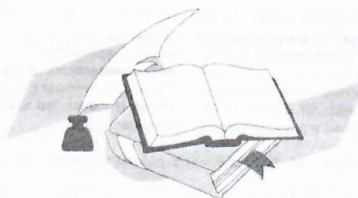
педагогическим советом
МБОУ «ООШ №43»

Протокол № 1
« 28 » 08 20 19 года

РАССМОТРЕНО:

на методическом объединении
учителей

Протокол № 1
« 27 » 08 20 19 года



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Тайский бокс»
для 5-9 классов
(срок реализации программы 5 лет, для учащихся 5-9 классов)

Составитель программы:

Федосеева Наталья Анатольевна
учитель физической культуры
МБОУ «ООШ №43»

Новокузнецк, 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Название темы	Содержание	Форма проведения	Виды деятельности
1.	Теоретическая подготовка	Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Зарождение и развитие тайского бокса. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами	Лекция; тестирование; просмотр фильмов	Познавательная

		спорта на стадионе, в спортивном зале.		
2.	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа). Упражнения для развития мышц ног: Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой. Упражнения для развития мышц туловища: Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине. Общеразвивающие упражнения с предметами: с гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом. Общеразвивающие упражнения без предметов: лежа на спине поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.	Спортивные занятия; работа в парах; работа в группах; восстановительная работа; сдача нормативов	Спортивно-оздоровительная деятельность

3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе. Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову.	Спортивные занятия; работа в парах; работа в группах; восстановительная работа; сдача нормативов	Спортивно-оздоровительная деятельность
4.	Технико-тактическая подготовка	Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка. Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме. Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты. Передвижения вперед, назад, влево и вправо. Ведение боя с тайским боксером игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого тайского боксёра. Ведение боя против маленького ростом тайского боксёра. Повторные атаки длинные волной, т.е. одна атака за другой. Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.	Спортивные занятия; работа в парах; работа в группах; восстановительная работа; сдача нормативов; спортивные соревнования	Спортивно-оздоровительная деятельность

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

5 КЛАСС (35 ЧАСОВ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)

№ п\п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	3
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	8
4	Технико-тактическая подготовка.	19
	ИТОГО:	35

6 КЛАСС (35 ЧАСОВ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)

№ п\п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	3
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	8
4	Технико-тактическая подготовка.	19
	ИТОГО:	35

7 КЛАСС (35 ЧАСОВ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)

№ п\п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	3
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	8
4	Технико-тактическая подготовка.	19
	ИТОГО:	35

8 КЛАСС (35 ЧАСОВ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)

№ п\п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	3
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	8
4	Технико-тактическая подготовка.	19
	ИТОГО:	35

9 КЛАСС (35 ЧАСОВ, 1 ЧАС В НЕДЕЛЮ)

№ п\п	Раздел и учебная тема	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	3
2	Общая физическая подготовка.	5
3	Специальная физическая подготовка.	8
4	Технико-тактическая подготовка.	19
	ИТОГО:	35

Прошито и пронумеровано
на 6 листах,

Скреплено печатью

Директор МБОУ «ООШ № 43»

Ю. А. Вожик

г. Новонизнежск

