


государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский казачий кадетский корпус»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
к ООП НОО ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»


«РАССМОТРЕНА»

на заседании МО учителей начального
общего образования

 /Коновалова Н. Н./
Протокол № 1 от «26» августа 2024 г.

«ПРОВЕРЕНА»

заместителем директора по УМР

 /Дубовая А.Ю./
Протокол №1 от «26» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

приказом директора ГБОУ «Самарский
казачий кадетский корпус»



/Синявский С.И./
Приказ №143-У от «30» августа 2024 г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Православный воин»

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации: кружок

Класс: 1-4

Срок реализации: 1 год

Составители: учителя начальных классов

Самара, 2024

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Православный воин»

начальное общее образование (1-4 класс)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

- Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Православный воин» разработана в соответствии:
- - Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;

- На основе сборника «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011. (программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности - секция боевых искусств для учащихся 1-4 классов)
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (2024 год).
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус» (классы некадетской направленности)..
- Рабочей программы воспитания ГБОУ «Самарский казачий кадетский корпус».

Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Православный воин»

Цель программы: поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений, а так же достижение наивысшего спортивного результата в оптимальных возрастных границах, обусловленное многолетней эффективной подготовкой.

Задачи

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий рукопашного боя;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, о рукопашном бое в частности, истории рукопашного боя и его современном развитии;
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям в рукопашном бое, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование новых качеств личности на основе:
сущности российской духовности, народности, естественных законов жизни, духовных традиций

Место изучения курса внеурочной деятельности «Православный воин» в учебном плане.

Курс внеурочной деятельности «Православный воин» отводится по 1 часу в неделю в 1- 4 классах начальной школы.

Программа рассчитана на 1 год (1 класс - 33 недели; 2-4 класс - 34 учебных недели)

Содержание курса внеурочной деятельности «Православный воин»

Раздел 1. Вводное занятие

Техника безопасности и гигиена участников занятий. Постановка целей и задач, определение актуальности занятий боевыми искусствами. Определение внешних и внутренних источников опасности.

Раздел 2. Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств

Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования. Воспитание целеустремлённости, усердия и терпения. Выработка уважительного отношения к товарищам, учителю, ко всем людям. Этические нормы. Необходимая оборона и её пределы.

Раздел 3. Оздоровительный раздел боевых искусств

Тренинг дыхательной системы: упражнения в положении стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения на развитие диафрагмального дыхания. Самомассаж и суставная гимнастика: знания о показаниях и противопоказаниях к применению, о гигиенических требованиях к проведению; положения проведения самомассажа и суставной гимнастики (лёжа, сидя, стоя); приёмы самомассажа и суставной гимнастики. Релаксационные упражнения: в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; комбинированные с дыхательными. Упражнения на формирование правильной осанки: у стены, с использованием предметов, с партнёром, соблюдение правильной осанки в технике как основа технического мастерства.

Раздел 4. Психологическая подготовка

Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник): парные упражнения на выработку психической и физической расслабленности во время приёма атаки. Формирование правильного отношения к чувству боли (боль — сигнал к снижению силы воздействия): индивидуальные и парные упражнения на расслабление в момент нанесения ударов по «лапам» или «груше». Формирование правильного отношения к чувству усталости (лёгкая усталость как фактор воспитания силы духа).

Раздел 5. Физическая подготовка

5.1. Развитие координации движений.

Упражнения в передвижениях: в беге (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой), перепрыгивание через лежащую верёвку (лицом вперёд, боком, спиной, змейкой, разножкой, в стойках и т. д.), челночный бег. Упражнения в парах. Упражнения с предметами (мячик, палка, деревянный меч и т. д.) индивидуально и в парах. Игровые упражнения.

5.2. Развитие силовых качеств.

Упражнения на укрепление суставов и связок рук и ног, мышц туловища: в различных и. п. (стоя, в приседе, лёжа) на месте, со сменой и.п., в движении, в парах (на сопротивление, на ассистирование выполняющему).

5.3. Развитие вестибулярной устойчивости .

Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад через голову, через плечо из различных и. п.; кувырок в длину; боковые перекаты из различных и. п.; колесо (начиная с и. п. сидя на корточках); соединение элементов; выполнение данных элементов через препятствие (в том числе через партнёра в различных и. п.). Самостраховка при падениях вперёд, вбок, назад; из различных и. п.; индивидуально и в парах.

5.4. Развитие гибкости .

Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных, плечевых, голеностопных, лучезапястных суставов в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа, в низких стойках, переходы из одной стойки в другую и обратно); парное растягивание в различных и. п. (стоя у стены, сидя, лёжа); статическое и динамическое растягивание (махи ногами и руками по различным траекториям).

5.5. Развитие скоростных качеств.

Упражнения на быстроту реагирования, быстроту простой и сложной двигательной реакции, реакции выбора; беговые, прыжковые; в различных и. п., на смену и. п.; с с предметами; индивидуальные, парные, групповые; строго регламентированные, вариативные, игровые (типа «салочки»).

Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка

6.1. Формирование культуры движения в стойках .

Отработка стоек, соединения стоек на месте, перемещения в стойках (вперёд, назад, вбок, со сменой вперёдистоящей ноги, со сменой стоек, со сменой высоты стоек).

6.2. Базовая техника: удары руками и блоки, удары ногами

Блоки руками (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях вперёд, назад, в сторону; удары руками и ногами (верхние, средние, нижние) в стойках на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону), соединения различных ударов на месте, в перемещениях (вперёд, назад, в сторону); соединения блоков и ударов руками и ногами (связки) на месте и в перемещениях (в стойках); выработка целевой точности ударов по «лапе» на месте, в перемещениях; выработка целевой точности в вариативных заданиях (партнёр изменяет положение «лапы») на месте и в перемещениях (тип удара строго регламентируется или варьируется по высоте, дистанции и т. д.); выработка точности дозировки силы удара (без контакта, поверхностный контакт, глубокий контакт); связки ударов; укрепление ударных поверхностей рук и ног (похлопывания различными сторонами кистей и стоп по полу).

6.3. Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий (6 ч).

Упражнения с отходом назад: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.

Упражнения с уходом вперёд в сторону с линии атаки: против угрозы атаки сокращением дистанции (перемещение атакующего вперёд без атаки ударом); против атаки прямым ударом ногой, выполняемым на различных уровнях (нижний, средний, верхний; строго регламентированная атака); против атаки прямым ударом рукой, выполняемым на различных уровнях (средний, верхний; строго регламентированная атака); против серии прямых ударов ногой и рукой, выполняемых на различных уровнях (строго регламентированная атака); вариативная реакция на различные прямые удары ногой и рукой, выполняемые на различных уровнях (защищающийся не знает, с какой ноги или руки партнёр произведёт атаку). Аналогично против ударов сбоку.

6.4. Поединки на отработку изученной техники

Обусловленные поединки: строго регламентированные технико-тактические задания; строгая дозировка ударного контакта; строгое соблюдение ролей атакующего и защищающегося. Под обусловленным поединком подразумевается поединок на выполнение конкретного задания. Перед каждой парой ставится своя задача. В этой связи поединки проводятся не по строго регламентированным спортивным правилам, а исходя из возможностей занимающихся. Например, один партнёр назначается атакующим (А), другой — защищающимся (Б). Задача партнёра А — нанести один точный, дозированный (лёгкое касание) удар, демонстрируя при этом грамотное маневрирование. Задача партнёра Б — грамотно защищать блоком или манёвром. За

выполненное задание начисляется один балл. Затем партнёры меняются ролями. Количество атак с обеих сторон одинаково. Сравнение результатов проводится, однако задача определения победителя является второстепенной, главная роль отводится выявлению наличного уровня подготовки, определению ошибок и указаниям по их исправлению. Партнёры подбираются не столько по весу и году рождения, сколько по равенству возможностей. Задания в зависимости от уровня подготовленности могут усложняться (нанесение строго определённого удара в заданную точку, серийные атаки, сложные технико-тактические комбинации и т. д.) вплоть до перехода в полусвободные поединки. Использование обусловленных поединков особенно актуально в случае неуверенности партнёров (страха), агрессивности, неконтролируемых эмоций и поведения. Ролевые поединки. Роли партнёров распределяются следующим образом: А атакует (ассистент), Б защищается. Партнёр А по завершении атаки замирает, позволяя партнёру Б правильно выполнить и исправить свои ошибки в контрдействии. Партнёр Б, выполняя контратаку, должен останавливать кулак за 5–10 см до поверхности тела партнёра А.

6.5. Техника борьбы

Захваты за различные части рук, туловища, ног; одной рукой и двумя; спереди, сзади и сбоку; болевые захваты. Контрдействия против захватов: освобождение от захватов, переводы в контрзахват, с болевыми приёмами. Подсечки, подножки, выведения из равновесия, броски. Контрдействия против подсечек, подножек, выведений из равновесия, контрброски. Защитное маневрирование. Работа в партере. Связки элементов: индивидуальная и парная отработка (строго регламентированные упражнения). Полусвободные и свободные схватки на закрепление изученных элементов и связок (в игровой манере с акцентом на правильность выполнения задания, а не на превосходство над соперником). Связки ударно-бросковой техники, контрдействия с использованием ударно-бросковой техники. Поединки с использованием ударно-бросковой техники: ролевые поединки, имитация возможных уличных ситуаций. Процесс отработки бросковой техники в

ролевых поединках строится аналогично описанному в пункте 6.4 и также распределяется по уровням сложности. Необходимо следующее условие: партнёр Б после контрудара (или вместо него) может выполнить заранее отработанную подсечку или бросок, придерживая партнёра А, оберегая от сильного падения. Партнёр А при этом должен отрабатывать технику страховки, не сопротивляясь партнёру Б. Данные упражнения выполняются только **на** мягком покрытии пола (борцовских матах, татами). Имитация возможных уличных ситуаций подразумевает наличие двух или более атакующих и их различное расположение друг относительно друга. Для уровня учащихся начальной школы будет достаточно овладеть первым и вторым уровнем обусловленного ролевого поединка с наличием двух или трёх поочередно атакующих ассистентов. Причём после каждой защиты или контратаки необходимо уходить за спину «поражённого» ассистента. Защищающийся партнёр Б должен создавать условия, при которых атакующие мешали бы друг другу. Защищающийся, спрятавшись за первого «поверженного» атакующего, может удерживать его, используя как щит, или наталкивать его на остальных, мешая им реализовать свои замыслы, а самому при этом выбирать наиболее выгодное положение и момент для своей контратаки. Все комбинации выполняются с небольшой скоростью для исправления возможных ошибок в координации. По мере совершенствования скоростные параметры меняются.

6.6. Связки и технические комплексы

Связки ударов руками и ногами, блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижениях; связки сложных перемещений с ударными и защитными действиями; дорожки; технические комплексы различной степени сложности.

6.7. Самооборона против вооружённого противника

Приёмы защиты от атакующих ударов различными предметами (в одной руке, в обеих руках): палкой, ножом и т. д.; прямым, сбоку, сверху. Обезвреживающий удар (без контакта с вооружённой рукой); захват атакующей руки с выбиванием оружия

или болевым приёмом; выбивание оружия без захвата атакующей руки. Защитное маневрирование: разрыв дистанции, уход с линии атаки в сторону, вперёд в сторону, за спину, ложные действия. Провокация атаки, контратака, встречная атака с целью сокращения дистанции: войти в контакт с вооружённой рукой (руками) для самозащиты или нанесения обезвреживающего удара. Самозащита от целостного исполнения атакующего приёма: маневрирование, сокращение дистанции, вход в контакт, обезвреживание.

Раздел 7. Контрольные испытания и коллективные мероприятия

Демонстрация учащимися физической, технико-тактической подготовленности, а также понимания гуманистических основ боевых искусств (2–3 раза в год).

Воспитательный компонент

Воспитывать у молодых людей патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;

воспитывать духовно-нравственные качества личности, способствующие формированию положительного отношения к военной службе;

Формировать адекватное эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности, уважение к духовному, культурному и историческому прошлому России, к традициям малой Родины;

Научить применять христианские духовно-нравственные правила, традиции в общении с ближними (в семье, в социуме) на эмоциональном, оценочном и поведенческом уровнях;

Формировать осознанное стремление и потребность обучающихся к здоровому образу жизни

активному отдыху;

воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;

воспитывать самостоятельность, сознательную дисциплину и культуру поведения, силу воли, смелость, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели;

сформировать навыки самостоятельности, ответственности, лидерские и организаторские навыки.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности « Православный воин» на уровне основного общего образования.

Результаты освоения программного материала представлены метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия рукопашным боем для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Результат реализации программы: здоровый физически, психологически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности « Православный воин» на уровне начального общего образования.

№	тема	кол-во часов
Раздел 1 Вводное занятие		
1	Техника безопасности и гигиена участников занятий. Внешние и внутренние источники опасности.	1
Раздел 2 Культурно-воспитательный и духовно-нравственный раздел боевых искусств		
2	Основное назначение занятий боевыми искусствами. Необходимая оборона и ее приделы	1
Раздел 3 Оздоровительный раздел боевых искусств		
3	Тренинг дыхательной системы	1
4	Упражнения на согласование движений и дыхания	1

5	Релаксационные упражнения	1
6	Релаксационные упражнения, комбинированные с дыхательными	1
7	Упражнения на формирование правильной осанки	1
Раздел 4 Психологическая подготовка		
8	Формирование правильного отношения к чувству страха	1
9	Формирование правильного отношения к чувству боли	1
10	Формирование правильного отношения к чувству усталости	1
Раздел 5 Физическая подготовка		
11	Упражнения на развитие координации движения	1
12	Упражнения на развитие силовых качеств	1
13	Упражнения на развитие вестибулярной устойчивости	1
14	Упражнения на развитие гибкости	1
15	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
Раздел 6 Тактико-техническая подготовка		
16	Формирование культуры движения в стойках	1
17	Движение в стойках на месте и в передвижении	1
18	Базовая техника: удары руками и блоки	1
19	Соединение различных ударов на месте и в передвижении	1
20	Базовая техника: удары ногами	1
21	Парные упражнения на отработку защитно-атакующих действий	1
22	Техника борьбы.	1
23	Захваты. Болевые захваты	1
24	Технические комплексы	1

25	Контрдействия против захватов	1
26	Подсечки, подножки	1
27	Контрдействия против подсечек	1
28	Связки элементов: индивидуальная и парная отработка	1
29	Связки элементов: индивидуальная и парная отработка	1
30	Полусвободные и свободные связки	1
31	Связки ударно-бросковой техники	1
32	Итоговое занятие	1
33	Резерв	1
34	Резерв	1

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Макаренков С. М «Самооборона» приемы реальной уличной драки/-М.:РИПОЛ классик,2009.- 512с.:ил.
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Единоборства для детей: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)

6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
8. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
9. Шевченко И. В. «Рукопашный бой-это искусство», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г. Для учащихся:
10. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
11. Лях В.И. Физическая культура. – М., 2014г.

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

-спортивное снаряжение, экипировка, перчатки, лапы, мешки, макивара, маты, малые и большие мячи, скакалки, канат, гимнастические скамейки, резина, гантели 1кг., утяжелители 1кг.,музыкальный центр, аптечка.