

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 52»

«Принято»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
МО <u>классных рук.</u> <u>М.В. Мухоморова</u> ФИО	На заседании ПС <u>М.В. Мухоморова</u> ФИО	Директор МБОУ «СОШ № 52» <u>Т.В. Пономарева</u> Приказ № <u>287-уч</u>
Протокол № <u>1</u> От <u>29</u> <u>08</u> 20 <u>18</u> г.	Протокол № <u>19</u> От <u>30</u> <u>апреля</u> 20 <u>18</u> г.	От <u>31</u> <u>08</u> 20 <u>18</u> г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Боевые искусства», 1 классы
Волобуева Даниила Владимировича

Срок реализации программы – 2017-2018 учебный год

Барнаул
2018

Пояснительная записка

Цель - развитие гармонично развитой личности, совершенствование физических качеств, активное развитие сознания и мышления.

- создание условий для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья;
 - формирование у обучающихся позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья;
 - воспитание осознанного отношения учащихся к своему физическому и психическому здоровью.
- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
 - учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
 - развивать умения ориентироваться в пространстве;
 - развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
 - создавать условия для проявления чувства коллективизма;
 - развивать активность и самостоятельность;
 - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,
 - применению их в различных по сложности условиях.

Режим занятий: программа рассчитана на 33 часа (1 ч. в неделю)

Формы занятий и виды деятельности

«Боевые искусства» — это еженедельные занятия физическими упражнениями (общеукрепляющие физические упражнения, подвижные игры), которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия имеют оздоровительную ценность.

Содержание программы

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

- **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

· **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

· **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры.

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Иметь представление о двигательном режиме младшего школьника;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Планируемые результаты

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Боевые искусства» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Боевые искусства» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методы и формы работы: словесные (рассказ, беседа); наглядный; практические упражнения; игры; спортивные танцы; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. В играх формируются морально-волевые качества: смелость, сообразительность, взаимовыручка, поддержка.

Тематическое планирование

№ занятия	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Сюжетно-ролевая игра «Если хочешь быть здоровым» Русская народная игра «Горелки».	1
2.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки».	1
3.	Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
4.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки».	1
5.	Русская народная игра «Хитрая лиса».	1
6.	Спортивные командные игры. Спортивные игры: «салки», «пятнашки».	1
7.	Весёлые старты со скакалкой. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1
8.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты».	1
9.	Игры на свежем воздухе: «Запрещенное движение», «Попади в обруч».	1
10.	Эстафета с переноской предметов. Игра «Не намочи ног».	1
11.	Упражнения и игры на внимание «Зеркало»	1
12.	Игры на свежем воздухе. Игры-эстафеты с предметами.	1
13.	Игровая программа в спортзале.	1
14.	Игры на развитие памяти «Найди свой цвет» «Белки, волки, лисы».	1
15.	Игры на развитие мышления и речи «На прогулку» Игра «Прыгай через ров» Веселые старты на свежем воздухе	1
16.	«Салки с мячом». Игры-эстафеты с предметами	1
17.	Игра «Аукцион идей», сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», игра «Моё меню».	1

18.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.	1
19.	Подвижные игры на свежем воздухе «попади в обруч», «запрещенное движение».	1
20.	«Забытые игры» Зимние забавы Игры дедушек и бабушек.	1
21.	«Спорт в моей жизни» Игровая программа в спортзале	1
22.	Питание и здоровье. Игра «Моё меню». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1
23.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	1
24.	Спортивные игры с мячом	1
25.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки».	1
26.	«Из истории мяча». «Я играю в волейбол»	1
27.	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на лыжах и санках. Разучивание игры «Пройди и не задень», «Зима и лето».	1
28.	Игровая программа в спортзале «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
29.	Игровая программа в спортзале. Игра «Салки с мячом».	1
30.	Игровая программа в спортзале Ручной мяч, футбол.	1
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета.	1
32.	Подвижные игры на свежем воздухе «Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	1
33.	Игры по выбору. «Успей поймать», «Космонавты». «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1

ЛИСТ
внесения изменений

Группа	Содержание корректировки	Причина внесённых изменений	Основание внесённых изменений (№ приказа)	Контроль

