Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 52»

«Принято»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
МО классных рук.	На заседании ПС	Директор МБОУ «СОШ № 52»
_____ / Михеева О.П.	_____ / Никитина	_____ / Пономарева Т.В./
ФИО	ФИО	Приказ № 287а-ОСН
Протокол № 1	Протокол № 19	От «31» 08 2018 г.
От «29» 08 2018 г.	От «30» августа 2018 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Боевые искусства», 3 классы

Коновалов Антон Юрьевич

Срок реализации программы – 2018-2019 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 34 часа (1 ч. в неделю)

Формы занятий и виды деятельности

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

«Боевые искусства» — это еженедельные занятия физическими упражнениями (общеукрепляющие физические упражнения, подвижные игры), которые проводятся во внеурочное время.

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 - рефлекторным 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.

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 движении; - 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 (3 год обучения)

№	Тема занятия
1	Правила и техника безопасности на уроках «Боевых искусств»
2	Упражнения на физическую и выносливую подготовку. Подвижная игра «Пленник мяча»
3	Самостоятельные подвижные игры: Охотники и утки.
4	Изучении техники при самообороне. Приёмы само страховки.
5	Спортивные командные игры.Спортивные игры «Боевые кони», «пятнашки».
6	Упражнения на физическую и выносливую подготовку.
7	Весёлые старты со скакалкой. Перетягивания каната.
8	Изучении техники при самообороне. Приёмы само страховки.
9	Игры на свежем воздухе: «Меткий футболист», «Попади в обруч».
10	Упражнения для развития координации. Акробатика.
11	Техника «Борьбы на поясах.»
12	Игровая программа в спортзале. «Регбол»
13	Игры на развития внимания, ловкости.
14	Упражнения на физическую и выносливую подготовку.
15	Гимнастика. Упражнения на гибкость.
16	«Борьба на поясах.»
17	Изучении техники при самообороне. Приёмы само страховки.
18	Подвижные игры: «Крабы», «Заморозка».
19	«Спорт в моей жизни» Игровая программа в спортзале.
20	Подвижные игры: «Крабы», «Черные Белые».
21	Упражнения для развития координации. Акробатика.
22	Самостоятельные подвижные игры: Охотники и утки.
23	Упражнения на физическую и выносливую подготовку.
24	Подвижные игры на свежем воздухе. Катание на лыжах и санках.
25	Упражнения на гибкость. «йога».
26	Подвижная игра: «Эстафеты».
27	Техника «Борьбы на поясах.»
28	Борьба. «Перетягивание каната»
29	Изучении техники при самообороне. Приёмы само страховки.
30	Упражнения для развития координации. Акробатика.
31	Игры на развития внимания, ловкости.
32	Упражнения на физическую и выносливую подготовку.
33	Упражнения на гибкость. «йога».
34	Спортивный праздник первенство «Борьбы на поясах».

ЛИСТ
внесения изменений

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