Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 20»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  Школьным методическим объединением  учителей физической культуры  Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_Кужлева И.В.  Протокол от 26.08.2021 г. № 1 |  | Утверждено:  Приказом директора МБОУ  «Средняя общеобразовательная  школа №20» г. Черногорска  от 26.08.2021 г. № 69/1 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**Карате, 2 -4 классы**

(название курса, класс)

(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации программы - 3 года.

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» и состоит из следующих разделов:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

**2 класс.**

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Карате»**

Личностные результаты:

- развитие физических качеств — сила, выносливость, ловкость, как регуляторов физического совершенства каратистов;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- уважение и помощь другим людям;

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Метапредметные результаты:

* Регулятивные универсальные учебные действия:

- принятие и сохранение тренировочной задачи;

- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом тренировочном материале в сотрудничестве с педагогом и другими воспитанниками;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

* Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения тренировочных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять анализ тренировочного процесса.

* Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**2.** **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**• Физическая культура и спорт**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

**• Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря.

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

**• Краткий обзор истории и развития единоборств**

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ

**• Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, каратэ.

-Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**• Краткие сведения о строении и функциях организма** .

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

**• Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

- Спортивные ритуалы.

**• Правила соревнований**

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Внеурочная деятельность организована **по видам**:

⎯игровая;

⎯познавательная;

⎯спортивно-оздоровительная деятельность; **в форме**  секции.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование темы |
|
|  | Физическая культура и спорт |
|  | Оборудование и инвентарь |
|  | Краткий обзор истории и развития единоборств |
|  | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена |
|  | Краткие сведения о строении и функциях организма. |
|  | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца |
|  | Правила соревнований |

**3 класс.**

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Карате»**

Личностные результаты:

- развитие физических качеств — сила, выносливость, ловкость, как регуляторов физического совершенства каратистов;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- уважение и помощь другим людям;

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Метапредметные результаты:

* Регулятивные универсальные учебные действия:

- принятие и сохранение тренировочной задачи;

- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом тренировочном материале в сотрудничестве с педагогом и другими воспитанниками;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

* Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения тренировочных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять анализ тренировочного процесса.

* Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**2.** **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**• Физическая культура и спорт**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

**• Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря.

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

**• Краткий обзор истории и развития единоборств**

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ

**• Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, каратэ.

-Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**• Краткие сведения о строении и функциях организма** .

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

**• Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

- Спортивные ритуалы.

**• Правила соревнований**

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Внеурочная деятельность организована **по видам**:

⎯игровая;

⎯познавательная;

⎯спортивно-оздоровительная деятельность; **в форме**  секции.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование темы |
|
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 2 | Оборудование и инвентарь |
| 3 | Краткий обзор истории и развития единоборств |
| 4 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена |
| 5 | Краткие сведения о строении и функциях организма. |
| 6 | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца |
| 7 | Правила соревнований |

**4 класс.**

**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Карате»**

Личностные результаты:

- развитие физических качеств — сила, выносливость, ловкость, как регуляторов физического совершенства каратистов;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- уважение и помощь другим людям;

- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Метапредметные результаты:

* Регулятивные универсальные учебные действия:

- принятие и сохранение тренировочной задачи;

- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом тренировочном материале в сотрудничестве с педагогом и другими воспитанниками;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

* Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения тренировочных заданий с использованием литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- осуществлять анализ тренировочного процесса.

* Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**2.** **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**• Физическая культура и спорт**

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

- Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

**• Оборудование и инвентарь**

- Правила использования оборудования и инвентаря.

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

**• Краткий обзор истории и развития единоборств**

- История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ

**• Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена**

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, каратэ.

-Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

**• Краткие сведения о строении и функциях организма** .

- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

**• Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**

- Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

- Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

- Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

- Спортивные ритуалы.

**• Правила соревнований**

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Внеурочная деятельность организована **по видам**:

⎯игровая;

⎯познавательная;

⎯спортивно-оздоровительная деятельность; **в форме**  секции.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование тем |
|
| 1 | Физическая культура и спорт |
| 2 | Оборудование и инвентарь |
| 3 | Краткий обзор истории и развития единоборств |
| 4 | Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена |
| 5 | Краткие сведения о строении и функциях организма. |
| 6 | Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца |
| 7 | Правила соревнований |