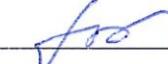


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ Часцовская СОШ Одинцовского района

РАССМОТРЕНО

на ШМО начальных классов

 Гайкина А.М.

Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Глаговская А.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Часцовской СОШ

 Куницын А.П.

Приказ №347 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Я- чемпион»

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы внеурочной деятельности «Я - чемпион» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

Актуальность

Рабочая программа по курсу «Я - чемпион» в рамках внеурочной деятельности по предмету, разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и начального общего образования обеспечивает достижение планируемых результатов освоения (личностных, метапредметных).

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдения норм и правил здорового образа жизни.

Курс способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

На уроках постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается воображение, память, мышление, речь; чувство коллективизма, развитие активности и самостоятельности. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Основная цель курса «Я - чемпион» – Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха;

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Основные задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности.

Уроки в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. В работе с учащимися планируется использование различных методических приёмов: упражнения на ориентировку в пространстве, повышение двигательной подготовленности учащихся. Рабочая программа курса «Я - чемпион» входит во внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

РАСЧЕТ ОБЪЕМА ПРОГРАММЫ

	Количество часов на год	Количество часов по триместрам		
		1	2	3
Общая трудоемкость	34	11	11	12

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.
- определять самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве.

Метапредметные результаты:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- определять цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя, правильно оценивать позицию других.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать свою двигательную активность;
- выявлять причины нарушения и координировать движения.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- совместно договариваться о правилах общения, поведения и следовать им.

Обучающийся получит возможность научиться:

- договориться и приходиться к общему решению в совместной деятельности;
- формировать собственное мнение и позицию;

-умение координировать свои усилия с усилиями других.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

-делать предварительный отбор источников информации;

-уметь перерабатывать полученную информацию;

-выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;

Обучающийся получит возможность научиться:

-делать выводы в результате совместной работы в группе;

-осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.

Раздел 2. Содержание учебного предмета 1-4 класс

Тема1. Исходные понятия курса «Я чемпион». Теоретическая подготовка(2ч.)

1.1. Вводное занятие. Основы теории физической культуры и спорта.

Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности, правила и формы занятий физическими упражнениями. Основные компоненты физической культуры личности.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время продвижения к месту занятия, на учебно-тренировочном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

1.2. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведение закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим.

Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня, с учетом занятий в центре.

Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.

Значение правильной техники для достижения более высоких спортивных результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений.

1.3. Японские термины и выражения традиционно используются на занятиях по каратэ. Они могут быть записаны латинскими или русскими буквами в соответствии с принятыми системами написания, при этом японское произношение может отличаться от обеих версий написания.

Специальные термины, принятые в Каратэ для обозначения разных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов. Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс понимания и обучения.

Тема2. Общая физическая подготовка.(10ч.)

2.1. Гимнастика и акробатика.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания учебно-спортивных занятий. В программный материал 1 года обучения входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазанные, в равновесии, несложные акробатические движения – кувырки, прыжки и самостраховка на матах.

Построения и перестроения: в шеренгу; колонну; в круг; в две шеренги; в круг шеренгой и колонной; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения без предметов.

Для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке); рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине; из положения, лёжа на спине переход в положение сидя; поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.

Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами; поднятие на носки; полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; различные прыжки. Упражнения с предметами.

С мячами: поднятие и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперёд, в стороны, вверх; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседания и вставание с мячом в руках; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С отягощениями: из различных исходных положений (руки вниз, вперёд, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты); приседания, подскоки в сочетании с различными движениями руками.

Лазания, перелезания: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально и по диагонали; пере ползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие, лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях.

Равновесие: стойка на носках; на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через препятствия; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев;

Опускание в упор, стоя на колене (правом, левом).

Висы: вис спиной к гимнастической стенке на прямых руках; вис на низкой перекладине, на прямых руках; вис на перекладине, на согнутых руках.

Акробатические упражнения: упоры (присев, согнувшись, сзади, на локтях); седы (ноги вместе и врозь, на пятках, углом); группировки; перекаты на зад в группировке (с помощью и без), из упора присев назад и боком; кувырок вперед (ограниченно для обучающихся с нарушениями зрения).

Все гимнастические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья обучающихся.

2.2. Легкая атлетика.

Одно из важных мест в физическом воспитании занимают естественные виды движений, такие как бег, прыжки и метание.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, полуприсяду, с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий, с перешагиванием через скамейки.

Бег: обычный бег, с изменением направления движения, с преодолением препятствий, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, приставными шагами, челночный бег 3x10м.

Прыжки: прыжки на одной или двух ногах, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед, в длину с места, с разбега, эстафеты с прыжками, игры с прыжками.

Метания: малого мяча с места, из-за головы на дальность, в цель, на заданное расстояние.

2.3. Элементы спортивных и подвижных игр

Подвижные игры являются незаменимым средством, решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Они направлены на развитие творчества, воображения, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Все физические упражнения выполняются с учётом состояния здоровья обучающихся.

Тема 3. Специальная техника – (20ч.)

3.1. Передвижения в стойках

Передвижения в стойках должны осуществляться быстро, легко и гибко. При передвижении сначала необходимо привести в движение бедра, а затем уже ноги (их движение должно быть наиболее быстрым). Следует обратить особое внимание на сохранение полного равновесия тела. Для этого центр тяжести тела должен располагаться как можно ниже, а нога опираться на всю ступню.

Различают передвижения в классических стойках при выполнении формальных упражнений (ката) и передвижения в бою (кумитэ).

При передвижениях в классических стойках обращают внимание на резкий сброс стопы перемещаемой ноги за счет мощного движения бедра, быстрое перемещение и занятие устойчивого положения. При этом особое внимание обращают на то, чтобы центр тяжести при передвижениях не изменялся, а ноги скользили по полу, при чем без трения о поверхность.

В кумитэ передвигаются в основном приставными шагами. При передвижении вперед ученик переносит вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая при этом переднюю и слегка поднимая ее над полом, и производит толчок задней ногой. Передняя нога делает шаг вперед на заданное расстояние. Задняя нога подтягивается к перед ней и ученик занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Движение назад подобно движению вперед, только шаг назад делает задняя нога. Техника выполнения шага назад такая же, как и шага вперед.

Передвижение в сторону реализуется за счет бедер. При этом одно из бедер выполняет вращение назад, используя в качестве оси вращения другое бедро. Особое внимание при передвижениях в сторону уделяется отработке ухода с линии атаки, которое, можно сравнить с вращением, двериотносительнодверныхпетелькотороеосуществляетсязасчетрезкоговращениявлевоиливправоверхнейчаституловищаипоследую щегоперемещениястоп.

Как уже отмечалось, передвижения приставным шагом являются основой передвижения в кумитэ. В то же время характер передвижений в

кумитэ зависит и от дистанции. Так, на дальней дистанции ученик постоянно двигается вперед или назад, влево или вправо по кругу. В бою же на средней дистанции в основном применяются шаги в стороны. На ближней дистанции приставной шаг еще более укорачивается.

Вторым основным видом передвижения является передвижение двойным шагом со скрещиванием и без скрещивания ног, когда, для того чтобы преодолеть длинную дистанцию, задняя нога либо быстро и мягко продвигается перед передней, которая в свою очередь сразу же выдвигается вперед, либо выталкивает переднюю ногу, подбивая ее под пятку.

При преодолении значительной дистанции можно использовать скачок, основу которого составляет длинный приставной шаг. Длина скачка вперед регулируется впереди стоящей ногой, а скачка назад – сзади стоящей. При скачке возможна фаза полета.

Большое значение при передвижениях имеет умение правильно выбирать дистанцию. С одной стороны, необходимо быть ближе к противнику, для того чтобы атаковать, а с другой – быть на удалении от противника, для того чтобы обезопасить себя от его атаки. С этой целью отрабатываются как мягкое и незаметное изменение дистанции, так и резкий ее разрыв. При этом следует заметить, что оптимальная дистанция определяется в зависимости от противника и собственной манеры ведения поединка. Поэтому, совершенствуя передвижения, необходимо отрабатывать различные маневры, цель которых – создание удобных позиций для атаки или защиты с последующей контратакой.

3.2. Изучение защитных действий

Одну из главных сторон мастерства в каратэ составляет защита. Только умело и своевременно используя защитные действия можно добиться победы в поединке. Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения. Поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты, и лишь затем следует контратака.

Защита – ключ атаки. Она готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

Мастерство в каратэ во многом определяется умением правильно выбирать оптимальный вид и способ защиты от атаки противника. С помощью защиты обезоруживается противник и готовится собственная контратака. Кроме того, умелая защита, с одной стороны, придает уверенность и непринужденность в своих действиях, а с другой – утомляет противника, принуждая его промахиваться и напрягаться, выводит его из равновесия, заставляет его усомниться в своих силах.

Защитные средства – это наиболее сложные для освоения элементы техники каратэ. Дело в том, что, применяя ту или иную защиту, необходимо вовремя подметить исходное положение противника, увидеть начало его атаки и определить путь удара к цели. Поэтому отработка навыков защитных действий занимает в каратэ много места.

В каратэ применяются следующие виды защит: подставка, блок, клон, нырок, уход.

Подставка является наиболее простым видом защиты. Подставка ладоней и предплечья часто применяется для защиты от удара рукой или ногой по кругу в голову, реже для защиты от прямого удара кулаком в голову. Очень важно при выполнении этой защиты не отворачиваться от удара противника, не поднимать высоко голову и не закрывать глаза. Защищаясь, необходимо занять удобное исходное положение для контратаки.

Для постановки блоков используют руки или ноги, а наряду с мощью блокирующей руки (ноги) используют энергию вращения бедер. В каратэ есть два основных варианта постановки блоков: жесткий блок, когда блоком атакуют ударную ногу (руку) противника, и мягкий блок, который используется для остановки или изменения направления удара противника.

3.3. Изучение ударной техники руки ног.

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

В каратэ выделяют следующие основные удары:

РУКАМИ: ойцки (удар рукой с шагом вперед одноименной ногой—удар правой рукой с шагом вперед правой ногой или удар левой ногой с шагом вперед левой ногой); гьякоцки (удар рукой с шагом вперед разноименной ногой – удар правой рукой с шагом вперед левой ногой или удар левой рукой с шагом вперед правой ногой); кизамицки (удар рукой с выводом вперед плеча бьющей руки); маитэ (удар передней рукой безсменстойки); моротэцки (удар одновременно двумя руками); мавашицки (круговой удар рукой);

НОГАМИ : мае герикекоми (прямой проникающий удар подушечкой ступни); мавашигери (удар по кругу подушечкой ступни или подъемом стопы); йокогерикеаге (удар в сторону по восходящей траектории ребром стопы); йокогерикекоми (проникающий удар в сторону ребром стопы); уширогери (удар пяткой назад); йокотобигери (удар ребром стопы в прыжке); мае тобигери (удар подушечкой ступни в прыжке); хиза гери (удар коленом);

Сила удара в большей степени зависит от скорости и техники удара, чем от физической силы человека. Практика каратэ убедительно показала, что если в ударе участвует большая масса, то такой удар не будет эффективным, им можно лишь отбросить противника или столкнуть его с места. Большая масса мешает увеличению скорости удара. Поэтому противник обычно успевает отразить такие удары, и они не доходят до цели. Вот почему большинство мастеров каратэ имеют относительно небольшую массу тела.

Тема 4. Соревновательная деятельность. (1ч.)

Общая физическая подготовка - челночный бег 3 x 10м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения, лежа на спине согнув ноги, за 30 секунд, вис на перекладине на прямых руках, наклон вперед из положения сидя.

В конце учебного года, обучающиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовки.

В течение учебного года обучающиеся участвуют в мероприятиях с физкультурно-массовой направленностью.

Раздел 3. Тематическое планирование 1-4 класс

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов на изучение
1.	Введение. Исходные понятия курса «Я-чемпион». Теоретическая подготовка	2
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка.	10
3.	Тема 3. Специальная техника	20
4.	Тема 4. Соревновательная деятельность.	2
5.	ИТОГО:	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://m.edsoo.ru/7f413034>

<https://goo.su/xXDO14e>

<https://100ballnik.com/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://urok.apkpro.ru/#>

<https://m.edsoo.ru/7f413034>

<https://content.edsoo.ru/case/subject/8/>

<https://resh.edu.ru/>

<https://myschool.edu.ru/>

<https://znanierussia.ru/>

<https://apkpro.ru/>