Приложение к ООП НОО

раздел 2 п.2.2.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»**

Рабочая программа

внеурочной деятельности

Игры народов России

2а, 2б, 2в, 2г классы

на 2021 – 2022 учебный год

Дзюба Константин Иванович,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Воробьёв Виктор Валерьевич,

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

г. Нижневартовск

2021 г.

Оглавление

[1. Планируемые результаты освоения курса 3](#_Toc505348835)

[2. Содержание курса 5](#_Toc505348836)

[3.Тематическое планирование 7](#_Toc505348837)

## 1. Планируемые результаты освоения курса

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

· характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

·находить ошибки при проведении игр, 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 игровой деятельности;

·организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;

·планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;

·управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

·технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.

· умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

· умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

·умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по изучению игр 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы являются следующие умения:

·планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

·излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

·представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

·оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;

·организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

·характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;

·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;

·подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;

·применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

знать несколько игр народов России, уметь их организовать.

### 2. Содержание курса

Особенности программы: предполагаемая программа знакомит обучающихся со спортивными играми народов России, игровыми ситуациями, в которых отражается национальный аспект, истоки самобытности культуры народов России.

Данная программа предполагает одно занятие в неделю, всего 34 занятия в год.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

- по интенсивности используемых в игре движений (малой, средней и высокой интенсивности);

- по содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);

- по способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, ролевые, сюжетные);

-по физическим качествам, преимущественно проявляем в игре (игры, способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);

- по отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительных частей занятий). Инструктаж по технике безопасности.

Охрана здоровья и гигиены школьников. Для улучшения осанки и укрепления мышц голеностопа выполняют следующие упражнения: ходьба на носках – и.п.: руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты, встать на носки, смотреть вперед-вверх; ходьба на пятках – встать на пятки, руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба на внутренней стороне стопы. Имитация ходьбы великана – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая). Имитация ходьбы гнома – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая. Имитация движения полета птиц. Учащиеся выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову. Передвигаться на ногах и руках вперед. Это упражнение необходимо для укрепления позвоночника и мышц спины. С целью развития скоростно-силовых качеств выполняются прыжковые упражнения из полуприседа и полного приседа, а также другие различные прыжки. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз. Для развития скоростно-силовой подготовленности достаточно интересны прыжки в парах, друг через друга, так называемая «Чехарда». Один партнер принимает упор присев, голова обязательно наклонена вперед, второй партнер кладет руки на спину первому и, отталкиваясь двумя руками одновременно, прыгает через него. Это упражнение предназначено для учеников второго и третьего классов. Для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины выполняется ходьба на руках в парах. Один партнер становится на руки, второй держит его ноги. Первый партнер передвигается на руках, второй держит ноги первого и двигается за ним. Это упражнение очень интересно для школьников, но требует большого внимания и осторожности. Выполнять его следует в медленном или среднем темпе, крепко держа ноги партнера. Учитель должен проследить, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по весу и росту. Упражнение предназначено для третьеклассников, но и ученики второго класса успешно справляются с ним. Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств, предлагаются прыжки приставными шагами.

Спортивные игры: Правила игры. Охрана здоровья и гигиены школьников. В основе этого раздела лежит сюжетно – ролевая игра. Основные особенности: знакомство с игрой, разучивание сюжета игры, распределение ролей, проведение игры, повторное закрепление.

Развивающие подвижные игры. Правила игры. Охрана здоровья и гигиены школьников. Игры на развитие координации движений.

Эти игры помогают развить координацию движений ребенка. Игры особенно полезны детям младшего возраста, для развития скоординированных, гармоничных движений. Игры на развитие физической выносливости. Эти игры помогают развить физическую и эмоциональную выносливость ребенка. Данное качество необходимо всем людям, для полноценной и счастливой жизни! Физическая выносливость помогает человеку противостоять утомлению при длительном выполнении какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. А эмоциональная выносливость помогает человеку сохранить спокойствие в трудных жизненных ситуациях, оставаться в трезвом уме, не впадать в панику/истерику - все это, в конечном итоге, сохраняет здоровье человека. Игры на развитие внимательности. Эти игры помогают развить чуткость и внимательность игроков. Также они помогают развить концентрацию внимания на каком-либо действии или предмете - это умение, как и усидчивость, особенно важно мальчикам для того, чтобы добиваться выдающихся результатов по жизни. На занятиях используются игры: Русские народные игры: «Ловушка», «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)». Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes)  Игры татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок», Игры украинского народа. « Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes)  Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Рыбки». Игры калмыцкого народа. «[Альчики](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1508&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Забрасывание белого мяча» и др.](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1509&cat=5&sc=78&full=yes)](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes)](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes)

### 3.Тематическое планирование

3.1 Сетка часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела | Количество часов |
| 1 | Игры народов России | 34 |
| Итого: | | 34 |

3.2. Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная неделя | Тема раздела | Кол-во часов раздела | Тема урока | Форма занятия | Содержание | Планируемый результат |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1 четверть – 9 часов** | | | | | | | |
| 1 | 1 неделя | Игры народов России | 34 | Инструктаж по ТБ. Русские народные игры. «Ловушка». | Беседа. Учебно-тренирующая. | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Охрана здоровья и гигиены школьников. Для улучшения осанки и укрепления мышц голеностопа выполняют следующие упражнения: ходьба на носках – и.п.: руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты, встать на носки, смотреть вперед-вверх; ходьба на пятках – встать на пятки, руки на поясе, спина прямая, плечи развернуты; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба на внутренней стороне стопы. Имитация ходьбы великана – спина прямая, руки на поясе, ходьба большими шагами (впередистоящая нога согнута в коленном суставе, сзади стоящая нога – прямая). Имитация ходьбы гнома – спина прямая, ходьба частыми мелкими шагами. Имитация движений птиц (петуха, страуса, цапли). При выполнении упражнения бедро выносимой вперед ноги должно быть высоко поднято, спина прямая, плечи развернуты, смотреть вперед-вверх. Имитация движений гуся. Выполнять упражнение из и.п. в приседе, руки на поясе, спина прямая. Имитация движения полета птиц. Учащиеся выполняют движения руками вверх и вниз (взмах крыльев птиц) в беге. Имитация движения черепахи. Из и.п. в приседе, руками сзади опереться о пол, передвигаться с помощью рук и ног: а) выполнять упражнение лицом вперед; б) выполнять упражнение спиной вперед. Имитация движений животных (кошки, собаки и т.д.). Опираясь о пол на прямые руки и ноги, высоко поднять таз, опустив голову. Передвигаться на ногах и руках вперед. Это упражнение необходимо для укрепления позвоночника и мышц спины. С целью развития скоростно-силовых качеств выполняются прыжковые упражнения из полуприседа и полного приседа, а также другие различные прыжки. Прыжки на одной ноге: чередуя по два прыжка на каждой ноге определенное число раз. Для развития скоростно-силовой подготовленности достаточно интересны прыжки в парах, друг через друга, так называемая «Чехарда». Один партнер принимает упор присев, голова обязательно наклонена вперед, второй партнер кладет руки на спину первому и, отталкиваясь двумя руками одновременно, прыгает через него. Это упражнение предназначено для учеников второго и третьего классов. Для укрепления силы рук, грудных мышц, мышц спины выполняется ходьба на руках в парах. Один партнер становится на руки, второй держит его ноги. Первый партнер передвигается на руках, второй держит ноги первого и двигается за ним. Это упражнение очень интересно для школьников, но требует большого внимания и осторожности. Выполнять его следует в медленном или среднем темпе, крепко держа ноги партнера. Учитель должен проследить, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по весу и росту. Упражнение предназначено для третьеклассников, но и ученики второго класса успешно справляются с ним. Для развития быстроты и скоростно-силовых качеств предлагаются прыжки приставными шагами. Спортивные игры: Правила игры. Охрана здоровья и гигиены школьников. В основе этого раздела лежит сюжетно – ролевая игра. Основные особенности: знакомство с игрой, разучивание сюжета игры, распределение ролей, проведение игры, повторное закрепление. Развивающие подвижные игры Правила игры. Охрана здоровья и гигиены школьников. Игры на развитие координации движений. Эти игры помогают развить координацию движений ребенка. Игры особенно полезны детям младшего возраста, для развития скоординированных, гармоничных движений. Игры на развитие физической выносливости Эти игры помогают развить физическую и эмоциональную выносливость ребенка. Данное качество необходимо всем людям, для полноценной и счастливой жизни! Физическая выносливость помогает человеку противостоять утомлению при длительном выполнении какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. А эмоциональная выносливость помогает человеку сохранить спокойствие в трудных жизненных ситуациях, оставаться в трезвом уме, не впадать в панику/истерику - все это, в конечном итоге, сохраняет здоровье человека. Игры на развитие внимательности Эти игры помогают развить чуткость и внимательность игроков. Также они помогают развить концентрацию внимания на каком-либо действии или предмете - это умение, как и усидчивость, особенно важно мальчикам для того, чтобы добиваться выдающихся результатов по жизни. | Л - способность к саморазвитию, мотивация к познанию  Р -умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно.  П-извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;  К- донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что -то сообща.  Л-ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия,  П - способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность;  Р-умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно.  Л-ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия.  Р -умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно.  Л-способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;  основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание;  Р-умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно.  анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия (П);  П-извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;  П-основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание;  поиск и выделение необходимой информации (П);  выбор наиболее эффективных способов решения задач (П);  аргументация своего мнения и позиции в коммуникации (К);  учет разных мнений (К);  использование критериев для обоснования своего суждения (К).  выполнение действий по алгоритму (П);  использование критериев для обоснования своего суждения (К);  планирование (П);  поиск и выделение необходимой информации (П);  выбор наиболее эффективных способов решения задач (П);  П - способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность;  планирование (П);  учет разных мнений, координирование разных позиций (К);  разрешение конфликтов (К).волевая саморегуляция в ситуации затруднения (Р);  выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью (К);  аргументация своего мнения и позиции в коммуникации (К);  учет разных мнений (К);  использование критериев для обоснования своего суждения (К). Л-ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия,  планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками (К).)  контроль, коррекция, оценка (Р);  осознание;  Л-ценностные установки, нравственная ориентация, личностная саморефлексия,  планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками (К).)  контроль, коррекция, оценка (Р); |
| 2 | 2 неделя | Групповые игры. «Охотник и сторож». | Игровая. |
| 3 | 3 неделя | Групповые игры. «Карусель», «Совушка». | Игровая. |
| 4 | 4 неделя | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» | Игровая. |
| 5 | 5 неделя | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» | Игровая. |
| 6 | 6 неделя | Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)» | Игровая. |
| 7 | 7 неделя | Игры мордовского народа. «Котел» «Салки» | Игровая. |
| 8 | 8 неделя | Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes) | Игровая. |
| 9 | 9 неделя | Игры татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) | Игровая. |
|  |  | **2 четверть – 7 часов** | |
| 10 | 10 неделя | Инструктаж по ТБ. Игры народов Востока. «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes) , «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) | Беседа. Игровая. |
| 11 | 11 неделя | Игры украинского народа. « Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes) | Игровая. |
| 12 | 12 неделя | Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Рыбки».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes) | Игровая. |
| 13 | 13 неделя | Игры калмыцкого народа. «[Альчики](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1508&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Забрасывание белого мяча»](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1509&cat=5&sc=78&full=yes) | Игровая. |
| 14 | 14 неделя | П.и. «У медведя во бору»,«Совушка» | Игровая. |
| 15 | 15 неделя | П.и. «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву» | Игровая. |
| 16 | 16 неделя | П.и. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь» | Игровая. |
|  |  | **3 четверть – 10 часов** | |
| 17 | 17 неделя | Инструктаж по ТБ. П.и.«Брось — поймай», «Выстрел в небо» | Игровая. |
| 18 | 18 неделя | П.и. «Попади в ворота», «Охотники и утки» | Игровая. |
| 19 | 19 неделя | Зимой на воздухе. «Городки» | Игровая. |
| 20 | 20 неделя | Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов» | Игровая. |
| 21 | 21 неделя | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». | Игровая. |
| 22 | 22 неделя | Подвижные игры на развитие внимания «Внимание, пожалуйста!». | Игровая. |
| 23 | 23 неделя | Подвижные игры на развитие ловкости «Стоп, олень!», «Третий лишний». | Игровая. |
| 24 | 24 неделя | Подвижные игры на развитие внимания «3, 13, 33» , «Класс, смирно!» | Игровая. |
| 25 | 25 неделя | Подвижные игры на развитие ловкости «Стоп, олень!», «Морозка» | Игровая. |
| 26 | 26 неделя | Праздник здоровья и подвижной народной игры. | Игровая. |
|  |  | **4 четверть – 8 часов** | |
| 27 | 27 неделя | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие ловкости «Поймай за хвост». | Игровая. |
| 28 | 28 неделя |  |  | Подвижные игры на развитие внимания «Запрещённое движение»,«Воздух, вода, земля». | Игровая. |  |
| 29 | 29 неделя | Подвижные игры на развитие ловкости «Морозка» | Игровая. |
| 30 | 30 неделя | Подвижные игры на развитие ловкости «Невод» | Игровая. |
| 31 | 31 неделя |  |  | Подвижные игры на развитие ловкости «Невод», «Морозка». | Игровая. |  |
| 32 | 32 неделя | Подвижные игры на развитие силы «Медвежата», «Петушиный бой». | Игровая. |
| 33 | 33 неделя | Подвижные игры на развитие ловкости «Невод», «Морозка», «Выжигалы». | Игровая. |
| 34 | 34 неделя | Праздник здоровья и подвижной народной игры. | Игровая. |

|  |
| --- |
|  |