Приложение к ООП НОО

раздел 2 п.2.2.

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

Рабочая программа

внеурочной деятельности

Национальные спортивные игры

3а, 3б, 3в, 3г 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](#_Toc505349194)

[2. Содержание курса. 5](#_Toc505349195)

[3.Тематическое планирование 6](#_Toc505349196)

## 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.

**Оценка планируемых результатов**

Текущая проверка возможна при проведении каждой игры. По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме эстафеты, игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются:

·знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

·умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

·умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

### 2. Содержание курса.

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)

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

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору" и их различные варианты. С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", а также различные их варианты. С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся : "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", и др.Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

### 3.Тематическое планирование

3.1 Сетка часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела | Количество часов |
| 1 | Национальные спортивные игры | 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 | 1неделя | Национальные спортивные игры | 34 | Инструктаж по технике безопасности.  Разучивание русской народной игры «Филин и пташки». | Беседа. Учебно-тренирующая. | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Охрана здоровья и гигены 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 | Разминка.  Отработка русской игры «Филин и пташки». | Игровая. |
| 3 | 3 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной игры «Ловишки в кругу». | Игровая. |
| 4 | 4 неделя | Разминка.  Разучивание считалок. Отработка русских народных игр «Филин и пташки», «Ловишки в кругу». | Игровая. |
| 5 | 5 неделя | Разминка.  Разучивание считалок. Разучивание азербайджанской игры «Дай платочек». | Игровая. |
| 6 | 6 неделя | Разминка.  Отработка азербайджанской игры «Дай платочек». | Игровая. |
| 7 | 7 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной игры «Пятнашки с домом». | Игровая. |
| 8 | 8 неделя | Разминка.  Разучивание разных вариантов русской народной игры «Пятнашки»(«Круговые пятнашки», «Прерванные пятнашки»). | Игровая. |
| 9 | 9 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной игры «Лягушки – квакушки». | Игровая. |
|  |  | **2 четверть – 7 часов** | |
| 10 | 10 неделя | Инструктаж по технике безопасности.  Разминка.  Отработка русских народных игр «Пятнашки», «Лягушки – квакушки». | Беседа. Игровая. |
| 11 | 11 неделя | Разминка.  Разучивание грузинской игры «Всадники с мячом». | Игровая. |
| 12 | 12 неделя | Разминка.  Разучивание считалок.  Отработка грузинской игры «Всадники с мячом». | Игровая. |
| 13 | 13 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной зимней игры «День и ночь». | Игровая. |
| 14 | 14 неделя | Разминка.  Отработка игр «Всадники с мячом», «День и ночь». | Игровая. |
| 15 | 15 неделя | Разминка.  «Весёлые состязания» на основе игр, изученных за четверть, проводимые самими детьми под руководством учителя. | Игровая. |
| 16 | 16 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной игры «Кто дальше». | Игровая. |
|  |  | **3 четверть – 10 часов** | |
| 17 | 17 неделя | Инструктаж по технике безопасности.  Разминка.  Разучивание русской народной игры «Перебежки под обстрелом». | Игровая. |
| 18 | 18 неделя | Разминка.  Разучивание считалок. Отработка русской игры «Перебежки под обстрелом». | Игровая. |
| 19 | 19 неделя | Разминка.  Самостоятельная организация детьми изученных игр по своему выбору. | Игровая. |
| 20 | 20 неделя | Разминка.  Разучивание русской игры «Два мороза». | Игровая. |
| 21 | 21 неделя | Разминка.  Отработка русской игры «Два мороза». | Игровая. |
| 22 | 22 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной игры «Купи бычка». | Игровая. |
| 23 | 23 неделя | Разминка.  Отработка русской народной игры «Купи бычка». | Игровая. |
| 24 | 24 неделя | Разминка.  Разучивание русских народных старинных считалок. | Игровая. |
| 25 | 25 неделя | Разминка.  Разучивание русской игры «Бег с ракетками». | Игровая. |
| 26 | 26 неделя | Разминка.  Отработка игры «Бег с ракетками». | Игровая. |
|  |  | **4 четверть – 8 часов** | |
| 27 | 27 неделя | Инструктаж по технике безопасности.  Разминка.  Разучивание русской народной игры «Челночок» | Игровая. |
| 28 | 28 неделя |  |  | Разминка.  Отработка игр «Челночок» и «Бег с ракетками». | Игровая. |  |
| 29 | 29 неделя | Разминка.  Разучивание русской народной игры «Догони колокольчик!» | Игровая. |
| 30 | 30 неделя | Разминка.  Отработка русской игры «Догони колокольчик!» | Игровая. |
| 31 | 31 неделя |  |  | Разминка. Разучивание литовской игры «Рыбки в неводе». | Игровая. |  |
| 32 | 32 неделя | Разминка.  Отработка литовской игры «Рыбки в неводе». | Игровая. |
| 33 | 33 неделя | Разминка.  Разучивание русской игры «Парашютисты». | Игровая. |
| 34 | 34 неделя | Разминка  Самостоятельная организация детьми изученных за год игр под руководством учителя. | Игровая. |