

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Бижиктиг-Хая
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

Согласовано
Зам. дир по УВР
Монгуш Монгуш С.С.
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

*«Национальные игры»
1-4 классы*

Уровень образования: начальное общее образование

Количество часов в год 136/34, в неделю 4/1

Уровень Базовый

Учитель Байыр Аида Шойловна

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями
федерального государственного образовательного стандарта

Срок реализации – 4 г.

с.Бижиктиг-Хая
2023-2024 уч. гт

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Национальные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Рабочая программа составлена для детей 1-4 классов МБОУ СОШ с.Бижиктиг-Хая.

Цель данного курса - способствовать воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширению его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач:

-приобретение знаний о национальных играх, о традициях, истории культуре народа;

-обучение разнообразным правилам национальных игр и других физических упражнений игровой направленности;

-прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;

-развитие физических качеств: силы быстроты, выносливости, ловкости; гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;

-повышение физической и умственной работоспособности школьника;

-формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за своё здоровье;

-привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности.

Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа ориентирована на детей 1-4 классов МБОУ СОШ с.Бижиктиг-Хая 1 час в неделю, в каждом классе.

Национальные игры - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Национальные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитание детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; её культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие национальных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки.

Оздоровительное значение игр.

Правильно организованные национальные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развития и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Национальные игры - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои представления о чести, смелости мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д.Ушинский,

Е.А. Покровский, Д.А.Колодцца, Г.А.Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения своего народа, своеобразие языка.

Национальные игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально-положительная основа для развитие патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми:

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение содержание игры.

Объяснение правила игры.

Разучивание игр.

Проведение игр.

Безусловно, содержание обучения должно максимально предусматривать физическое, трудовое, нравственное, эмоциональное и эстетическое воспитание учащихся начальных классов. Первое место в решении проблемы обучения школьников, несмотря на свою обособленность по отношению к другим дисциплинам учебного плана, занимает физическая культура.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через знания физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной

активности, самостоятельности в двигательной активности в частности игры. В основу программы учащихся 1-го класса положены программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа для школьников, а также программа физического воспитания с игровой направленностью.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, развитой личности. Основы становление полноценной личности закладываются с самого раннего детства при современных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психологического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Национальные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам. Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, подвижные игры и т.д

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжёлого трудного дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность национальных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски противника, сопротивления, стрельба из лука и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющими не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определённое преимущество в ходе игры. Национальные игры наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическими особенностями детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью

и способны активизировать интеллектуальную сферу ребёнка как личности. Таким образом национальные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе национальных традиции и учитывает культурные, социальные и духовные ценности народа в физкультурном аспекте деятельности.

Цель: воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора.

Особенности программы.

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с тувинскими национальными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры тувинского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, детские подвижные игры несут огромную и может быть самую важную роль в физическом развитии ребёнка.

Рекомендуется создать благоприятные условия для проведения занятий в облегчённой одежде, со специальными ковриками для игры «Кажык».

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определенным признакам:

по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт народа);

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

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

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

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

по отношению к структуре занятий (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Данная классификация предназначена для того, чтобы облегчить учителю планирование занятий с младшими школьниками и наглядно обозначить соответствие народных игр разделу программы.

Прогнозируемые результаты программы направлены:

на формирование первичных общеучебных умений и навыков у учащихся.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются эстетические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того народные игры имеют огромное значения для духовно - нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

Введение детей в предметную область физической культуры.

Овладение детьми способом игровой деятельности позволить им принять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребёнка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Национальные игры» являются:

- умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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 «Национальные игры» 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 знаний физической культурой;

- организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределить 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Национальные игры» 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 приводить 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.

Ожидаемые результаты курса:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально - психологической комфортности в детском коллективе.

Литература:

1. Якуб Н.К., Вспомним забытые игры.-М: Детская литература, 1988г.
2. Кондакова О.Н., Детские считалки.-М: Детская литература, 1999г.
3. Иргит Самбуу. Тыва оюннар. Тыванын ном ундурер чери; Кызыл - 1992ч.

Календарно - тематическое планирование

1класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			по плану	фактически	
1. Введение - 2ч.					
1	Введение. Основы знаний о национальных играх	1	06.09		
2	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть	1	13.09		
2. Национальная игра «Хуреш» - 10ч.					
3	Элементарные сведения об игре «Хуреш»	1	20.09		
4	Ходьба при исполнении танца «Орла»	1	27.09		
5	Ходьба при исполнении танца «Орла»	1	04.10		
6	Правильное держание рук и взмахи руками.	1	11.10		
7	Правильное движение взмахи руками в медленном темпе без музыки	1	18.10		
8	Правильное держание рук и взмахи руками в медленном темпе под музыку.	1	25.10		
9	Сочетание движений рук и ног в танце «Орла»	1	08.11		
10	Элементарные приёмы «Хуреш».	1	15.11		

11	Элементарные приёмы «Хуреш»	1	22.11		
12	Национальная борьба «Хувреш»	1	29.11		
3. Игра: «Кажык» - 6ч.					
13	Об игре «Кажык»	1	06.12		
14	Правильное движение кажыка пальцами и ладонью	1	13.12		
15	Подкидывание кажыка	1	20.12		
16	Игра: «Аът чарыштырары»	1	27.12		
17	Игра: «Кажык»	1	10.01		
18	Игра: «Чунгуу»	1	17.01		
4.Игра: «Тевектээри» (Почекушки) - 3ч					
19	Правила игры «Тевек»	1	24.01		
20	Подбрасывание «Тевек» одной ногой.	1	31.01		
21	Игра «Тевектээри»	1	07.02		
5.Национальные подвижные игры - 4ч.					
22	Игра «Согур аза»	1	14.02		
23	Игра «Согур аза»	1	21.02		
24	Игра «Чинчи чажырары»	1	28.02		
25	Игра «Чинчи чажырары»	1	06.03		
6. Национальная игра «Кара адары»-9ч.					
26	Правильное держание лука	1	13.03		
27	Как правильно прицеливаться	1	20.03		
28	Как правильно прицеливаться	1	03.04		
29	Правильное отпускание	1	10.04		

	лука				
30	Правильное отпускание лука	1	17.04		
31	держать лук, прицеливаться в цель, опускание лука	1	24.04		
32	Игра «Кара адары» с расстояния 2м	1	08.05		
33	Игра «Кара адары» с расстояния 2м	1	15.05		
34	Итоговый урок	1	22.05		

Календарно - тематическое планирование

2 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	фактически	
1. Введение - 2ч.					
1	Введение ТБ при занятиях	1	07.09		
2	Беседа о гигиена тела	1	14.09		
2. Национальная игра «Хуреш» - 12ч.					
3	Координация движений рук и ног в танце «Орла»	1	21.09		
4	Координация рук и ног в танце «Орла»	1	28.09		
5	Танец «Орла» без музыки	1	05.10		
6	Танец «Орла! Под национальную музыку	1	12.10		
7	Приёмы захватов руками в начальных этапах борьбы «Хуреш»	1	19.10		
8	Приёмы захватов руками в начальных этапах борьбы «Хуреш»	1	26.10		
9	Закрепление приёмов захвата руками в начальных этапах борьбы «Хуреш»	1	09.11		
10	Правильное положение рук и ног во время борьбы «Хуреш»	1	16.11		
11	Правильное положение рук и ног во время борьбы «Хуреш»	1	23.11		
12	Правильное положение рук и ног во время борьбы «Хуреш»	1	07.12		

13	Игра «Хуреш»	1	14.12		
14	Игра «Хуреш»	1	21.12		
3.Игра: «Кажык»-бч.					
15	Вертикальные стороны кажыка.	1	28.12		
16	Игра «Аът чарыштылары»	1	11.01		
17	Игра «Дорт берге»	1	18.01		
18	Подбрасывание одновременно 1,2,3,4 кажыков	1	25.01		
19	Игра «Кажык»	1	01.02		
20	Игра»Кажык»	1	08.02		
4. Игра «Тевектээри» (Почекушки) - бч.					
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой	1	15.02		
22	Тевек - далгыыр	1	22.02		
23	Тевек - далгыыр	1	29.02		
24	Тевек - чиннээри	1	07.03		
25	Тевек - чиннээри	1	14.03		
26	Игра «Тевектээри»	1	21.03		
5. Национальные подвижные игры - 2ч					
27	Игра «Согур аза»	1	11.04		
28	Игра «Чинчи чажылары»	1	18.04		
6. Национальная игра «Кара адары»- б					
29	Правильное держание лука	1	25.04		
30	Как правильно прицеливаться	1	07.05		
31	Правильно прицеливаться	1	14.05		
32	Правильное опускание лука	1	21.05		
33	Игра «Кара адары» с расстояния 3м	1	26.05		
34	Итоговый урок.	1	30.05		

Календарно - тематическое планирование

3 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	фактически	
1.Введение -2ч.					
1	Введение ТБ при занятиях	1	08.09		
2	Беседа о закаливании организма.	1	15.09		
2.Национальная игра «Хуреш» - 12ч.					
3	Захваты	1	22.09		
4	Захваты	1	29.09		
5	Броски подножками (бут-биле дозары)	1	06.10		
6	Броски подножками (бут-биле дозары)	1	13.10		
7	Дистанция-вне захвата-дальная, средняя, ближняя.	1	20.10		
8	Дистанция-вне захвата-дальная, средняя, ближняя.	1	27.10		
9	Обвивы (дегелээри)	1	10.11		
10	Обвивы (дегелээри)	1	17.11		
11	Боковая подсечка (кыдыынче илдиртири)	1	24.11		
12	Боковая подсечка	1	01.12		

	(кыдыынче илдиртири)				
13	Игра «Хуреш»	1	08.12		
14	Игра «Хуреш»	1	15.12		
2. Игра «Кажык» - бч.					
15	Игра «Аът чарыштырары»	1	22.12		
16	Игра «Дорт берге»	1	29.12		
17	Игра «Дорт берге»	1	12.01		
18	Шашпыдары	1	19.01		
19	Шашпыдары	1	26.01		
20	Игра «Кажык»	1	02.02		
3.Игра «Тевектээри» (Почекушки) - бч					
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	09.02		
22	Тевек - далгыыры	1	16.02		
23	Тевек - чиннээри	1	01.03		
24	Тевек - кызыл чинээри	1	09.03		
25	Тевек човадыры	1	15.03		
26	Игра «Тевектээри»	1	22.03		
4.Национальные подвижные игры - 2ч.					
27	Игра «Баг кагары»	1	05.04		
28	Игра «Чинчи чажырары»	1	12.04		
5.Национальная игра «Кара адары» - бч.					
29	Правильное держание лука	1	19.04		
30	Как правильно прицеливаться	1	26.04		
31	Как правильно прицеливаться	1	04.05		
32	Правильное опускание лука	1	11.05		

33	Игра «Кара адары» расстояние 4м	1	17.05		
34	Итоговый урок	1	24.05		

Календарно - тематическое планирование

4 класс

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			По плану	фактически	
1. Введение - 2ч.					
1	Введение ТБ при занятиях	1	06.09		
2	Беседа о режиме дня	1	13.09		
2. Национальная игра «Хуреш» - 12ч.					
3	Исполнение ритуала «Девиг»	1	20.09		
4	Защита против броска подножками	1	27.09		
5	Передняя подножка (мурнундан доза тевери)	1	04.10		
6	Бросок через бедро (чартыктаары)	1	11.10		
7	Бросок через спину	1	18.10		
8	Зацеп изнутри (иштии чартындан илбектээри)	1	25.10		
9	Увертывание (хояры, былдаары)	1	08.11		
10	Боковая подсечка (кыдыынче илдиртири)	1	15.11		
11	Обоюдный крестный захват (хончулажыыры)	1	22.11		
12	Боковая подсечка	1	29.11		

	(кыдыынче илдиртири)				
13	Игра «Хуреш»	1	06.12		
14	Игра «Хуреш»	1	13.12		
3. Игра «Кажык» - бч.					
15	Игра «Аът чарыштылары»	1	20.12		
16	Игра «Дорт берге»	1	27.12		
17	Игра «Дорт берге»	1	10.01		
18	Шашпыдары	1	17.01		
19	Шашпыдары	1	24.01		
20	Игра «Кажык»	1	31.01		
3.Игра «Тевектээри» (Почекушки) - бч					
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	07.02		
22	Тевек - далгыыры	1	14.02		
23	Тевек - чиннээри	1	21.02		
24	Тевек - кызыл чинээри	1	28.02		
25	Тевек човадыры	1	06.03		
26	Игра «Тевектээри», игра «Тевекбол»	1	13.03		
4.Национальные подвижные игры - 2ч.					
27	Игра «Баг кагары»	1	20.03		
28	Игра «Метание аркана) кол-во раз.	1	03.04		
5.Национальная игра «Кара адары» - бч.					
29	Правильное держание лука	1	10.04		
30	Как правильно прицеливаться	1	17.04		

31	Как правильно прицеливаться	1	24.04		
32	Правильное опускание лука	1	04.05		
33	Игра «Кара адары» расстояние 5м	1	15.05		
34	Итоговый урок	1	22.05		

