

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.

**Утверждаю**

Директор

*М.М. Кужугет* Кужугет М.М.  
«31» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

*«Национальные игры»  
5-8 классы*

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов в год 34, в неделю 1

Уровень Базовый

Учитель Кужугет Субудай Альбертович

Рабочая программа разработана *в соответствии с требованиями  
федерального государственного образовательного стандарта*

Срок реализации – 4 года

с.Бижиктиг-Хая  
2023-2024 уч. гг

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Национальные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей 5-8 классов.

**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 тувинских национальных играх, о традициях, истории и культуре тувинского народа;  
обучение разнообразным правилам тувинских 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 свое здоровье;  
привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами 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 5-8 классов средней общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

Национальные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий 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.

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

## **Игра как средство воспитания.**

Развитие тувинских 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, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

## **Роль и место данного курса**

Тувинские национальные игры — естественный спутник жизни ребенка, 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. Колодца, 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.

Тувинские 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, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

## **Алгоритм работы с играми:**

Знакомство с содержанием игры.

Объяснение содержания игры.

Объяснение правил 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 занятия физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры. В основу программы для 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 становления 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 психического 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.

Тувинские национальные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам 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 тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность тувинских 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 играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры.

Тувинские национальные игры наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, тувинские национальные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе тувинских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности тувинского 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, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

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

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

- по видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт тувинского 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** применения 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 этические нормы и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Помимо того, тувинские народные игры имеют огромное значение 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 позволит им применять 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 ребенка, 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 организовывать 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 занятий физической культурой;

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

планировать собственную деятельность, распределять 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, сравнивать их с эталонными образцами;  
управлять эмоциями при общении со сверстниками и 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 проводить 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, 1988.
2. Кондакова О.Н., Детские считалки.- М: Детская литература, 1999.
3. Иргит Самбу. Тыва оюннар. Тыванын ном ундурер чери; Кызыл-1992.

## Календарно-тематическое планирование

Класс: 5.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт-ки
1	Введение. Основы знаний о тувинских национальных играх.	1	04.09	
2	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.	1	11.09	
<b>Национальная игра «Хуреш»</b>				
3	Элементарные сведения об игре «Хуреш»	1	18.09	
4	Ходьба при исполнении танца «Орла»	1	25.09	
5	Ходьба при исполнении танца «Орла»	1	02.10	
6	Правильное держание рук и взмахи руками.	1	09.10	
7	Правильное держание рук и взмахи руками в медленном темпе без музыки.	1	16.10	
8	Правильное держание рук и взмахи руками в медленном темпе под музыку.	1	23.10	
9	Сочетание движений рук и ног в танце «Орла»	1	13.11	
10	Элементарные приемы «Хуреш»	1	20.11	
11	Элементарные приемы «Хуреш»	1	27.11	
12	Национальная борьба «Хуреш»	1	04.12	
<b>Игра «Кажык»</b>				
13	Об игре «Кажык».	1	11.12	
14	Правильное держание кажыка	1	18.12	

	пальцами и ладонью.			
15	Подкидывание кажыка.	1	25.12	
16	Игра «Аътчарыштырары»	1	15.01	
17	Игра «Кажык»	1	22.01	
<b>Игра «Тевектээри» (Почекушки)</b>				
18	Правила игры «Тевек»	1	29.01	
19	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	05.02	
20	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	12.02	
21	Игра «Тевектээри»	1	19.02	
<b>Национальные подвижные игры</b>				
22	Игра «Чунгуу»	1	26.02	
23	Игра «Согур аза»	1	05.03	
24	Игра «Согур аза»	1	12.03	
25	Игра «Чинчи чажырары»	1	19.03	
26	Игра «Чинчи чажырары»	1	02.04	
<b>Национальная игра «Кара адары»</b>				
27	Правильное держание лука.	1	09.04	
28	Как правильно прицеливаться.	1	16.04	
29	Как правильно прицеливаться.	1	23.04	
30	Правильное отпусkanie лука.	1	30.04	
31	Игра «Кара адары» с расстояния 2 м.	1	07.05	
32	Игра «Кара адары» с расстояния 2 м.	1	14.05	
33	Итоговый урок.	1	21.05	

## Календарно-тематическое планирование

Класс: 6.

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	
			по плану	Факт.
1	Введение. ТБ при занятиях.	1	03.09	
2	Беседа о гигиене тела	1	10.09	
<b>Национальная игра «Хуреш» 12 ч</b>				
3	Координация движений рук и ног в танце «Орла»	1	17.09	
4	Координация движений рук и ног в танце «Орла»	1	24.09	
5	Танец «Орла» без музыки.	1	01.10	
6	Танец «Орла» под национальную музыку.	1	08.10	
7	Приемы захватов руками в начальных этапах борьбы «Хуреш»	1	15.10.	
8	Приемы захватов руками в начальных этапах борьбы «Хуреш»	1	22.10	
9	Закрепление приемов захвата руками в начальных этапах борьбы «Хуреш»	1	29.10	
10	Правильное положение рук и ног во время борьбы «Хуреш»	1	12.11	
11	Правильное положение рук и ног во время борьбы «Хуреш»	1	19.11	
12	Правильное положение рук и ног во время борьбы «Хуреш»	1	26.11	
13	Игра «Хуреш»		03.12	
14	Игра «Хуреш»		10.12	
<b>Игра «Кажык» 6 ч</b>				

15	Вертикальные стороны кажыка	1	17.12.	
16	Игра «Аътчарыштырары»	1	24.12	
17	Игра «Дортберге»	1	14.01	
18	Подбрасывание одновременно 1,2,3,4 кажыков	1	21.01	
19	Игра «Кажык»	1	28.01	
20	Игра «Кажык»	1	04.02	
<b>Игра «Тевектээри» (Почекушки) 6 ч</b>				
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	11.02	
22	Тевек - далгыыр	1	18.02	
23	Тевек - далгыыр	1	25.02	
24	Тевек-чиннээри	1	03.03	
25	Тевек-чиннээри	1	10.03	
26	Игра «Тевектээри»	1	17.03	
<b>Национальные подвижные игры 2 ч</b>				
27	Игра «Окчугуртуру»	1	24.03	
28	Игра «Бодалгалажыры»	1	07.04	
<b>Национальная игра «Кара адары» 7 ч</b>				
29	Правильное держание лука.	1	14.04	
30	Как правильно прицеливаться.	1	21.04	
31	Как правильно прицеливаться.	1	28.04	
32	Правильное отпускание лука.	1	12.05.	
33	Игра «Кара адары» с расстояния 3 м.	1	19.05	
34	Итоговый урок.	1	26.05	

## Календарно-тематическое планирование

**Класс: 7.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт-ки
1	Введение. ТБ при занятиях.	1	06/09	
2	Беседа о закаливании организма	1	13/09	
<b>Национальная игра «Хуреш» 12 ч</b>				
3	Захваты	1	20/09	
4	Захваты	1	27/09	
5	Броски подножками (бут-биле дозары)	1	04/10	
6	Броски подножками (бут-биле дозары)	1	11/10	
7	Дистанция – вне захвата – дальняя, средняя, ближняя.	1	18/10	
8	Дистанция – вне захвата – дальняя, средняя, ближняя.	1	25/10	
9	Обвивы (дегээлээри)	1	08/11	
10	Обвивы (дегээлээри)	1	15/11	
11	Боковая подсечка (кыдыынче илдиртири)	1	22/11	
12	Боковая подсечка (кыдыынче илдиртири)	1	29/11	
13	Игра «Хуреш»	1	06/12	
14	Игра «Хуреш»	1	13/12	
<b>Игра «Кажык» 6 ч</b>				
15	Игра «Аът чарыштырары»	1	20/12	
16	Игра «Дорт берге»	1	27/12	

17	Игра «Дорт берге»	1	17/01	
18	Шашпыдары.	1	24/01	
19	Шашпыдары.	1	31/01	
20	Игра «Кажык»	1	07/02	
<b>Игра «Тевектээри» (Почекушки) 6 ч</b>				
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	14/02	
22	Тевек - далгыыры	1	21/02	
23	Тевек-чиннээри	1	28/02	
24	Тевек – кызыл чиннээри	1	07/03	
25	Тевек-човадыры	1	14/03	
26	Игра «Тевектээри»	1	21/03	
<b>Национальные подвижные игры 2 ч</b>				
27	Игра «Баг кагары»	1	04/04	
28	Игра «Чинчи чажырары»	1	11/04	
<b>Национальная игра «Кара адары» 6 ч</b>				
29	Правильное держание лука.	1	18/04	
30	Как правильно прицеливаться.	1	25/04	
31	Как правильно прицеливаться.	1	30/04	
32	Правильное отпусkanie лука.	1	02/05	
33	Игра «Кара адары» с расстояния 4 м.	1	16/05	
34	Итоговый урок.	1	23/05	

## Календарно-тематическое планирование

**Класс: 8.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт-ки
1	Введение. ТБ при занятиях.	1	<b>08/09</b>	
2	Беседа о режиме дня	1	<b>15/09</b>	
<b>Национальная игра «Хуреш» 12 ч</b>				
3	Исполнение ритуала «Девиг».	1	<b>22/09</b>	
4	Защита против броска подножками	1	<b>29/09</b>	
5	Передняя подножка (мурнундан доза тевери)	1	<b>06/10</b>	
6	Бросок через бедро (чартыктаары)	1	<b>13/10</b>	
7	Бросок через спину	1	<b>20/10</b>	
8	Зацеп изнутри (иштиичартынданилбектээри)	1	<b>27/10</b>	
9	Увертывание (хояры, былдаары)	1	<b>10/11</b>	
10	Выведение из равновесия (туружунданчандашкылыры)	1	<b>17/11</b>	
11	Подхват (азары)	1	<b>24/11</b>	
12	Обоюдный крестный захват (хончулажыры)	1	<b>01/12</b>	
13	Игра «Хуреш»	1	<b>08/12</b>	
14	Игра «Хуреш»	1	<b>15/12</b>	
<b>Игра «Кажык» 6 ч</b>				
15	Игра «Аът чарыштырары»	1	<b>22/12</b>	
16	Игра «Дорт берге»	1	<b>29/12</b>	

17	Чыттырып кагары	1	12/01	
18	Дужуруп кагары, аът тудары	1	19/01	
19	Шашпыдары.	1	26/01	
20	Игра «Кажык»	1	02/02	
<b>Игра «Тевектээри» (Почекушки) 6 ч</b>				
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	09/02	
22	Тевек - далгыыры	1	16/02	
23	Тевек-чиннээри	1	23/02	
24	Тевек – кызыл чиннээри	1	02/03	
25	Тевек-човадыры	1	09/03	
26	Игра «Тевекбол»	1	16/03	
<b>Национальные игры на пальцах 2 ч</b>				
27	Игры на пальцах «Чылгычылар», «Алдын орду»	1	23/03	
28	Метание аркана на колья с изображением головы лошади.	1	06/04	
<b>Национальная игра «Кара адары» 7 ч</b>				
29	Как правильно прицеливаться.	1	13/04	
30	Как правильно прицеливаться.	1	20/04	
31	Правильное отпускание лука.	1	27/04	
32	Игра «Кара адары» с расстояния 5 м.	1	04/05	
33	Игра «Кто самый меткий стрелок?»	1	11/05	
34	Итоговый урок. Игра - соревнование «3 национальных игр тувинских мужчин»	1	18/05	
35	Итоговый урок. Игра - соревнование «3 национальных игр тувинских мужчин»	1	25/05	

