

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Окуневская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Окуневская СОШ»)

Согласовано

Заместитель директора по УР

Гочко Рочева Н.Ф.
« 31 » августа 20 18 г.

«Утверждено»

Приказ № 51085 от « 31 » августа 20 18 года

Директор школы *Вул* Батманова И.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Подвижные игры
коми народа

начальное общее образование, 4 года

с. Окунев Ног.
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры народов коми» для 1-4 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373;
- Приказами от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, 31.12.2015 № 1576 МОиН РФ «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Положения о разработке рабочих программ предметов, курсов, дисциплин ООП НОО МБОУ «Окуневская СОШ».
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Окуневская СОШ»;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Окуневская СОШ».

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные 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.

Подвижные 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

ИГРА - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА НАЦИИ.

Каждый народ веками создавал, совершенствовал и хранил свои лучшие игры. Они служили одним из основных средств воспитания молодежи, в том числе и физического. Ведь в массовую школу физическое воспитание было введено только в последние столетия, а до того сотни и тысячи лет физическое развитие кроме труда обеспечивали в основном народные упражнения и игры, в которых охотно участвовали все - от мала до велика. И каждый народ, заботясь о совершенствовании своих традиционных средств физического воспитания, пытался сделать их как можно более разносторонними и гармоничными. Анализ народных подвижных игры показывает, что и сейчас эти игры даже в том количестве, в каком они сохранились, способны обеспечить развитие всех необходимых физических качеств, совершенствовать все выделяемые в физическом воспитании виды движений (бег, прыжки, метание в цель и на дальность, поднятие тяжестей, бег на лыжах и т.д.). Однако в отличие от обычных упражнений каждая игра не сводится лишь к набору движений, а является целостной деятельностью, своеобразной моделью жизни, поведения человека, включая нравственную, эстетическую, трудовую, умственную, правовую и другие их стороны. Ведь, вступая в игру добровольно, каждый участник берет на себя обязательства выполнять ее правила, а они так умело отработаны гением народа, что непринужденно, мягко и в то же время неуклонно способны вызывать у участников игры уважение к соперникам, к заложенным в игре культурным традициям народа, к общечеловеческим ценностям. Конечно, жизнь сложна, противоречива, встречаются в ней

и неразумные, безобразные забавы, развлечения. Но в том-то и дело, что став когда-то модными, далеко не все игры проходят испытание временем и устаиваются чести войти в число традиционных национальных игр. Само высокое звание народной, национальной игры гарантирует нам ее надежное, проверенное многими поколениями высокое качество, ее разносторонность и непреходящую нравственность.

Игры любого народа удивительно гармонично взаимодействуют с трудом и окружающей природой. Это особенно заметно на играх, сходных у разных народов. Например, везде есть игры с метанием в цель, но горец-армянин кидает в цель камень, белорус - поднятую на лесной тропе палку, а оленевод-ненец старается накинуть аркан-тынзян на рога убегающего оленя. И всегда младшему представителю рода готовы прийти на помощь старший брат, отец или дед. Во все времена старшие передавали младшим свой опыт, сноровку, свое отношение к любимому с детства занятию. По живой, естественной цепочке переходили от поколения к поколению традиционные игры, а вместе с ними необходимый набор физических и духовных качеств, знаний, умений, навыков.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

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

Цель программы: сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- 1) сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- 2) выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- 3) учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 4) развивать умения ориентироваться в пространстве;
- 5) развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- 6) создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- 7) развивать активность и самостоятельность;
- 8) обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Место курса.

Учебный план МБОУ «Окуневская СОШ» предусматривает обязательное изучение по предмету «Подвижные игры коми народа» на этапе начального общего образования в объёме: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Планируемые результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура»; характеризовать назначение подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- *оздоровительная направленность*, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- *повышение двигательной подготовленности учащихся*, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1-4 класса:

Узнают::

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

Научатся / получают возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Качества, развиваемые играми	Характеристика игрового действия	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим, не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях	Зайцы и медведи Ловля - подача Ловкая рыба
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов зрительные, тактильные, звуковые сигналы. Игры с преодолением кратчайших расстояний в кратчайший срок	Шишки, желуди, орехи Ездовые собаки Ну, заяц, погоди!
Сила	Игры с кратковременным напряжением динамического и статического характера	Побороть медведя Небо, держись!
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха	Не давай тын-зей водящему! Рыбные косяки

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Дата	
		План	Факт
1	Меры безопасности на занятиях по подвижным играм. Игры «Два мороза»; « Охота на волка.».		
2	Игры «Вороны и воробьи»; «Охота на куропаток»		
3	Игры «Охотники и утки»; «Коршун и наседка».		
4	Игры «Два мороза»; « Лыдинки, ветер и мороз».		
5	Игры «Два мороза»; «Вызов номеров».		
6	Игры «Прыгающие воробушки»; «Попади в обруч».		
7	Игры « Полярная сова и евражки»; «День-ночь».		
8	Игры «Эстафета с прыжками»; « Нарты – сани»		
9	Игры « Олени и пастухи »; «День-ночь».		
10	Игры «Коршун и наседка»; « Охота на оленей(Коръясос нярталаон куталом)».		
11	Игры «Охотники и утки»; « Ловкий оленевод »; «Передача мяча в колоннах».		
12	Игры «Вороны и воробьи»; «Охотники и утки».		
13	Игры «Охотники и утки»; «Два мороза»; « Волк и олени ».		
14	Игры «Вороны и воробьи»; «Мяч соседу»; «Салки».		
15	Игры « Отбивка оленей »; «Метко в цель».		
16	Игры « Рыбаки и рыбки »; «День-ночь».		
17	Игры «Мяч соседу»; «Охотники и утки»; «Коршун и наседка».		
18	Игры «Два мороза»; Игры «Все к своим флажкам»; «Попади в обруч».		
19	Игры «Вороны и воробьи»; «Коршун и наседка»; « Ловля оленей (Коръясос куталом)».		
20	Игры «Охотники и утки»; «Салки»; «День-ночь».		
21	Игры «Вороны и воробьи»; «Коршун и наседка»; « Рыбаки ».		
22	Игры « Важенка и оленята »; «День-ночь».		
23	Игры «Два мороза»; « Перетягивание каната ».		
24	Игры «Вороны и воробьи»; «Эстафета с прыжками».		
25	Игры «Охотники и утки»; «Коршун и наседка»; « На новое стойбище ».		
26	Эстафеты с гимнастическими скамейками; Эстафеты со скакалками		
27	Игры с речитативами; «Эстафеты с мячами»; «Эстафеты с гимнастическими палками».		
28	Игры «Скоростная эстафета»; «Эстафета с прыжками»; «Эстафеты со скакалками».		

29	Игры «Два мороза»; «С Борьба на палке ».		
30	Игры «Эстафета с прыжками»;«Эстафеты со скакалками»		
31	Игры «Два мороза»; Игры « Каюр и собаки »; «Попади в обруч».		
32	Меры безопасности на занятиях по подвижным играм. Игры «Два мороза»; «Салки».		
33	Игры «Вороны и воробьи»; « Смелые ребята ».		
34	Игры «Охотники и утки»; «Коршун и наседка».		
35	Игры «Два мороза»; « Белый шаман ».		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- ✓ старт не из требуемого положения;
- ✓ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ✓ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ✓ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой отметки.

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту).