**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Новизна** данной программы заключается в ведении третьего часа физической культуры и в разработке конкретных задач, повышающих общий культурный, физический уровень, способствующий выбору здорового образа жизни, с целью укрепления и сохранения здоровья обучающихся в процессе обучения.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности обучающихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на формирование межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  Разделы и темы | Количество  Часов  (уроков) |  | |
| Класс |
| 1 |  | | |
| **Базовая часть** | 66 | |
| 1  Знания о физической культуре | 3 | |
| 2  Способы физкультурной деятельности | 3 | |
| 3  Физическое совершенствование:   * гимнастика с основами акробатики * легкая атлетика * лыжные гонки * подвижные игры * общеразвивающие упражнения | 12  12  15  21 | |
| **Вариативная часть**  Национальные подвижные игры | 33 | |
| **итого** | 99 | |

**Содержание тем учебного курса**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

***Легкая атлетика***

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

***Лыжные гонки***

*Организующие команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы,обучающиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***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.

**Информационно-методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название | Автор | Издательство | Год издания |
|  | Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс | В.И.Лях,  А.А. Зданевич. | «Просвещение» Москва. | 2008г |
|  | Методика физического воспитания учащихся начальных классов | В.И. Лях,  А.А. Зданевич | «Просвещение» Москва. | 2006г |
|  | Физическая культура 1-4 классов. | .В.И. Лях, | «Просвещение» Москва. | 2011г |
|  | Физическая культура 1-4 классы. | А.П.Матвеев | «Просвещение» Москва. | 2011г |

**Программа «Национальные подвижные игры» в рамках третьего часа физической культуры.**

**Пояснительная записка**

Третий час учебного предмета «Физическая культура» направлен на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся**.**

С введением третьего обязательного урока по физической культуре в школе, традиционные уроки приобретают более разнообразный характер, что связано с интеграционными процессами в сфере физического воспитания, а именно: внедрением в образовательный процесс по физическому воспитанию элементов новых видов спорта, расширением изучаемых и развиваемых двигательных умений и навыков и учета индивидуальных особенностей детей. Для решения этой задачи нельзя не учитывать влияние регионального компонента на уровень физического развития ребенка и его физическую подготовленность. Обогатить содержание уроков по физической культуре возможно за счет интеграции в образовательный процесс традиционных подвижных народных игр, забав и развлечений и эффективных систем оздоровления человека, проверенных многими поколениями.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека,использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

**Игра –** важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру ребёнок всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. А вот для педагога самое главное дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из–за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

**Подвижные игры –** это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны по окончании уроков. У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием,

потеряли свою изначальную специфичность.

**Народные подвижные игры*,*** наряду с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Они образуют фундамент для развитиянравственных чувств младших школьников, осознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

**Цели** данной программы:

· формирование целостных представлений о народной культуре и традициях у младших школьников на материале народных игр и забав;

· формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности.

Программа «Национальные подвижные игрыв рамках третьего часа физической культуры.ориентирована на решение следующих оздоровительных, воспитательных и образовательных **задач:**

· возрождение традиций нашей культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;

· вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;

· содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности растущего организма и профилактике заболеваний;

· привитие интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;

· создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;

· подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований.

Все вышеуказанные задачи необходимо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Кроме того, занятия подвижными и народными играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Основным **организационным принципом построения программы**«Подвижные и народные игры» является углубление представлений у младших школьников о подвижных играх, играх разных народов.

Данная программа предполагает обучение первоклассников национальным подвижным играм

Ведущими **организационными формами обучения** являются занятие и соревнование.

Изучая народные подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

**Методы обучения, используемые в программе:** словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов используются микро беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из практических методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличии от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких **форм обучения**, как фронтальная, индивидуальная, групповая

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а так же необходимой активности обучающихся.

Применение индивидуального обучения необходимо в народных играх, когда один или несколько обучающихся (водящие) получают персональные задания, которые должны тут же выполнять самостоятельно.

**В результате обучения обучающиеся должны знать:**

· цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;

· гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;

· названия, историю и правила различных подвижных и народных игр;

· характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в подвижных и народных играх;

· понятия «*эстафета», «соревнование»*;

· виды и формы подвижных игр;

- считалки;

**уметь:**

· выполнять комплекс общеразвивающих упражнений самостоятельно;

· играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;

· владеть мячом: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе

подвижных игр;

· играть в игры разных народов.

· выполнять повороты в движении и на месте.

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** |
| ***1*** | ***Национальные подвижные игры:*** | ***33*** |
| 1.1 | Ненецкие игры. | 11 |
| 1.2 | Чукотские игры. | 11 |
| 1.3 | Якутские народные игры | 11 |

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **раздела,**  **темы** | **№**  **занятия** | **Наименование темы** | **Количество**  **часов** |
| **1** |  | ***Национальные подвижные игры*** | **33** |
| 1.1 | 1-11 | ***Ненецкие игры.*** | *11* |
|  | 1 | Подвижные игры:  «Белый шаман», «Борьба на палке». | 1 |
|  | 2 | Подвижные игры:  «Важенка и оленята», «Волк и олени». | 1 |
|  | 3 | Подвижные игры:  «Здравствуй, догони», «Каюр и собаки». | 1 |
|  | 4 | Подвижные игры:  «Куропатки и охотники». | 1 |
|  | 5 | Подвижные игры «Ледяные палочки» ,«Ловкий оленевод». | 1 |
|  | 6 | Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз», «на новом стойбище». | 1 |
|  | 7 | Подвижные игры «Олени и пастухи», «Охота на волка» | 1 |
|  | 8 | Подвижные игры:  «Полярная сова и евражки», «Охота на  куропаток». | 1 |
|  | 9 | Подвижные игры: « Рыбаки и рыбки» | 1 |
|  | 10 | Подвижные игры **«**Весёлые медвежата. Волк и олени» | 1 |
|  | 11 | Подвижные игры **«**Бег на трёх нога».  «Прыгуны» | 1 |
| 1.2 | 12-22 | ***Чукотские игры.*** | *11* |
|  | 12 | Подвижные игры:  «Поймай рог», «Бег с палкой». | 1 |
|  | 13 | Подвижные игры:  «Поймай рог», «Бег с палкой», «Караван». | 1 |
|  | 14 | Подвижные игры:  «Прыжки через нарты». | 1 |
|  | 15-16 | Соревнование по прыжкам через нарты. | 2 |
|  | 17 | Подвижные игры: «Бег в мешках» «Бег с палкой» | 1 |
|  | 18 | Подвижные игры: «Бег в мешках», «Стрельба из лука». | 1 |
|  | 19 | Подвижные игры: «Праща», «Охота на кита». | 1 |
|  | 20 | Подвижные игры: «Праща», «Охота на кита». | 1 |
|  | 21 | Подвижные игры :«Птицелов», «Стадо». | 1 |
|  | 22 | Подвижные игры: «Коршун», «Ляпка». | 1 |
| 1.3 | 23-33 | ***Якутские народные игры*** | *11* |
|  | 23 | Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Один лишний». | 1 |
|  | 24 | Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Один лишний». | 1 |
|  | 25 | Подвижные игры :«Сокол и лиса» «Стрельба в цель с кружением». | 1 |
|  | 26 | Подвижные игры: «Сокол и лиса», «Стрельба в цель с кружением». | 1 |
|  | 27 | Подвижные игры:  «Луна и солнце», «Волк и жеребята»,  «Ястреб и утки». | 1 |
|  | 28 | Подвижные игры:  «Хищник в море», «Соколиный бой»,  «Ястреб и утки». | 1 |
|  | 29 | Подвижные игры:  «Хищник в море», «Соколиный бой». | 1 |
|  | 30 | Подвижные игры:  «Перехватчики», «Спутанные кони». | 1 |
|  | 31 | Подвижные игры:  «Льдинки, ветер и мороз», «на новом  стойбище». | 1 |
|  | 31 | Подвижные игры: «Птицелов», «Стадо». | 1 |
|  | 33 | Подвижные игры:«Ледяные палочки», «Ловкий оленевод». | 1 |

**Содержание программы**

**1.Подвижные игры (33 часа)**

*1.1. Ненецкие народные игры(11 часов)*

Подвижные игры:

«Белый шаман», «Борьба на палке», «Важенка и оленята», «Волк и олени», «Здравствуй, догони», «Каюр и собаки», «Куропатки и охотники», «Ледяные палочки», «Ловкий оленевод», «Льдинки, ветер и мороз», «на новом стойбище», «Олени и пастухи», «Охота на волка», «Полярная сова и евражки»,

«Охота на куропаток».

По данной теме обучающиеся должны **знать:**

· цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;

· гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;

· названия, историю и правила игр народов севера;

· характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в народных играх;

· считалки.

**уметь:**

· играть в игры народов севера.

*1.2. Чукотские игры. (11 часов)*

Подвижные игры:

«Поймай рог», «Бег с палкой», «Караван», «Прыжки через нарты», «Бег в

мешках», «Стрельба из лука», «Праща», «Охота на кита».

По данной теме обучающиеся должны**знать:**

· цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;

· гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;

· названия, историю и правила чукотских народных игр;

· характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии виграх чукчей.

**уметь:**

· играть в подвижные игры с бегом, прыжками;

· играть в чукотские народные игры.

*1.3. Якутские народные игры. (11 часов)*

Подвижные игры:

«Волк и жеребята», «Один лишний», «Сокол и лиса», «Стрельба в цель с

кружением», «Луна и солнце», «Волк и жеребята», «Ястреб и утки», «Хищник

в море», «Соколиный бой», «Ястреб и утки», «Перехватчики», «Спутанные кони».

По данной теме обучающиеся должны**знать:**

· цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий спортивной секции;

· гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде;

· названия, историю и правила различных якутских народных игр;

· характерные спортивные травмы и их предупреждение при участии в якутских играх.

**уметь:**

· играть в якутские народные игры с бегом, прыжками, метанием.

**Список литературы**

1. А.ГБазарнов., Л.В Певгова.. – Игры детей народов Крайнего Севера. –Москва.: «Просвещение».1996

2.П. Н. БОГУН «Игра как основа национальных видов спорта»Санкт-Петербург

Филиал издательства «Просвещение» 2004

3.Г.И.Погадаев «Использование народных игр на уроках физической культуры при трехчасовой учебной нагрузке» Москва Издательский дом «Новый учебник».2003

**Приложение 1**

**Содержание подвижной игры**

**Содержание** любой **подвижной игры** составляют ее сюжет (тема, идея),правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

**Сюжет игры** определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих(например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия игроков, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

**Правила –** обязательные требования для участников игры. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициативы со стороны игроков в рамках правил игры.

**Двигательные действия** в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно–творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и вцель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

**Приложение 2**

**Подготовка к проведению игры**

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач занятия, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры.

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса – посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

**Руководство игрой**

При проведении игры руководителю необходимо продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с содержанием подвижной игры.

Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их умения, возможные трудности.

3. Предлагать только игры, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать перевозбуждения у детей.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки ,которой они обладают. Ребенок с каким–либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей–хронометристом, главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобрят первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастными особенностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

**Объяснение смысла, хода и правил игры.**

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры.

Любую игру следует объяснять следующей примерной схеме:

1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);

2) роли играющих и их расположение на площадке;

3) содержание игры;

4) цель игры;

5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, окоторой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игрруководитель может осуществить следующие наблюдения за поведениемобучающихся, чтобы уточнить особенности их физического развития,темперамента и характера:

а) оценить общее физическое развитие ребенка;

б) степень развития отдельных физических качеств;

в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;

г) способность концентрировать внимание (при наличии постороннихраздражителей);

д) проявление ребенком инициативы и настойчивости;

е) проявление трусости и нерешительности;

ж) отношение к соперникам по игре;

з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);

и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во времяповторной игры;

к) общую дисциплинированность, требовательность к себе;

л) отношение к победе, поражению.