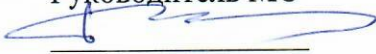



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Тазовская школа-интернат среднего общего образования**

Рассмотрено
Руководитель МО


Фомин С.А..
Протокол № 5
от «24» мая 2021 г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР 
Задорожная Е.В.
«25» июня 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ ТШИ
Грешан А.А.

Приказ № 165 от
«25» июня 2021 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
для 2 А класса.
учителя физической культуры
Сусоя Алексея Александровича

2021 -2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Национальные виды спорта" (далее Программа) составлена на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (Постановление Правительства Российской Федерации) №273-ФЗ от 29.12.2012 года.
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования);
- Директивные и нормативные документы, регламентирующие работу спортивных секций в общеобразовательных школах, в соответствии с ФЗ от 29 декабря 2012г.;
- Федеральный закон от 29.04.1999 г. К 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Программа " Национальные виды спорта северного многоборья", Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., Федерация по национальным видам спорта северного многоборья, 2003г.;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.;
- Устав МКОУ ТШИ, п. Тазовский;
- Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

Место предмета в учебном плане:

Рабочая программа во 2 классе рассчитана на 34 часа (1 ч. в неделю) 34 учебные недели. В соответствии с ООП НОО МКОУ ТШИ деятельность уроков составляет 40 минут. Занятия внеурочной деятельности "Национальные виды спорта" проводятся во внеурочное время для учащихся 2 классов.

Целью внеурочной деятельности является: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Развитие базовых навыков по национальным видам спорта.

Задачи:

1. Укрепление здоровья подрастающего поколения.
2. Повышение физической подготовленности детей.
3. Разучивание основ техники выполнения некоторых упражнений национальных видов спорта.
4. Формирование интереса к культуре народов (ненцев, ханты) через занятия национальными видами спорта.
5. Воспитание моральных и волевых качеств личности.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: усиление значимости в физическом воспитании культурного наследия народов Севера, из всего многообразия национальных видов спорта выбраны самые популярные и доступные для обучения в условиях спортивного зала. Занятия по национальным видам спорта, направлены на подготовку учащихся к традиционной промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство).

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Общая характеристика внеурочной деятельности "Национальные виды спорта северное многоборье"

К занятиям допускаются только практически здоровые дети. Формой проведения занятий, согласно Программе, являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1 час 1 раз в неделю. В основу содержания Программы положены виды спорта, входящие в национальные виды спорта (метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, перетягивание палки).

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- физкультурно-оздоровительное укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- воспитательное - вырабатывает у ребёнка волю, уверенность в своих силах, стойкость, настойчивость, выдержку, спокойствие;
- образовательное - пополняет знания, активизирует мыслительную деятельность обучающегося, расширяет кругозор, тренирует память и логическое мышление, наблюдательность и внимание.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

Содержание внеурочной деятельности "Национальные виды спорта"

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ненцев, ханты. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересечённой местности, перетягивание палки. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека.

В структуре содержания программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Программа условно разделена на три этапа обучения: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно - тренировочный этап. Каждый этап имеет аналогичные разделы.

В разделе "Учебно-тематический план" указывается количество часов на каждую тему программного материала.

Раздел "Содержание программного материала" состоит из следующих частей:

1. "Основы знаний о национальных видах спорта" - содержит темы теоретической подготовки.
2. "Развитие умений и навыков" - включает в себя описание умений и навыков, которые должны приобрести обучающиеся в каждом конкретном классе. Описываются действия руководителя, направленные на развитие этих умений и навыков и средства, при помощи которых предполагается достичь желаемого результата.

В разделе "Организационно-методические указания" более подробно описывается технология изучения техники выполнения прыжков через нарты, тройного национального прыжка, бега с палкой по пересеченной местности, метания тынзяна на хорей. Приводятся примеры подводящих и подготовительных упражнений.

В разделе "Планируемые результаты обучения" представлен минимум знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники после обучения.

Характеристика этапов обучения.

Первый этап ("Спортивно-оздоровительный этап") это группа учащихся 2 классов. На спортивно-оздоровительном этапе формируется группа из числа воспитанников, имеющих разрешение врача. На этапе подготовки решаются следующие основные задачи:

" укреплять здоровье обучающихся;

- " дать общие представления о национальных видах спорта;
- " повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- " обучать основам техники упражнений из северного многоборья;
- " воспитание волевых качеств;
- " способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- " привитие интереса к занятиям спортом.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Планируемые результаты освоения программы по национальному виду спорта.

| | |
|----------------|---|
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии. - развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления. |
| Метапредметные | <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; - планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - умения учиться: навыки решения творческих задач и навыках поиска, анализа и интерпретации информации. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - добывать необходимые знания с их помощью проделывать конкретную работу; - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение координировать свои усилия с усилиями других; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - задавать вопросы; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. |
| Предметные | <p>В результате обучения ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знать историю развития национальных видов спорта; - знать особенности движений и передвижений человека и использование знаний для физического совершенства; - знать основы спортивной подготовки спортсменов по северному многоборью; - знать технику безопасности при занятиях; - знать правила соревнований и судейство по северному многоборью; - уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках: - уметь составлять и правильно выполнять комплекс упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - уметь оценивать состояние здоровья, уровень работоспособности; - овладеть приёмами подготовительных, специальных упражнений по северному многоборью. |

Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности "Национальные виды спорта"

Внедрение программы позволит:

- "приобщить к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности;
- "развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- "обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- "приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- "воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- "содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию позитивных свойств личности.

Занятия национальными видами спорта способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья и физического здоровья;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитанию морально-волевых качеств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

Физическая работоспособность, развитие и улучшение физических качеств будет осуществляться и отслеживаться с помощью:

- " тестирования уровня физической подготовленности - руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры;
- " медицинского наблюдения - медицинский работник;
- " выполнение нормативных требований в северном многоборье - руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры;
- " участие в соревнованиях.

Данная Программа позволит:

- " повысить мотивацию учащихся к урокам физической культуры, к внеклассным спортивно-массовым мероприятиям;
- " улучшить физическое здоровье детей.
- " воспитать в детях потребность в занятиях физическими упражнениями, волю к победе, самосовершенствованию.
- " приобщить к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности.
- " обучающиеся смогут получить общие знания базового уровня и основы знаний традиций Севера.

Формы организации внеурочной деятельности

Основными формами обучения являются групповые теоретические и практические занятия.

Развитие умений и навыков 2 класс

| | Средства и методы обучения |
|--|---|
| <p>Прыжки через нарты</p> <p>1. Развитие двигательного навыка: формирование навыка напрыгивания на предметы толчком двух ног.</p> <p>2. Развитие физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени</p> | <p>Направление деятельности руководителя</p> |
| <p>1. Развитие двигательного навыка: формирование навыка перепрыгивания через предметы толчком двух ног.</p> <p>2. Развитие физических качеств: сила мышц стопы и голени, координационных способностей.</p> | <p><i>Упражнения:</i> ОРУ, прыжки через скакалку, многоскоки, выполняемые толчком двух ног. Различные вариации многоскоков.</p> <p><i>Игры:</i> «Преодолей ров»</p> |
| <p>Тройной национальный прыжок</p> <p>1. Развитие двигательного навыка: формирование навыка многократных прыжков толчком двух ног с места</p> <p>2. Развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, координационных способностей</p> | <p><i>Упражнения:</i> прыжок в длину с места с последующим выполнением второго и третьего прыжка</p> <p><i>Игры:</i> прыжки в мешках, переправа через болото</p> |
| <p>Перетягивание палки</p> <p>1. Закрепление двигательного навыка: закрепление техники выполнения перетягивания палки.</p> <p>2. Развитие физических качеств: развитие силы мышц спины, бедра, кисти.</p> | <p><i>Упражнения:</i> ОРУ, выполнение упражнения в целом.</p> <p><i>Игры:</i> «Вытяни из круга», «Перетягивание каната», «Бой тетеревов».</p> |
| <p>Подвижные игры</p> <p>Развитие двигательных умений, физических качеств, необходимых для выполнения упражнений национальных видов.</p> | <p>Игры, направленные на развитие навыков прыжка, координации в зависимости от направленности урока.</p> |

Учебно-тематическое планирование

| № п/п | ТЕМА | 2 класс |
|--------------|---|----------------------------------|
| | | Распределение времени в часах |
| I | Основы знаний о национальных видах спорта | В процессе занятия |
| 1 | Правила техники безопасности во время занятий национальными видами спорта | |
| 2 | Возникновение, становление национальных видов спорта в ЯНАО | |
| 3 | Правила соревнований по национальным видам спорта | |
| 4 | Рекорды ЯНАО по национальным видам спорта | |
| II | Развитие умений и навыков | 34 |
| 1 | Прыжки через нарты | 5 |
| 2 | Тройной национальный прыжок | 5 |
| 3 | Перетягивание палки | 4 |
| 4 | Бег с палкой по пересечённой местности (1 – 1,5 км) | - |
| 5 | Метание тынзяна на хорей | - |
| 6 | Подвижные игры | 20 |
| III | Зачётный урок | - |
| Всего | | 34 |

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

| № п/п | Материалы, оборудование | Количество |
|----------|--|------------|
| 1. | Нарты 30*50*30 – 10 штук | 10 |
| 2. | Нарты 40*60*40 – 10 штук | 10 |
| 3. | Скамейка гимнастическая | 6 |
| 4. | Скакалка | 20 |
| 5. | Доска деревянная для перетягивания палки | 3 |
| 6. | Палка деревянная | 3 |
| 7. | Набивные мячи | 10 |
| 8. | Гимнастические маты | 10 |
| 9. | Тынзяны | 3 |

Методическая литература

1. Афанасьев В.Ф. Этнопедагогика нерусских народов Сибири и Дальнего востока. - Якутск, 1979. - С. 154.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: Методическое пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов: - СПб: Просвещение, 2004 г.
3. Бугаева А.Л., Зуева У.Н. Формирование этнического самосознания у учащихся на основе традиций Севера. Ханты - Мансийск: ГУИПП "Полиграфист". 2002.
4. Богун П.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2002.
5. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.
6. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук, 2003.
7. Зуев В.Н. Игра как основа национальных видов спорта. - С-Петербург.: Просвещение, 2004.
8. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.
9. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство "Вектор Бук", 2003.
10. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
11. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 200
12. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 20