|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании ШМО  Протокол №\_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О. | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор  \_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Ф.И.О Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  № \_\_\_ |

Рабочая программа

Внеурочной деятельности «Национальные виды спорта»

Класс: 4

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы – 2020 /2021 гг.

Количество часов по учебному плану:

всего – 34 ч/год; 1ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011 год (Стандарты второго поколения).

Рабочую программу составил Оненко Альберт Геннадьевич, учитель физической культуры

**2020 г.**

**Пояснительная записка**

Целью внеурочной деятельности **«Национальные виды спорта» для 4 класса** является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования внеурочной работы.

Достижение цели внеурочной деятельности обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; привить необходимые знания по национальным видам спорта и спортивной деятельности.

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

***Актуальность и перспектива курса:***

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Национальные игры и виды спорта стали неотъемлемой частью материальной и духовной культуры народностей Приамурья и Севера России. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Национальные виды спорта» для 5 класса составлена, для формирования у них необходимых знаний по национальным видам спорта и более чувственному погружению школьников в свои исконные промыслы, в свою уникальную физическую культуру

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

*Объем часов для реализации программы:* 34 часов*.*

*Продолжительность одного занятия:* 45 минут.

*Цель программы:* спортивно-оздоровительное воспитание школьников.

*Задачи:*

- развивать систему социальных знаний об основах здорового образа жизни, основных нормах гигиены, о приобщению к занятиям физической культурой;

- воспитывать ценностное отношение школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре;

- развивать умения в проведении спортивных соревнований, работать в группе с другими детьми и работы в команде.

- Общими задачами рабочей программы являются: подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы инструкторов и судей по национальным видам спорта для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ по месту жительства, развития национальных традиций и национальных видов спорта народностей Приамурья и Севера.

***Формы и методы работы:***

- игры

- элементы занимательности и состязательности

- викторины

- конкурсы

- праздники

- часы здоровь

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Количество часов | | Характерис-тика деятельности обучающихся | УУД | | | |
| теория | прак-тика | личностные | регулятивные | познаватель-ные | коммуникативные |
| Вводные занятия (2 часа) | 2 |  | Слушание объяснение учителя | Установка на безопасный здоровый образ жизни | Понимать и принимать учебную задачу |  | Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные  от собственных. Обращаться за помощью; формулировать свои затруднения. |
| Спорт любить здоровым быть!  (18 часов) | 1 | 17 | Работать по предложенному учителем плану. | Доброжелательное отношение к сверстникам. Стремление прислушиваться к мнению одноклассников. Этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа. Уважительное отношение к культуре других народов. | Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем. Осуществ-лять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. | Понимать и применять полученную информа-цию при выполнении заданий. Проявлять индивиду-альные творческие способнос-ти. | Работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличных  от собственных. Обращаться за помощью; формулировать свои затруднения. Предлагать помощь и сотрудничество. Слушать собеседника. Договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию. Осуществлять взаимный контроль. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| Игры на развитие психических процессов (3 часа) | 3 |  | Работать по предложенному учителем плану. | Приобретет способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности. | Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем. Осуществля-ть контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. | Проводить сравнение и классификацию объектов. Понимать и применять полученную информа-цию при выполнении заданий. Проявлять индивиду-альные творческие способнос-ти. | Работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличных  от собственных. Обращаться за помощью; формулировать свои затруднения. Предлагать помощь и сотрудничество. Слушать собеседника. Договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию. Осуществлять взаимный контроль. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| Что нужно знать и уметь чтобы никогда не болеть! (10 часов) | 4 | 6 | Работать с научно-популярной литературой | Установка на безопасный здоровый образ жизни. Потребность сотрудничества со сверстниками Доброжелательное отношение к сверстникам. | Понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем. Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности. | Понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий. Проявлять индивидуальные творческие способности. | Работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличных  от собственных. Обращаться за помощью; формулировать свои затруднения. Предлагать помощь и сотрудничество. Слушать собеседника. Договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию. Осуществлять взаимный контроль. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |
| Итоговое занятие (1час) | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Итого: 34 час. | 11 | 23 |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план для 4 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| 1. | **Вводное занятие**  1).История развития национальных видов спорта. Влияние занятий по национальным видам спорта на организм занимающихся. | 1 | 1 |  |
|  | 2). За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. | 1 | 1 |  |
| 2. | **Спорт любить – здоровым быть!** |  |  |  |
|  | Основы техники национальных видов спорта. Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов. Подвижные игры. Игры – эстафеты. Игры с прыжками. «Мой веселый звонкий мяч». «Кто сильнее». Играя подружись с бегом. Пальчиковые игры. Зимние забавы. Сюжетные игры. Спортивный праздник «Богатырская сила». Игры народов Дальнего Востока. | 18 | 1 | 17 |
| 3. | **Игры на развитие психических процессов. Моральная и специальная психическая подготовка.**  Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитание – убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.  Игры на развитие психических процессов. | 3 | 3 |  |
| 4. | **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.**  Полезные и вредные привычки. Здоровое питание – отличное настроение. Лечебная физкультура. Помоги себе сам. Спортивное соревнование «В здоровом теле – здоровый дух». Часы здоровья. | 10 | 4 | 6 |
| 5. | **Итоговое занятие** | 1 | 1 | 1 |
| всего | | 34 | 11 | 23 |

**Содержание учебного курса**

**1 раздел ( 2 ч )**

**Вводные занятия**

История развития национальных видов спорта. Влияние занятий по национальным видам спорта на организм занимающихся. За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

**2 раздел ( 18 ч )**

**Спорт любить – здоровым быть!**

Основы техники национальных видов спорта. Народные игры. Русские народные игры и игры разных народов. Подвижные игры. Игры – эстафеты. Игры с прыжками. «Мой веселый звонкий мяч». «Кто сильнее». Играя подружись с бегом. Пальчиковые игры. Зимние забавы. Сюжетные игры. Спортивный праздник «Богатырская сила». Игры народов Дальнего Востока.

**3 раздел ( 3 часа )**

**Игры на развитие психических процессов. Моральная и специальная психическая подготовка.**

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитание – убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.

Игры на развитие психических процессов.

**4 раздел ( 10 часов )**

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.**

Полезные и вредные привычки. Здоровое питание – отличное настроение. Лечебная физкультура. Помоги себе сам. Спортивное соревнование «В здоровом теле – здоровый дух». Часы здоровья.

**5 раздел ( 1 час )**

**Итоговое занятие**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **раздел** | **тема** | **дата** | | **содержание занятия** | **уровень результатов** |
| **план** | **факт** |
| **1.** **Вводное занятие**   1. **часа)** | 1.За здоровый образ жизни. Вводное занятие.  2.Влияние занятий по НВС на организм занимающихся |  |  | За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Понятие об основных системах организма: опорно-двигательного аппарата; внутренние органы; мышцы; центральная нервная система | Приобретение школьником социальных знаний |
| **2.**  **Спорт любить – здоровым быть!**  **(18 часов)** | 1. История развития национальных видов спорта: Место национальных видов спорта в программе Российских и Международных соревнований. |  |  | Краткая историческая справка прикладного значения национальных видов спорта в жизни коренных малочисленных народов. | Приобретение школьником социальных знаний |
| 2. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», и др. Национальный прыжок «Томян» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 3. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», и др. Национальный прыжок «Томян» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 4. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», и др. Национальный прыжок «Томян», игра «Чакпан» | Приобретение школьником социальных знаний |
|  | 5. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», и др. Национальный прыжок «Томян», прыжок с шестом в длину. Игра «Чакпан» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 6. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. Национальный прыжок «Томян», прыжок с шестом в длину, игра «Боекан», игра «Чакпан» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 7. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку». Национальный прыжок «Томян», прыжок с шестом в длину, игра «Боекан», игра «Чакпан» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 8. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. Игры с заучиванием слов. Национальный прыжок «Томян», прыжок с шестом в длину, игра «Боекан» , игра «Чакпан» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 9. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. «Школа мяча», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Перестрелка». Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, игра «Боекан», «Чакпан» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 10. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой». Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, «Боекан» | Приобретение школьником социальных знаний |
| 11. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу». Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты | Приобретение школьником социальных знаний |
| 12. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик». Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты | Приобретение школьником социальных знаний |
| 13. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты | Приобретение школьником социальных знаний |
| 3. **Игры на развитие психических процессов. Моральная и специальная психическая подготовка. (3 часа)** | 14. Основы техники национальных видов спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. «Птица без гнезда», «Мы веселые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка». Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты | Приобретение школьником социальных знаний |
| 15. Спортивный праздник «Богатырская сила» |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты | Приобретение школьником социальных знаний |
| 16. Основы техники национальных видов спорта. Игры народов Дальнего Востока |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. Экскурсии, прогулки. Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, метание маута (аркана) | Приобретение школьником социальных знаний |
| 17. Основы техники национальных видов спорта. Игры народов Дальнего Востока |  |  | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки. Экскурсии, прогулки. Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, метание маута. | Приобретение школьником социальных знаний |
| 18. Игры народов Дальнего Востока |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, метание маута | Приобретение школьником ценностного отношения к социальной реальности в целом. |
| 1. Игры на развитие психических процессов |  |  | Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности). Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, метание маута, метание топорика | Приобретение школьником социальных знаний |
| 2. Игры на развитие психических процессов |  |  | Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности). Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, метание маута, метание топорика | Приобретение школьником социальных знаний |
| 3. Игры на развитие психических процессов |  |  | Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности). Тройной прыжок северный, с одновременным отталкиванием двумя ногами, прыжки через нарты, метание маута, метание топорика | Приобретение школьником социальных знаний |
| **4.**  **Что нужно знать и уметь чтобы никогда не заболеть (10 часов)** | 1. Полезные и вредные привычки. |  |  | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества, токсические вещества. Режим дня школьника | Приобретение школьником социальных знаний |
| 2. Полезные и вредные привычки. |  |  | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества, токсические вещества. Режим дня школьника | Приобретение школьником социальных знаний |
| 3. Здоровое питание – отличное настроение. |  |  | Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоем столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты лучшие продукты. | Приобретение школьником социальных знаний |
| 4. Лечебная физкультура |  |  | Приемы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои, упражнения. | Приобретение школьником социальных знаний |
| 5. Помоги себе сам |  |  | Оказание первой помощи. Показать детям опасные ситуации и научить их правильному поведению в них. Основные приемы оказания первой помощи. | Приобретение школьником ценностного социального отношения к социальной реальности в целом |
| 6. Спортивное соревнование «В здоровом теле – здоровый дух». Национальные виды спорта |  |  | Игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря и без него. | Приобретение школьником социальных знаний |
| 7. Часы здоровья |  |  | «О пользе завтрака», «День каши», рассказать детям о каше, ее пользе для здоровья. «День соков», «Фруктовый карнавал». | Приобретение школьником социальных знаний |
| 8. Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника |  |  | Подведение итогов обучения | Получение опыта самостоятельного социального действия |
| **5.**  **Итоговое занятие (1 час )** |  |  |  |  |  |
| Итого: | 34 часа |  |  |  |  |

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Уровень результатов внеучебной деятельности** | **Преимущественные формы достижения результатов** |
| ***1-ый уровень*** | Приобретение школьником социальных знаний | Приобретение школьником социальных знаний об основах здорового образа жизни, основных нормах гигиены, о приобщению к занятиям физической культуры. |
| ***2-ой уровень*** | Формирование ценностного отношения к социальной реальности | Развитие ценностного отношения обучающегося к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре. |
| ***3-ий уровень*** | Получение опыта самостоятельного социального дествия | Учащиеся приобретают опыт проведения спортивных соревнований, совместной деятельности с другими детьми и работы в команде. |