

*Сагалаков Н.У., специалист управления
образования Администрации
Аскизского района,
Сагалаков В.В., учитель физической
культуры МБОУ Есинская СОШ*

Примерная рабочая программа
образовательного модуля «Хакасские национальные
виды спорта» начального общего образования

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов общеобразовательных организаций)

г.Абакан, 2023г

Содержание

Пояснительная записка

Содержание образовательного модуля
««Хакасские национальные виды спорта»»

- 1 класс
- 2 класс
- 3 класс
- 4 класс

Планируемые результаты освоения образовательного модуля

««Хакасские национальные виды спорта» на уровне
начального общего образования

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

- 1 класс
- 2 класс
- 3 класс
- 4 класс

Тематическое планирование

- 1 класс (9 ч)
- 2 класс (9 ч)
- 3 класс (9 ч)
- 4 класс (9 ч)

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» на уровне начального общего образования разработана в соответствии с разделом «Физическое совершенствование» и образовательным модулем «Прикладно-ориентированная физическая культура» примерной рабочей программы начального общего образования предмета «Физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

В содержание модуля включены хакасские национальные виды спорта, народные игры и состязания, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях образовательных организаций Республики Хакасия.

Изучение хакасских национальных видов спорта на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- приобщение учащихся к играм и состязаниям, культуре хакасского народа;
- укрепление здоровья, содействие раскрытию и развитию физических способностей детей;
- расширение двигательного опыта через ознакомление и овладение новыми двигательными действиями;
- воспитание нравственных, положительных личностных качеств учащихся посредством использования элементов народной педагогики.

Занятия национальными видами физических упражнений активно воздействует на физическое, психическое развитие детей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, способствует

активному вовлечению младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Воспитывающее значение образовательного модуля раскрывается в приобщении обучающихся к традиционным духовным, культурным ценностям хакасского народа, правилам и нормам поведения в обществе.

Реализация модуля обеспечивает осознание своей этнокультурной идентичности, сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своего родного края, уважение к своему и другим народам.

Использование хакасских народных игр и состязаний в системе физического воспитания школьников значительно обогащает и расширяет учебный материал предмета «Физическая культура», повышает интерес к занятиям физической культурой, а также содействует духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Содержание примерной программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Средства народных игр и состязаний ориентированы на развитие основных физических качеств, использования их для активного отдыха и досуга обучающихся. Вместе с тем, в программу постепенно вводятся национальные виды физических упражнений, требующих проявления значительных силовых, скоростно-силовых способностей и повышенной координационной сложности: в 1 классе – «Рукоборье» (Хол пазыс), 2 классе – «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 1 кг или набивного мяча, «Перетягивание палкой» (АҒ аснаң тартыс), 3 классе – «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Поднятие вверх» (Өөр хабыс), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), 4 классе –

«Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары).

Со 2 класса начинается обучение хакасской настольной игре «Тобит», содействующей развитию психических процессов детей младшего школьного возраста (внимания, памяти, оперативного мышления, представления и др.).

В содержательной линии «Физическое совершенствование» перечисление игр и упражнений, разученных в 1 классе, не повторяется во 2 и последующих классах, но учитель продолжает их использовать на уроках для совершенствования знаний, умений и навыков обучающихся с учетом особенностей возрастного развития.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Общее число часов, отведённых на изучение образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» в начальной школе составляет 36 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 9 ч; 2 класс — 9 ч; 3 класс — 9 ч; 4 класс — 9 ч.

При двух занятиях в неделю количество часов может быть пропорционально уменьшено.

Хакасские народные игры и состязания могут быть использованы как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время: на перемене, прогулке, спортивном часе, празднике.

В зависимости от условий, в которых работает школа, учитель сам подбирает учебные задания. При этом необходимо учитывать возраст учащихся, уровень их развития и подготовленности, этап обучения, физкультурно-спортивные традиции, наличие необходимой материально-технической базы, квалификацию педагогического состава, климатические и погодные условия, национальный состав учащихся и т.д. Критериями отбора народных игр для занятий являются:

- соответствие содержания игры воспитательной,

образовательной и развивающей функциям физического воспитания;

- доступность игры и ее адекватность условиям, в которых она проводится;
- наличие или отсутствие интереса у учащихся к игре.

При проведении занятий с использованием народных игр и состязаний следует строго соблюдать правила техники безопасности и установленные санитарно-гигиенические требования к организации уроков физической культуры в общеобразовательных организациях.

Уроки в основном проводятся на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной обуви и одежде, соответствующих температурным условиям и виду занятий.

Если в школе нет условий для реализации модуля «Хакасские национальные виды спорта» на видовых (отдельных) уроках физической культуры, рекомендуется проводить уроки комбинированные (комплексные) по содержанию, где на уроке физкультуры наряду с учебным материалом гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр одновременно могут изучаться хакасские народные игры и состязания. В этом случае национальные виды физических упражнений подбираются в зависимости от темы урока.

Содержание образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта»

1 класс

Знания о физической культуре.

Понятие «Народные игры и состязания». Знакомство с историей возникновения народных игр и состязаний. Связь физических упражнений с охотой, трудовой и ратной деятельностью древних жителей Хакасии.

Культурные традиции как мостик между поколениями.

Способы самостоятельной деятельности.

Народные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга

Физическое совершенствование.

Правила поведения на уроках народных игр и состязаний, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Развитие основных физических качеств средствами народных игр и состязаний: «Волк и табун лошадей» (Пүүр паза чылгы), «Перебеги дорогу» («Чол кизіре ойниры»), «Занятие места» (Орын пылазах), «Волк и козлята» («Пүүр паза өскілер»), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), «Бодание баранов» (Хучалар сүзүзі), «Бой петухов» (Окрас), «Жмурки» (Метпехек), «Пестрая кость» (Чохыр сөөк), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Игра в кости» (Хазых), «Игра в бабки» (Пакпа), «Пробеги мимо курганного камня» (Обаа хыринха чүгүріс), «Охотники» (Аңхылар), «Рукоборье» (Хол пазыс).

2 класс

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Национальные физические упражнения и настольные игры, техника безопасности при их проведении. Значение хакасских народных игр, возможность их применения на свежем воздухе. Закаливающий и общеукрепляющий эффект. Хакасские народные праздники, традиции и обычаи в

зависимости от времени года. Спортивный инвентарь национальных видов спорта.

Способы самостоятельной деятельности.

Самостоятельное выполнение национальных видов физических упражнений и проведение народных игр, использование их в свободное время для организации досуга и развлечений.

Физическое совершенствование

Правила поведения на занятиях народных игр и состязаний.

Развитие основных физических качеств средствами народных игр и состязаний: «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – кёк тай или Хол сабызах), «Заячья нога» (Хозан азах), «Отбери кость» (Пыласпах), «Пестрая палочка» («Чохыр ағас»), «Поймай кость» (Хаап ал), «Упражнения с шестом» (Сыргайлыг айланьс), «Четыре бабки» (Төрт пакпа), «Тобит» (хакасская настольная игра), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 1 кг или набивного мяча (1кг), «Перетягивание палкой» (АҒ аснаң тартыс).

3 класс

Знания о физической культуре.

Из истории развития хакасских национальных видов спорта. Влияние народных игр на укрепление здоровья, осанку, общую культуру школьника. Командные народные игры (чувство дружбы, товарищества, преимущество командной игры).

Спортивный инвентарь национальных видов спорта, техника безопасности при проведении соревнований.

Способы самостоятельной деятельности.

Виды народных игр и состязаний, используемых на уроках физической культуры. Характеристика (классификация) народных игр и состязаний: игры на местности, с костями, настольные, состязания имеющие прикладное значение,

упражнения с тяжестями, единоборства, их отличительные признаки и предназначение.

Взаимодействие с одноклассниками и сверстниками в процессе игр и состязаний. Соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

Физическое совершенствование.

Развитие основных физических качеств средствами народных игр и состязаний: «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Поднятие вверх» (Өөр хабыс), «Передай ремень» (Поғар алтынаң поос өтірері), «Выбей бабку» (Сығара таста).

4 класс

Знания о физической культуре.

Роль народных игр и состязаний в воспитании подрастающего поколения. Национальные виды физических упражнений, подводящие к отдельным современным видам спорта. Детский спорт, виды спорта, школьные спортивные секции и ДЮСШ. Достижения в спорте спортсменов школы, района, Республики Хакасия.

Способы самостоятельной деятельности.

Подбор народных физических упражнений для развития основных физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

Организовывать и проводить самостоятельно народные игры, простейшие состязания и закаливающие процедуры.

Физическое совершенствование.

Национальные виды физических упражнений на развитие основных физических качеств:

«Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Спрячь кость» (Хазых суғубыс), «Попади в бабку» (Илёк).

Планируемые результаты освоения образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с духовно-нравственными ценностями хакасского народа, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение перво- начального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры хакасского народа, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время народных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности;
- уважительное отношение к содержанию хакасских народных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные

результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- устанавливать связь физических упражнений с трудовой, ратной деятельностью, охотой и физическими упражнениями из современных видов спорта;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых народных игр и состязаний;
- управлять эмоциями во время проведения народных игр и состязаний, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения народных игр и состязаний, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению национальным физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- понимать связь между занятиями на свежем воздухе и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

коммуникативные УУД:

- исполнять роль капитана и судьи в народных играх и состязаниях аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения

народных игр и состязаний;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках народных игр и состязаний с учётом их учебного содержания, находить в них различия (игры на местности, с костями, настольные, состязания имеющие прикладное значение, упражнения с тяжестями, единоборства);
- выполнять учебные задания по освоению национальных физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам народных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений людей средневековой Хакасии в современных спортивных соревнованиях;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках народных игр и состязаний, проводить закаливающие процедуры;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные народные игры и состязания, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых спортивных дисциплин национальных видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий народными играми и состязаниями;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам народных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на развитие силы, быстроты и выносливости.

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении национальным видам физических упражнений, развитии физических качеств.

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из народных игр и состязаний. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения на уроках народных игр и состязаний;
- играть в народные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- выполнять физические упражнения с этнокультурным содержанием;
- организовывать и играть в народные игры на развитие основных физических качеств с использованием технических приёмов из спортивных дисциплин национальных видов спорта.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения физических упражнений с этнокультурным содержанием;
- демонстрировать примеры упражнений с костями, тяжестями, имеющими прикладное значение, из единоборств, раскрывать их целевое предназначение на занятиях хакасскими национальными видами спорта.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять значение народных игр и состязаний и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий народными играми и состязаниями на укрепление здоровья;
- выполнять освоенные технические действия народных игр и состязаний в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Примерное распределение учебного материала по урокам

1 класс

Основы знаний:

Понятие «Народные игры и состязания». Знакомство с историей возникновения народных игр и состязаний. Связь физических упражнений с охотой, трудовой и ратной деятельностью древних жителей Хакасии.

Культурные традиции как мостик между поколениями.

1 урок.

Правила безопасного поведения на уроках хакасских народных игр и состязаний. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Бег по кругу. Народные игры и состязания: «Волк и табун лошадей» (Пүүр паза чылгы), «Перебеги дорогу» («Чол кизире ойниры»), «Занятие места» (Орын пылазах).

2 урок.

Построение в круг. Бег 400м. Подвижные игры: «Занятие

места» (Орын пылазах), «Волк и козлята» («Пүөр паза өскілер»), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын).

3 урок.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование изученных строевых упражнений. Народные игры и состязания: «Бодание баранов» (Хучалар сүзүзі), «Бой петухов» (Окрас), «Жмурки» (Метпехек), «Волк и козлята» (Пүөр паза өскілер).

4 урок.

Комплекс общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Народные игры и состязания: «Пестрая кость» (Чохыр сөөк), «Игра в кости» (Хазых), «Игра в бабки» (Пакпа).

5 урок.

Равномерный бег до 3-4 мин. Челночный бег 3x10 м. Народные игры и состязания: «Пробеги мимо курганного камня» (Обаа хыринха чүгүріс), «Охотники» (Аңхылар), «Пестрая кость» (Чохыр сөөк), «Рукоборье» (Хол пазыс).

6 урок.

Совершенствование равномерного бега до 3-4 мин. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), «Игра в кости» (Хазых).

7 урок.

Упражнения для развития координационных и силовых

способностей. Челночный бег 3 x 10 м. Народные игры и состязания: «Игра в кости» (Хазых), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы),

8 урок.

Лазанье по гимнастической стенке, наклонной скамейке. Народные игры и состязания: «Чертик» (Айнахах), «Жмурки» (Метпехек,) «Охотники» (Аңхылар), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас).

9 урок.

Упражнения для развития координационных способностей, силы и гибкости. Народные игры и состязания: «Волк и козлята» («Пүүр паза өскілер»), «Игра в бабки» (Пакпа), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Бодание баранов» (Хучалар сүзүзі).

2 класс

Основы знаний:

Возникновение первых спортивных состязаний. Национальные физические упражнения и настольные игры, техника безопасности при их проведении. Значение хакасских народных игр, возможность их применения на свежем воздухе. Закаливающий и общеукрепляющий эффект Хакасские народные праздники, традиции и обычаи в зависимости от времени года. Спортивный инвентарь национальных видов спорта.

1 урок.

Соблюдение техники безопасности на уроках народных игр. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег 400м.

Народные игры и состязания: «Пестрая кость» (Чохыр сөөк), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – көк тай или Хол сабызах), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), .

2 урок.

Бег под звуковые сигналы, подаваемые учителем. Равномерный бег до 4 минут. Народные игры и состязания: «Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Игра в кости» («Хазых»), «Занятие места» (Орын пылазах), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – көк тай или Хол сабызах).

3 урок.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Челночный бег 3х10м. Народные игры и состязания: «Упражнения с шестом» (Сыргайлыг айланас), «Тобит» (хакасская настольная игра), «Игра в бабки» («Пакпа»), «Игра в кости» («Хазых»), «Охотники» («Аңчылар»).

4 урок.

Перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения. Народные игры и состязания: «Тобит» (Хакасская настольная игра), «Игра в кости» («Хазых»), «Заячья нога» (Хозан азах).

5 урок.

Упражнения на тренажере «Скамья силовая». Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Народные игры и состязания: «Тобит» (Хакасская настольная игра), «Отбери кость» (Пыласпах), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Рукоборье на земле» (Хол пазыс), «Заячья нога» (Хозан азах).

6 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Челночный бег 3х10м. Народные игры и состязания: «Волк и табун лошадей» (Пүүр паза чылғы), «Игра в бабки» (Пакпа), «Игра в кости» (Хазых), «Бодание баранов» (Хучалар сүзүзі).

7 урок.

Упражнения на тренажере «Силовая станция». Лазанье по канату. Народные игры и состязания: «Рукоборье на земле» (Хол пазыс), «Охотники» (Аңчылар), «Поймай кость» (Хаап ал), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 1 кг или набивного мяча (1кг).

8 урок.

Упражнения для развития гибкости. Перелезание через гимнастическое бревно, коня. Народные игры и состязания: «Перетягивание палкой» («АҒ аснаң тартызары»), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 1 кг или набивного мяча (1кг), «Четыре бабки» (Төрт пакпа).

Урок.

Проведение разминки у гимнастической стенки. Равномерный бег до 6 мин. Народные игры и состязания: «Игра в кости» (Хазых), «Поймай кость» (Хаап ал), «Охотники» (Аңчылар), «Перетягивание палкой» («АҒ аснаң тартызары»), «Упражнения с шестом» (Сыргайлыг айланьс).

3 класс

Основы знаний:

Из истории развития хакасских национальных видов спорта. Влияние народных игр на укрепление здоровья, осанку, общую культуру школьника. Командные народные игры (чувство дружбы, товарищества, преимущество командной игры).

Спортивный инвентарь национальных видов спорта, техника безопасности при проведении соревнований.

1 урок.

Соблюдение правил техники безопасности на уроках народных игр. Упражнения на развитие координационных и скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м. Народные игры и состязания: «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Передай ремень» (Поғар алтынаң поос өтірері), «Игра в кости» («Хазых»), «Пестрая палочка» (Чохыр ағас).

2 урок.

Беговые упражнения. Равномерный бег до 5-8 мин. Народные игры и состязания: «Игра в бабки» (Пакпа), «Рукоборье» (Хол пазьс), «Игра в кости» (Хазых), «Свали

соперника» (Узун холға хабыс).

3 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Народные игры и состязания: «Охотники» («Аңчылар»), «Бодание баранов» («Хучалар сүзүзі»), «Отбери кость» («Пыласпах»), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 1 кг или набивного мяча (1кг).

4 урок.

Перестроение из двух шеренг в два круга.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Бег 800 метров.

Народные игры и состязания: «Игра с веревкой» (Арғамчы ибiре ойын), «Жмурки» (Метпехек), «Выбей бабку» (Сығара таста), , «Поймай кость» (Хаап ал), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 2 кг или набивного мяча (2кг).

5 урок.

Перестроение из одной шеренги в три уступами. Бег с

изменением длины и частоты шагов. Народные игры и состязания:

«Тобит» (Хакасская настольная игра), «Упражнения с шестом» («Сырғайлығ айланьс»), «Игра в кости» («Хазых»), «Перетягивание палкой» («АҒ аснаң тартыс»).

6 урок.

Упражнения на тренажере «Силовая станция». Прыжки

через скакалку. Народные игры и состязания: «Тобит» (Хакасская

настольная игра). «Рукоборье» (Хол пазыс), «Поднятие вверх» (Öр хабыс).

7 урок.

Совершенствование строевых упражнений. Упражнения на тренажере «Скамья силовая». Народные игры и состязания: «Тобит» (Хакасская настольная игра), «Медведь и пень» (Аба паза тӱкпес), «Стрельба из лука» («Охчаанаң атыс»), «Передай ремень» (Поғар алтынаң поос ӧтірері).

8 урок.

Совершенствование навыков лазанья и перелезания. Лазанье по канату в три приема. Народные игры и состязания: «Отбери кость» (Пыласпах), «Выбей бабку» (Сығара таста), «Стрельба из лука» («Охчаанаң атыс»), «Поднятие вверх» (Ӗӧр хабыс).

9 урок.

Ходьба и бег в различном темпе под звуковые сигналы. Упражнения на тренажерах. Народные игры и состязания: «Волк и табун лошадей» (Пӱӱр паза чылғы), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), «Свали соперника» («Узун холға хабыс»).

4 класс

Основы знаний:

Роль народных игр и состязаний в воспитании подрастающего поколения. Национальные виды физических упражнений, подводящие к отдельным современным видам спорта. Детский спорт, виды спорта, школьные спортивные секции и ДЮСШ. Достижения в спорте спортсменов школы, района, Республики Хакасия.

1 урок.

Правила техники безопасности на уроках народных игр. Упражнения на развитие координационных и скоростных способностей. Челночный бег 3 x 10 м. Народные игры и состязания: «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Игра в бабки» (Пакпа), «Пестрая кость» (Чохыр сөөк), «Поймай кость» (Хаап ал) «Спрячь кость» (Хазых суғубыс).

2 урок.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Упражнения для развитие скоростно-силовых способностей. Народные игры и состязания: «Хозан азах» (заячья нога), «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Попади в бабку» (Илөк).

3 урок.

Общеразвивающие упражнения в движении. Равномерный бег до 5-8 мин. Народные игры и состязания: «Перетягивание палки» (Ағаснаң тартыс), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Спрячь кость» (Хазых суғубыс).

4 урок.

Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Упражнения на тренажерах. Народные игры и состязания: Жмурки» (Метпехек), «Охотники» (Аңчылар), «Игра в кости» (Хазых), «Отбери кость» (Пыласпах), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны).

5 урок.

Упражнения для развитие силовых способностей. Челночный бег 3x10 м. Народные игры и состязания: «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 2 кг или набивного мяча (2кг). «Рукоборье» (Хол пазыс), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), Тобит» (Хакасская настольная игра).

6 урок.

Совершенствование техники ходьбы и бега. Прыжки через скакалку. Народные игры и состязания: «Перебеги дорогу» (Чол кизіре ойниры), «Метание веревки (аркана)» (Арғамчы тастааны), «Волк и козлята» (Пүўр паза өскілер), Тобит» (Хакасская настольная игра).

7 урок.

Бег с изменением направления. Лазанье по канату, песту, гимнастической лестнице. Выполнение упражнений на тренажерах. Народные игры и состязания: «Бодание баранов» (Хучалар сүзүзі), «Игра в кости» (Хазых), «Попади в бабку» (Илөк), Тобит» (Хакасская настольная игра).

8 урок.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Прыжки с места в длину. Народные игры и состязания: «Игра в кости» (Хазых), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары).

9 урок.

Бег с преодолением препятствий (автомобильные покрышки) или 3-4 препятствий по разметкам. Упражнения на развитие гибкости. Народные игры и состязания: «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Отбери кость» (Пыласпах), «Упражнения с пестом» (Сырғайлығ айланьс), «Поднятие вверх» (Өөр хабыс).

Тематическое планирование

1 класс (9ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Понятие «Народные игры и состязания». Знакомство с историей возникновения народных игр и состязаний. Связь физических упражнений с охотой, трудовой, ратной деятельностью древних жителей Хакасии. Культурные традиции как мостик между поколениями.	<p>Тема «Что понимается под народными играми» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают рассказ учителя о народных играх и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных народных играх и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; – проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; – проводят сравнение между современными физическими упражнениями и охотой, трудовыми действиями, ратной деятельностью древних жителей Хакасии, устанавливают связь между ними.
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Народные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга	<p>Тема «Использование народных игр для активного отдыха и досуга» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают предназначение народных игр, знакомятся с правилами поведения при их проведении; – распределяют роли участников игры;

		<ul style="list-style-type: none"> – определяют соответствующий инвентарь и оборудование, подготовку мест для игр.
<p>Физическое совершенствование (8ч). Народные игры и состязания</p>	<p>Правила поведения на уроках народных игр и состязаний</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами народных игр и состязаний</p> <p>«Волк и табун лошадей» (Пүөр паза чылгы), «Перебеги дороге» («Чол кизире ойниры»), «Занятие места» (Орын пылазах), «Волк и козлята» («Пүөр паза өскілер»), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибире ойын), «Бодание баранов» (Хучалар сүзүзі), «Бой петухов» (Окрас), «Жмурки» (Метпехек), «Пестрая кость» (Чохыр сөөк), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Игра в кости» (Хазых), «Игра в бабки» (Пакпа), «Пробеги мимо курганного камня» (Обаа хыринха чүгүріс), «Охотники» (Аңхылар), «Рукоборье» (Хол пазыс).</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках народных игр и состязаний» (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> – знакомятся с правилами поведения на уроках народных игр и состязаний, требованиями к обязательному их соблюдению; <p>Тема «Народные игры и состязания» (объяснение, использование показа учителя, иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> – разучивают игровые действия и правила народных игр и состязаний, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок, подбору инвентаря и оборудования; – обучаются самостоятельной организации и проведению народных игр и состязаний; – разучивают считалки для проведения совместных народных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; – играют в разученные народные игры. – наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; – разучивают технику выполнения упражнений; – используют разученные упражнения для проведения состязаний в облегченных условиях.

2 класс (9 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Национальные физические упражнения и настольные игры, техника безопасности при их проведении. Значение хакасских народных игр, возможность их применения на свежем воздухе. Закаливающий и общеукрепляющий эффект. Хакасские народные праздники, традиции и обычаи в зависимости от времени года. Спортивный инвентарь национальных видов спорта.</p>	<p>Тема «История игр и соревнований у хакасского народа» (рассказ учителя, рисунки, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают рассказ учителя о появлении народных игр, устанавливают связь народных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; – обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; – приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении <p>Тема «Закаливание организма народными средствами» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> – рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания; – знакомятся с влиянием народных игр на закаливание организма; – разучивают приёмы закаливания. <p>Тема «Хакасские народные праздники» (рассказ учителя о хакасских народных праздниках, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают рассказ учителя, анализируют наблюдаемые изменения в природе как причину проведения праздников. – готовят небольшие сообщения о проведении современных

		хакасских праздников(домашняя работа учащихся)
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Самостоятельное выполнение национальных видов физических упражнений и проведение народных игр, использование их в свободное время для организации досуга и развлечений. -	Тема «Самостоятельное выполнение национальных видов физических упражнений и проведение народных игр» (объяснение учителя рисунки, схемы): наблюдение за образцами действий учителя; – разучивают технику выполнения разучиваемых физических упражнений; – разучивают правила народных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; – организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных народных игр
Физическое совершенствование (8 ч). Народные игры и состязания	Правила поведения на уроках народных игр и состязаний Развитие основных физических качеств средствами народных игр и состязаний «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – кёк тай или Хол сабызах), «Заячья	Тема «Правила поведения на уроках народных игр и состязаний» (рассказ учителя, иллюстративный материал): – разучивают правила поведения на уроках народных игр и состязаний, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; – выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях Тема «Народные игры и состязания» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал): – наблюдают и анализируют образцы технических действий, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; – разучивают технические действия (работа в парах и группах); – знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять

	<p>нога» (Хозан азах), «Отбери кость» (Пыласпах), «Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Поймай кость» (Хаап ал), «Упражнения с шестом» (Сыргайлыг айланьс), «Четыре бабки» (Төрт пакпа), «Тобит» (хакасская настольная игра), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 1 кг или набивного мяча (1кг),«Перетягивание палкой» (АҒ аснаң тартыс).</p>	<p>физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> – разучивают упражнения на развитие основных физических качеств – разучивают правила народных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; – наблюдают и анализируют влияние содержания народных игр на развитие основных физических качеств, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; – устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека
--	--	---

3 класс (9ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Из истории развития хакасских национальных видов спорта. Влияние народных игр на укрепление здоровья, осанку, общую	<p>Тема «Хакассские национальные виды спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о

	<p>культуру школьника. Командные народные игры (чувство дружбы, товарищества, преимущество командной игры). Спортивный инвентарь национальных видов спорта, техника безопасности при проведении соревнований.</p>	<p>хакасских национальных видах спорта, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Виды народных игр и состязаний, используемых на уроках физической культуры. Характеристика (классификация) народных игр и состязаний: игры на местности, с костями, настольные, состязания имеющие прикладное значение, упражнения с тяжестями, единоборства, их отличительные признаки и предназначение.</p> <p>Взаимодействие с одноклассниками и сверстниками в процессе игр и состязаний. Соблюдение правил и норм поведения в</p>	<p>Тема «Виды народных игр и состязаний» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> – знакомятся с видами народных игр и состязаний, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; – выполняют несколько разученных упражнений и объясняют их отличительные признаки. <p>Тема «Правила хакасских народных игр и состязаний»- (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают и анализируют особенности организации занятий национальными видами физических упражнений;

	индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдают в процессе игры и состязаний правила и нормы поведения; – взаимодействуют со сверстниками в командных играх.
Физическое совершенствование (8 ч). Народные игры и состязания	<p>Развитие основных физических качеств средствами народных игр и состязаний:</p> <p>«Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Поднятие вверх» (Ӧӧр хабыс), «Передай ремень» (Поғар алтынаң поос ӧтірері), «Выбей бабку» (Сығара таста),</p>	<p>Тема «Народные игры и упражнения на точность движений и развитие силовых способностей:» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> – разучивают правила народных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; – наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых упражнений, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; – играют в разученные народные игры; – участвуют в единоборствах по упрощенным правилам

4 класс (9 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
------------------------------------	------------------------	--------------------------------------

<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Роль народных игр и состязаний в воспитании подрастающего поколения. Национальные виды физических упражнений, подводящие к отдельным современным видам спорта. Детский спорт, виды спорта, школьные спортивные секции и ДЮСШ. Достижения в спорте спортсменов школы, района, Республики Хакасия.</p>	<p>Тема «Национальные виды физических упражнений и современные виды спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры в средневековой Хакасии, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих воинов — защитников Отечества; – обсуждают развитие физической культуры в XX-XXI в.в., устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):</p> <ul style="list-style-type: none"> – знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Республику Хакасия, находят в них общие признаки и различия; – готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии видов спорта в своей школе, районе, республике.
<p>Способы самостоятельной деятельности (1ч)</p>	<p>Подбор народных физических упражнений для развития основных физических качеств, формирования двигательных умений и навыков. Организовывать и проводить самостоятельно народные игры, простейшие состязания и закаливающие процедуры.</p>	<p>Тема «Самостоятельные занятия народными играми и состязаниями» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов):</p> <ul style="list-style-type: none"> – обсуждают содержание и задачи занятий народными играми и состязаниями, их связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; – обсуждают и анализируют особенности организации занятий физическими упражнениями в домашних условиях, во внеурочное время.

<p>Физическое совершенствование (8 ч). Народные игры и состязания</p>	<p>Национальные виды физических упражнений на развитие основных физических качеств: «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Спрячь кость» (Хазых сугубыс), «Попади в бабку» (Илѐк).</p>	<p>Тема «Народные игры и состязания общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал):</p> <ul style="list-style-type: none"> – разучивают правила народных игр, способы организации и подготовку мест проведения; – совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из народных игр и состязаний; – самостоятельно организуют и играют в народные игры; – самостоятельно организуют участвуют в единоборствах с соблюдением правил соревнований.
--	---	--

Учебно-методическое обеспечение

1. Бутанаев В.Я., Верник А.А. Детские игры и спортивные состязания народов Хакасии. – Абакан, 1995.
2. Бутанаев В.Я., Верник А.А. и др. Народные праздники Хакасии. Учебное пособие. – Абакан, 1999.
3. Кильчичаков А.Г. Челтыгмашев А.И. и др. Хакасские народные игры и состязания. Пособие для учителя. – Абакан, 1996.
4. Кустова Ю.Г. Традиционные детские спортивные игры хакасов: Сборник: Народная педагогика, воспитание подростков, детей, молодежи. – Екатеринбург, 1993.
5. Кустова Ю.Г. Ребенок и детство в традиционной культуре хакасов. – С.-Петербург, 2000.
6. Кышпанакова О.Н. Хакасские народные игры. – Абакан, 1993.
7. Сагалаков Н.У. Национально-региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан, 2007.
8. Сагалаков Н.У., Еремин Л.В. Хакасский детский праздник Тун Пайрам. Пособие для учителя. – Абакан, 2011.
9. Сагалаков Н.У., Кильчичаков А.Г. Правила хакасских народных игры и состязаний. Методическое пособие для учителя. – Абакан, 2022.
10. Тутачикова А.С. Тун Пайрам и летний цикл хакасских праздников. – Абакан, 2006г.
11. Журналы «Физическая культура в школе» №5, №6 и др., - Москва, 2001г

Материально-техническое обеспечение

№пп	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	необходимое количество
1.	Спортивный зал	1
2	Пришкольный стадион (площадка)	1
3.	Маты гимнастические	8
4.	Доска –цельнодеревянная, длиной 2000 мм, высотой 250 мм, шириной 50 мм. Палка –цельнодеревянная, длиной 600мм., диаметром 20-40 мм.	1 1
5.	Лента с соединенными концами из прочного материала окружностью 250-260 см, высотой 4-5 см.	1
6.	Набивные мячи весом 1кг, 2кг	10
7.	Специальные камни округлой или удлиненной формы весом 1кг,2кг	1
8	«Арғамхы »-веревка(аркан) из различных материалов длиной 10 – 12 м	1
9.	Макет головы лошади с шеей на шесте. Высота шеста 1,7-1,8 м, диаметр 3-5 см.	1
10	«Сыргай»,-шест (палка) длиной 1,5м-1,7 м, диаметр 2-3 см.	15
11	«Хазых»- таранная кость коленного сустава овец	от15 до 31
12	«Пакпа» (бабка) – таранная кость надкопытного сустава коров. «Сачох» (битка) – таранная кость коленного сустава коров.	от 5 до 10 5
13	Доски для игры в «Тобит»	10
14	шашки	10
15	Пестрая палочка («Чохыр ағас»)	1
16	Пестрая юла («Чохыр пырлаас»)	1
17	Пестрая кость («Чохыр сөөк»)	1