

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ЛАНГЕПАССКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №6»
(ЛГ МАОУ «Гимназия №6»)**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
от «___» августа 2022 г.
Протокол № 1
Руководитель МО
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____/_____/

ПРИНЯТО на заседании НМС
от «___» августа 2022 г.
Протокол № 1
_____/_____/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛГ МАОУ
«Гимназия №6»
_____/_____/

от «___» августа 2022 г.
Приказ №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

«Традиции коренного населения ХМАО»

на 2022 – 2023 учебный год

Класс 2

Общее количество часов по плану 34

Учитель

Лангепас, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ
рабочей программы курса
«Традиции коренного населения ХМАО»¹

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.....3
2. Содержание учебного предмета, курса.....5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....7

¹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

Рабочая программа курса "Традиции коренного населения ХМАО" для 2 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Лангепасского городского муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 6» и «Положения о рабочих программах ЛГ МАОУ «Гимназия № 6» с учётом Примерной программы по физической культуре и программы по физическому воспитанию учащихся 1 – 4 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа (Физическая культура / Н.И. Синявский, В.В. Власов, О.А. Фынтынэ И.В. Потапов. – [Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского округа. – Ханты-Мансийск: Изд-во «Институт повышения квалификации и развития регионального образования». 2003. 32 с.]

Программа модернизирована. Сокращение количества часов (с 3 часов в неделю до 1 часа) происходит за счёт уменьшения количества уроков, отводимых для общефизической подготовки обучающихся. Данная программа направлена на обучение двигательным навыкам и развитие двигательных способностей обучающихся через разучивание подвижных игр, состязаний и самобытных упражнений народов Севера, в основу которых положены двигательные умения, которые выполняются в повседневной жизни.

Целью программы является физическое воспитание обучающихся, основанное на традициях народов Севера; формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни; развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

При организации процесса обучения используются игровые технологии.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «Традиции коренного населения ХМАО»

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя.

Знать:

- национальные игры, состязания самобытные физические упражнения народов Севера;
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность, и их роль в подготовке к промыслово-трудовой деятельности учащихся;
- систему закаливания традиционными средствами;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- игры, состязания, самобытные физические упражнения, национальные виды спорта, их применение в досуговой деятельности.

Владеть двигательными умениями, навыками и способностями:

- в подвижных играх: уметь играть в различные народные подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
- в способах физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, применять народные подвижные игры и другие физические упражнения, с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- в способах поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятия; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

«Традиции коренного населения ХМАО» во 2 классе

Основы знаний

Характеристика национальных видов спорта и их значение в промыслово-трудовой деятельности, народные герои Салхан, Ими-Хит, Микуль и др.

Национальные виды спорта на основе легкой атлетики

Упражнения на технику движений

Бег с палкой: повторное выполнение беговых упражнений на дистанции 20 м, бег с изменяющимся направлением, с различным положением рук, бег по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из различных исходных положений, равномерный бег до 1,5 км, бег с палкой в сочетании с ходьбой до 4 мин, бег с палкой до 2 мин, выполнение старта (высокого и с опорой на руку).

Прыжки и прыжковые упражнения: тройной национальный прыжок (с одновременным отталкиванием двух ног), прыжки через нарты: прыжки с места и с разбега, прыжок в высоту с прямого разбега, через набивные мячи, многоскоки (оленьи прыжки) 8 прыжков, прыжки через чурбачки. Прыжки через нарты (мальчики, высота – 40 см, девочки, высота – 20 см)

Метания: метание тынзяна на хорей и топора на дальность: метание малого мяча, камней, палки на дальность способом «из-за головы», метание камней, набивных мячей массой до 1 кг из различных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Метание тынзяна на хорей на 3 – 6 метров, метание топора с места.

Гимнастика с основами акробатики, национальной борьбы и танцами

Основы знаний. Зарождение физической культуры народов Севера. Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения, и зарождение, организация и двигательное содержание и функциональная направленность общеразвивающих упражнений. Значение народных танцев в физическом и эстетическом воспитании.

Организующие команды и приемы. Построение в шеренгу по команде. Повороты на месте налево и направо по расположению и по строевой команде. «Нале-во!», «Напра-во!». Строевые приёмы выполнения начальных фаз передвижения в ходьбе и беге. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.

Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений: на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Передвижение заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение (для девочек – движение «от бедра», для мальчиков – строевой шаг традиционный и ритмичный); танцевальные движения.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке, по шесту, деревьям; перелезание через препятствия с опорой на руки; полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания, лазанья по деревьям и др.

Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы. Стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-поумост с помощью и самостоятельно.

Танцевальные упражнения. Постановка корпуса, позиции ног (1 – 4), позиции рук, танцевальный шаг, подскоки, переменный шаг, прыжки на двух ногах, боковой галоп. Упражнения с мячом – способы удержания мяча, броски и ловли мяча. Элементы изобразительного танца «Сбор черёмухи», Элементы танца «Ляпинский».

Лыжная подготовка

Основы знаний. Особенности проведения занятий в условиях пониженной температуры. Правила подготовки лыж к занятиям. Значение лыжной подготовки в промыслово-трудовой деятельности.

Упражнения на технику движений. Попеременный двухшажный ход, чередование передвижений (попеременно двухшажный ход и скользящий шаг). Спуск в низкой стойке, подъёмы с лесенкой, ёлочкой, повороты переступанием в движении. Торможение палками, падением. Передвижение коньковым ходом без отталкивания лыжными палками. Равномерное передвижение на лыжах до 1, 5 км, прохождение дистанции 1000 м на технику и время.

Подвижные игры и состязания

На материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев: «Бой медвежат», «Перетягивание палки», «Кто сильнее», «Хитрый соболю», «Рыбаки и рыбки», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер».

На материале легкой атлетики: «Оленьи прыжки», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Загони в озеро», «Догонялки», «Деревянные рога», «Метание палки на дальность», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка».

На материале лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто быстрее», «Скороступы-снегоступы», «Бег на подволоках», «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
учебного курса «Традиции коренного населения ХМАО» во 2-в классе
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Раздел (количество часов) Тема урока	Содержание урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	06.09	Основы знаний	1
Упражнения на технику движений – 6 часов			
2.	13.09	Упражнения на технику движений. Бег с палкой	1
3.	20.09	Упражнения на технику движений. Бег с палкой	1
4.	27.09	Упражнения на технику движений. Прыжки и прыжковые упражнения	1
5.	04.10	Упражнения на технику движений. Прыжки и прыжковые упражнения	1
6.	11.10	Упражнения на технику движений. Метания	1
7.	18.10	Упражнения на технику движений. Метания	1
Гимнастика с основами акробатики, национальной борьбы и танцами – 10 часов			
8.	01.11	Гимнастика с основами акробатики, национальной борьбы и танцами. Основы знаний	1
9.	08.11	Организуемые команды и приёмы	1

			приёмы выполнения начальных фаз передвижения в ходьбе и беге. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом.	
10.	15.11	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; воспроизведение поз по показу и словесному описанию; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1
11.	22.11	Общеразвивающие упражнения		1
12.	29.11	Упражнения на формирование осанки	Комплексы упражнений: на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Передвижение заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение (для девочек – движение «от бедра», для мальчиков – строевой шаг традиционный и ритмичный); танцевальные движения.	1
13.	06.12	Упражнения на формирование осанки		1
14.	13.12	Лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке, по шесту, деревьям; перелезание через препятствия с опорой на руки; полоса препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания, лазанья по деревьям и др.	1
15.	20.12	Лазание и перелезание		1
16.	10.01	Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы	Стойки, захваты. Приёмы самостраховки – падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырок вперёд, мост-поумост с помощью и самостоятельно.	1
17.	17.01	Танцевальные упражнения	Постановка корпуса, позиции ног (1-4), позиции рук, танцевальный шаг, подскоки, переменный шаг, прыжки на двух ногах, боковой галоп. Упражнения с мячом – способы удержания мяча, броски и ловли мяча. Элементы изобразительного танца «Сбор черёмухи», Элементы танца «Ляпинский».	1
Лыжная подготовка – 6 часов				
18.	24.01	Лыжная подготовка. Основы знаний	Особенности проведения занятий в условиях пониженной температуры. Правила подготовки лыж к занятиям. Значение лыжной подготовки в промыслово-трудовой деятельности.	1
19.	31.01	Упражнение на технику движений	Попеременный двухшажный ход, чередование передвижений (попеременно двухшажный ход и скользящий шаг). Спуск в низкой стойке, подъёмы с лесенкой, ёлочкой, повороты переступанием в движении. Торможение палками, падением.	1
20.	07.02	Упражнение на технику движений	Передвижение коньковым ходом без отталкивания лыжными палками. Равномерное передвижение на лыжах до 1, 5 км, прохождение дистанции 1000 м на технику и время.	1
21.	14.02	Упражнение на технику движений		1
22.	21.02	Упражнение на технику движений		1
23.	28.02	Упражнение на технику движений		1
Подвижные игры и состязания – 11 часов				
24.	07.03	Подвижные игры и состязания на	Подвижные игры и состязания:	1

		материале лыжной подготовки	«Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто быстрее», «Скороходы-снегоступы», «Бег на подволоках», «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу».	
25.	14.03	Подвижные игры и состязания на материале лыжной подготовки		1
26.	28.03	Образовательное событие «Лыжня зовёт!»		1
27.	04.04	Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев	Подвижные игры и состязания: «Бой медвежат», «Перетягивание палки», «Кто сильнее», «Хитрый соболь», «Рыбаки и рыбки», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер».	1
28.	11.04	Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев		1
29.	18.04	Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев	Подвижные игры и состязания: «Бой медвежат», «Перетягивание палки», «Кто сильнее», «Хитрый соболь», «Рыбаки и рыбки», «Скопируй позы», «Воздух, вода, земля, ветер».	1
30.	25.04	Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев		1
31.	06.05	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики	Подвижные игры и состязания: «Олень прыжки», «Стаи рыбок», «Вертолёт», «Загони в озеро», «Догонялки», «Деревянные рога», «Метание палки на дальность», «Скачки на одной», «Быстрая лягушка».	1
32.	16.05	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики		1
33.	23.05	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики		1
34.	30.05	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики		1
Итого 34 часа				

