

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
Лангепасское городское муниципальное автономное
образовательное учреждение «Гимназия №6»
(ЛГ МАОУ "Гимназия № 6")

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
от «__» августа 2022 г.
Протокол № _____
Руководитель МО
_____ / Т.Н.Савельева /

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ /Е.Н. Герасименко/

ПРИНЯТО на заседании НМС

от «__» августа 2022 г.
Протокол № _____
_____ /В.Н.Пянзина/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЛГ МАОУ
«Гимназия №6»
_____ /Н. Н. Девятова/
от «__» августа 2022 г.
Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса

« Традиции коренного населения ХМАО »

на 2022 – 2023 учебный год

Класс 3

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 3 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» в 3 классе

Основы знаний

Классификация физических упражнений: по видам спорта (северное многоборье, состязания, народные игры); направленности (общеразвивающие и специально развивающие); структуры движений (циклические, ациклические).

Национальные виды спорта на основе лёгкой атлетики

Упражнения на технику движений

Бег с палкой: бег с высоким подниманием бедра, махом прямых ног вперёд, захлёстыванием голени, с ускорением. Равномерный бег на 600 метров, с ускорениями на 30-40 м из различных исходных положений, бег с палкой до 3 мин, равномерный бег до 4 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, тройной с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на маты. Спрыгивание и напрыгивание на горку матов высотой до 40-50 см, прыжки в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание». Многоскоки (оленьи прыжки) 8 прыжков. Прыжки через нарты (мальчики, высота – 40 см, девочки, высота – 20 см)

Метания: метание тынзяна на хорей и топора на дальность: метание малого мяча, шишек, снежков, камней в цель, палки на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание набивных мячей до 1 кг из различных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Метание тынзяна на хорей с 6 – 8 метров, метание топора с 4 шагов разбега.

Гимнастика с основами акробатики, национальной борьбы и танцами

Основы знаний. Физическая культура народов Севера, отражение её развития в мифах и легендах. Роль занятий физическими упражнениями в подготовке к промысловой деятельности. Значение гимнастической терминологии по учебному предмету.

Организуемые команды и приёмы. Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!». Перестроение по два в шеренге и колонне.

Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений в игровой форме, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), пригибание туловища, бег, прыжки.

Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета: движения туловищем с использованием отягощений, массы собственного тела, набивных мячей (до 1 кг), гимнастических палок

Лазание и перелезание. Лазание по канату, шесту с введением техники в три приёма (3 м), по гимнастической скамейке. Перелезание: с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно перемахом правой и левой. Передвижение по гимнастической скамейке, с фиксацией импровизированных поз, равновесия.

Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы. Стойки, захваты, освобождение от захватов. Приёмы самострахования – падение на бок, кувырок вперёд и назад, мост из положения лёжа на спине.

Танцевальные упражнения. Постановка корпуса, позиции ног, рук, танцевальный шаг, подскоки, переменный шаг, боковой галоп, изобразительный танец «Сбор черёмухи».

Лыжная подготовка

Основы знаний. Прикладное значение лыжной подготовки для промысловиков. Лыжная подготовка, как основное средство закаливание.

Упражнения на технику движений на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью до 500 м, коньковым ходом с отталкиванием лыжными палками. Прохождение дистанции до 2000 м попеременно двухшажным и коньковым ходом.

Подвижные игры и состязания

На материале гимнастики с основами акробатики, национальной борьбы и танцев: «Переправа», «Извилистая тропа», «Победи троих», «Бой лосей», «Различи в шуме», «Прыгуны и бегуны», «Скопируй позы», «Солнце».

На материале легкой атлетики: «Оленьи тройки», «Скачки стерха», «Охота на куропаток», «Прыжки в высоту», «Медведь и ягодники», «Заячьи следы», «Кто быстрее».

На материале лыжной подготовки: «Тир на снегу», «Турнир богатырей», «Догонялки», «Состязания в беге».

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

№ уро-ка	Кален-дарные сроки	Раздел (количество часов) Тема урока	Коли-чест-во часов
1 четверть – __ часов			
Основы знаний (1 час)			
1.		Основы знаний	1
Упражнения на технику движений – 10 часов			
2.		Упражнения на технику движений. Бег с палкой	1
3.		Упражнения на технику движений. Бег с палкой	1
4.		Упражнения на технику движений. Бег с палкой	1
5.		Упражнения на технику движений. Прыжки и прыжковые упражнения	1
6.		Упражнения на технику движений. Прыжки и прыжковые упражнения	1
7.		Упражнения на технику движений. Прыжки и прыжковые упражнения	1
8.		Упражнения на технику движений. Прыжки и прыжковые упражнения	1
2 четверть – __ часов			
9.		Упражнения на технику движений. Метания	1
10.		Упражнения на технику движений. Метания	1
11.		Упражнения на технику движений. Метания	1
Гимнастика с основами акробатики, национальной борьбы и танцами – 7 часов			
12.		Основы знаний	1
13.		Организующие команды и приёмы	1
14.		Общеразвивающие упражнения	1
15.		Упражнения на формирование осанки	1
3 четверть – __ часов			
16.		Лазание и перелезание	1
17.		Акробатические упражнения с элементами национальной борьбы	
18.		Танцевальные упражнения	1
Лыжная подготовка – 5 часов			
19.		Лыжная подготовка. Основы знаний	1
20.		Упражнения на технику движений	1
21.		Упражнение на технику движений	1
22.		Упражнение на технику движений	1
23.		Упражнение на технику движений	1
Подвижные игры и состязания – 11 часов			
24.		Подвижные игры и состязания на материале лыжной подготовки	1
4 четверть – __ часов			
25.		Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики	1
26.		Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики	1

27.	Подвижные игры и состязания на материале гимнастики с основами акробатики	1
28.	Подвижные игры и состязания на материале национальной борьбы и танцев	1
29.	Подвижные игры и состязания на материале национальной борьбы и танцев	1
30.	Подвижные игры и состязания на материале национальной борьбы и танцев	1
31.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1
32.	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики	1
33.	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики	1
34.	Подвижные игры и состязания на материале лёгкой атлетики	1
Итого 34 часа		

Лист корректировки рабочей программы

№ урока по тематическому планированию	До корректировки		Способ корректировки	После корректировки		
	Тема урока	Количество часов		Тема урока	Количество часов	дата