

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ак-Чыраанская средняя общеобразовательное учреждение  
Овьюрского кожууна»

«Согласовано»  
зам. директора по ВР:  
Р.Д. Тумат Р.Д.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Национальные игры»**

Класс: 10-11  
Количество занятий в неделю: 1  
Количество часов в год: 34  
Направление: спортивно-оздоровительное

Разработал:  
Шокар Начын Владимирович  
Категория: без категории

Ак-Чыраа – 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Национальные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Устава МБОУ «Ак-Чыраанская СОШ Овюрского кожууна».

**Актуальность:** Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Игры отражают все области материального и духовного творчества людей.

**Цель данного курса** – способствовать воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности учащегося начальной школы, расширению его историко-культурного кругозора.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- приобретение знаний о тувинских национальных играх, о традициях, истории и культуре тувинского народа;
- обучение разнообразным правилам тувинских национальных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника;
- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### Место учебного предмета в учебном плане

Данная программа ориентирована на детей 10-11 классов МБОУ «Ак-Чыраанской средней общеобразовательной школы. 34 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

Тувинские национальные игры – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять

смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Национальные тувинские игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все мордовские народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Игра как средство воспитания**

Развитие тувинских национальных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки.

### **Оздоровительное значение игр**

Правильно организованные национальные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

### **Роль и место данного курса**

Национальные тувинские игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения своего народа, своеобразие языка.

Национальные тувинские игры являются неотъемлемой частью художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Национальные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Национальные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Ожидаемые результаты курса:**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

### **Литература**

1. Якуб Н.К. Вспомним забытые игры.- М: Детская литература, 1988.
2. Кондакова О.Н., Детские считалки.- М: Детская литература, 1999.
3. Иргит Самбу. Тыва оюннар. Тыванын ном ундурер чери; Кызыл-1992.
4. Ондар О.Ч., Монгуш Г.В. Кажык оюну (хевирлери болгаш ойнаар дурумнери). – ТывКУ-нун НУЧ; Кызыл – 2016.

## Календарно-тематическое планирование

**Класс: 10-11**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	факт-ки
1	Введение. Основы знаний о тувинских национальных играх.	1	08.09	
2	Техника безопасности при занятиях.	1	15.09	
<b>Национальная игра «Хуреш» 12 ч</b>				
3	Абсолютные чемпионы Тувы	1	22.09	
4	Сильнейшие борцы Тувы	1	29.09	
5	Тувинские борцы – чемпионы мира, Европы	1	06.10	
6	Исполнение ритуала «Девиг».	1	13.10	
7	Защита против броска подножками	1	20.10	
8	Передняя подножка (мурнундан доза тевери)	1	27.10	
9	Бросок через бедро (чартыктаары)	1	10.11	
10	Бросок через спину	1	17.11	
11	Зацеп изнутри (иштии чартыгындан илбектээри)	1	24.11	
12	Выведение из равновесия (туружундан чандаш кылары)	1	01.12	
13	Подхват (азары)	1	08.12	
14	Обоюдный крестный захват (хончулажыры)	1	15.12	
<b>Игра «Кажык» 6 ч.</b>				

15	Игра «Аът чарыштырары»	1	22.12	
16	Игра «Дорт берге»	1	29.12	
17	Игра «Сагалап ойнаары» («Чыттырып кагары»)	1	12.01	
18	Игра «Адып ойнаары»	1	19.01	
19	Игра «Дужуруп кагары»	1	26.01	
20	Игра «Хожулап кагары»	1	02.02	
<b>Игра «Тевек» (Почекушки) 6 ч.</b>				
21	Подбрасывание «тевек» одной ногой.	1	09.02	
22	Тевек – «далгыыры»	1	16.02	
23	Тевек – «чиннээри»	1	23.02	
24	Тевек – «кызыл-чиннээри»	1	01.03	
25	Тевек – «човадыры»	1	15.03	
26	Игра «Тевекбол»	1	22.03	
<b>Национальные подвижные игры 3 ч.</b>				
27	Игра «Кууйлу»	1	05.04	
28	Игра «Мербегейлер оюну»	1	12.04	
29	Метание аркана на колья с изображением головы лошади.	1	19.04	
<b>Национальная игра «Ча адары» 5 ч.</b>				
30	Как правильно прицеливаться.	1	26.04	
31	Правильное отпускание лука.	1	03.05	
32	Игра «Ча адары» с расстояния 5 м.	1	10.05	
33	Игра «Кто самый меткий стрелок?»	1	17.05	
34	Итоговый урок.	1	24.05	