

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Управление образования Администрации города Элисты

МБОУ "Калмыцкая этнокультурная гимназия имени Зая-Пандиты"

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Горбеева Э.В.

Протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Немгирова Б.К.

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Лиджиева Е.С.

Приказ № 325
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочная деятельность
«Движение есть жизнь»**

для обучающихся 10-11 классов

Элиста, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из центральных линий Стандартов второго поколения выступают задачи формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Учебный курс «Спортивные игры» в старшей школе выполняет особую роль, так как обладает мощным развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в среднем школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества и во все времена была своеобразной школой, в которой дети получали физическую и духовную закладку, познавали окружающий мир, учились действовать и добиваться успехов. Эмоционально насыщенные, яркие и разнообразные по содержанию, игры социальны по своей сущности, так как отражают опыт человеческих отношений, формируют нравственность ребёнка и укрепляют его здоровье.

В играх познаются различные свойства предметов, разнообразные стороны жизни. При помощи игры ребята получают информацию. Она поступает к ним без насилия и нажима. Основными мотивами является интерес, положительные эмоции, сопровождаемые чувством радости.

Психология ребёнка такова, что он видит и переживает, отражается в его поступке, действии. Ребёнок постоянно стремится к деятельности, к общению, не имея возможности удовлетворить эту потребность в другой форме, кроме как в игре. Это - один из факторов, привлекающих детей к игре. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 9-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2020 г.

2. Закона Российской Федерации от 29.12.2014 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

4. Федеральных перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, основного общего, среднего общего образования (утверждены приказом Минобрнауки РФ от 31.03.2014г №253, с изменениями от 08.06.2015 №576);

5. Приказа Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области № 1381 от 31.08.2010 года «О введении федерального образовательного стандарта основного общего образования образовательных учреждений, расположенных на территории Новосибирской области»;

6. Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413.

7. Примерная основная общеобразовательная программа среднего общего образования одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

На курс «спортивные игры» в 10 классе выделяется 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе выделяется 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; историю развития данных видов в России и в мире; правила судейства в изучаемых подвижных играх; физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; индивидуальные способы контроля; правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактику травматизма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (*в течении урока*)

Занятия ОФП направлены на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как:

Сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°, прижавшись ровной спиной к стене).

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (*на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног*).

поднимание туловища из положения лежа на животе (*на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног*).

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (*лопатки сведены, руки в стороны*) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание,

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх,

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т. е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой

«Альчики» (30 часов)

I. Теоретический материал.

Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в бадминтоне, практические навыки оказания первой помощи

Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по бадминтону. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

II. Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме «восьмерка» (2 мин, имитация ударов справа и слева с отягощением *(утяжеленной ракеткой)* на количество повторений за 2 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне *(на количество повторений за 2 мин)*. Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку *(на количество повторений за 1 мин.)*. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Основы техники и тактики игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Бессюжетные игры (18 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами *(мяч, шар, скакалка)*. Использование простых движений: бег, ловля, прятание.

Игры-забавы (30 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах

досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (*бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами*).

Зимние игры (14 часа)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Проводятся в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем так и без него. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Эстафетные игры (25 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т. д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

Военно-спортивные игры (10 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Военно-спортивной игре присущи основные черты любой игры ребят: познавательный характер и разнообразие игровых мотивов, целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Но вместе с тем военно-спортивная игра имеет свои характерные признаки и особенности. К ним следует, прежде всего, отнести:

- наличие элементов героики и боевой романтики;
- ярко выраженную военно-прикладную направленность знаний и действий в игре;

-возможность широко применять в процессе игр компасы, бинокли, топографические карты, схемы, разнообразные средства сигнализации, макеты оружия (орудий, ракет, пулеметов, автоматов, пистолетов и др., учебное оружие, противогазы, имитационные средства (холостые патроны, взрывпакеты, дымовые шашки и гранаты, сигнальные ракеты и др.);

-в военно-спортивной игре деятельностью коллектива или отдельных ребят руководит командир, он отдает приказы подчиненным, ставит перед ними задачи, планирует и организует их выполнение. Сильное влияние оказывает приказ как общеобразовательное требование, которое беспрекословно должен выполнять каждый участник игр;

-разнообразные упражнения, применяемые в игре (в ходьбе, беге, прыжках, метании, наблюдательности, следопытстве и ориентировании, первой помощи, навыках походной жизни, строевых упражнениях и пр.) являются по духу спортивными, проводятся обычно в соревновательной форме, что особенно привлекает ребят.

Игры по выбору детей (24 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения содержания учебного курса «спортивные игры» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения по данному курсу.

Результаты освоения программного изучения данного курса оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены **метапредметными, предметными и личностными результатами.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, таких как окружающий мир, литературное чтение, русский язык, музыка, математика, технология и др., универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в рамках реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание подвижной игры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание подвижной игры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование знаний физической культуры для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм игровых занятий.

В области этической культуры:

- способность самостоятельно использовать изученные упражнения для формирования правильной осанки и телосложения в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность самостоятельно организовать и провести игру

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Национальные спортивные игры». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных игровых занятий. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию русских народных игр и игр других народов мира о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, воли.)

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных игровых занятий, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные игровые занятия, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки (роста, массы тела и др.), объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность использовать полученные знания для формирования культуры движений, координации, пластики;
- освоение правил режима питания, режима дня и режима физических нагрузок для овладения умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно передавать знания, полученные на занятиях учебного курса «Национальные спортивные игры», грамотно пользоваться полученными понятиями;
- способность честно осуществлять судейство игр.

В области физической культуры:

- способность регулировать величину спортивной нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Личностные:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формируемые УУД на занятиях:

личностные: способность к саморазвитию, мотивация к познанию, личностная позиция, российская и гражданская идентичность; ценностные установки, нравственная ориентация, личностная само-рефлексия, ценностные установки, нравственная ориентация; извлечение информации, ориентирование в своей системе знаний;

регулятивные: умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут; контроль, коррекция, оценка; аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения;

познавательные: : извлечение информации; ориентирование в своей системе знаний; способность к саморазвитию, мотивация к познанию; личностная позиция, российская и гражданская идентичность; анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия; планирование; целеполагание; умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную;

коммуникативные: донесение своей позиции до других, владение приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща; планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;

**Тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
		В процессе урока
1	Альчики — древняя игра южных стран	
2	Альчики	3
3	Национальные игры народов мира	13
4	Национальные игры народов России	10
5	Лапта	10
Количество учебных недель		34
Итого		34

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
		В процессе урока
1	Знания о подвижных играх	
2	Альчики	3
3	Национальные игры народов мира	13
4	Национальные игры народов России	10
5	Лапта	8
Количество учебных недель		34
Итого		34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс

№п/п	Раздел программы, тема учебного занятия	Часы	Национально-региональный компонент
1	Альчики 1 вариант	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
2	Альчики 2 вариант	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
3	Альчики.3 вариант	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
4	Кенциг хайха. Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
5	«Кениг татж авх?» (кто кого перетянет) Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
6	«Кениг татж авх?» (кто кого перетянет) 2 вариант Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
7	«Мөцгн бүс» (серебряный пояс) Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
8	Русская народная игра «Салки».	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
Е.И.	Верблюжонка верблюд ловит Ботогон буурашалга. Бурятская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
10	Хищник в море. (Сёткан кайак тинэсрэ). Чувашская народная игра.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
11	Луна или солнце Чувашская народная игра.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
12	Угадай и догони. Читанме, бузме. Татарская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
13	Спутанные кони Тышыаулы атлар Татарская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
14	Взятие снежного городка. Русская народная игра.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
15	Стрельба в мишень. Кара адары. Тувинская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
16	Иголка и нитка. Бурятская народная игра.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
17	Перетягивание палки. Армянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
18	Крепость. Армянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира

19	Похитители огня. Армянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
20	Шпель. Белорусская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
21	Укради знамя Итальянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
22	Один в кругу. Венгерская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
23	Оксак-карга Узбекская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
24	Сахреоба Грузинская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
25	Квинта Литовская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
26	Статуя Армянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
27	Лапта. Правила техники безопасности на занятиях по Лапте	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
28	Лапта. Закрепление стойки игрока. Передвижения игроков.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
29	Лапта. Игры подводящие к игре «Лапта» «Вызов померов»	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
30	Лапта. Ловли и передачи.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
31	Лапта. Подачи.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
32	Лапта. Подачи.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
33	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
34	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№п/п	Раздел программы, тема учебного занятия	Часы	Национально-региональный компонент
1	Альчики	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
2	Альчики 1 вариант	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
3	Альчики 2 вариант	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
4	Мяч салка Русская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
5	Бой петухов Русская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
6	Эстафета стрелков. Русская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
7	«Кениг татж авх?» (кто кого перетянет) Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
8	«Кениг татж авх?» (кто кого перетянет) 2 вариант Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
9	«Мөңгн бүс» (серебряный пояс) Калмыцкая народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
10	Верблюжонка верблюду ловит Ботогон буурашалга. Бурятская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
11	Угадай и догони. Читанме, бузме. Татарская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
12	Спутанные кони Тышыаулы атлар Татарская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
13	Стрельба в мишень. Кара адары. Тувинская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
14	Иголка и нитка. Бурятская народная игра.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
15	Русская народная игра «Салки».	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
16	Взятие снежного городка. Русская народная игра.	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
17	Бебераоба Грузинская Народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
18	Забота о шапке (Кудмоураоба) Грузинская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
19	Один в кругу. Венгерская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
20	Оксак-карга Узбекская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира

21	Шпсель. Белорусская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
22	Укради знамя Итальянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
23	Тупен-гопен Удмуртская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
24	Волейбол с воздушными шарами. Польская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
25	Квинта Литовская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
26	Статуя Армянская народная игра	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
27	Лапта. Правила техники безопасности на занятия по Лапте	1	Манжиева Е.И. Подвижные игры народов мира
28	Лапта. Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту.	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира
29	Лапта. Обучение стойки игрока. Передвижения игроков.	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира
30	Лапта. Игры подводящие к игре «Лапта» «Вызов номеров».	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира
31	Лапта. Ловли и передачи.	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира
32	Лапта. Ловли и передачи.	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира
33	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира
34	Лапта. Игра по упрощенным правилам в мини-лапту.	1	Манджиева Е.И. Подвижные игры народов мира

Список используемой литературы.

1. Агамова Н.С., Смацова И.С., Морозов И.А. Народные игры для детей. - М., 1995
2. Алмазов С.Ф., Питерский П.Я. Праздники православной церкви. - М., 1962
3. Апикин В.И. Теория фольклора. - М., 1996
4. Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. - М., 1965
5. Берн Э. Игры в которые играют люди. Люди которые играют в игры. - Л., 1992
6. Былеева Л.В. Русские народные игры. - М., 1988
7. Виноградова Л.Н. Зимняя календарная поэзия западных и восточных славян: генезис и типология колядования. - М., 1982
8. Забелин И. Русский народ, его обычаи, предания, суеверия. - М., 1992
9. Земцовский Д.К. Поэзия народных праздников. - М., 1970
10. Зыкова М.Н. Фолклоротерапия. - М.- Воронеж, 2004
11. Ивлева Л.М. Ряженые в русской традиционной культуре. - СПб., 1994
12. Каница Ф.С., Колядич Т.М. Русский детский фольклор. - М., 2002
13. Круглый год. Русский земледельческий календарь/Сост. А.Ф. Некрылова. - М., 1989
14. Мельникова М.Н. Русский детский фольклор. - М., 1987
15. Подвижные игры разных народов. Манджиева Е. И.: Элиста Калм. Издат. 2008.г.
16. Калмыцкие народные традиции. Софья Эльзеева: Элиста Калм. Издат. 2007.г.
17. Калмыки Эрдниев У. Э.: Элиста Калм. Издат. 2007.г.