

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ–Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Возраст детей: от 9 до 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Педагог дополнительного образования
Рождественский Никита Владимирович

Сараппауль, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Учебный план	8
1.5. Содержание программы	10
1.6. Календарно-тематическое планирование	13

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Формы текущего контроля/промежуточной аттестации	16
2.3. Условия реализации программы	17
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Список литературы	20

Приложения

Приложение 1	22
--------------	----

Пояснительная записка

Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа составлена на основе:

- - Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- - Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- - Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил – СП 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующих до 2027 года;
- - Устава МАУ ДО «Центр «Поиск».

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа национальные виды спорта «Национальные виды спорта» относится к физкультурно-спортивной направленности, является одной из программ по реализации задач всестороннего, гармоничного развития воспитанников пришкольного интерната.

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности:
интегрированная

Актуальность программы. Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Сегодня, очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования.

Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов для старших классов применительно к нашему округу предполагает

использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала ханты и манси, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Можно смело сказать, что физкультурное образование школьников в новой ситуации получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания.

Отличительные особенности программы. Физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как часть общей этнической культуры личности. Из народной системы физической культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые ее достижения, обогатить их опытом современной практики и методики физического воспитания. Изучение программы «Национальные виды спорта» направлено на достижение следующих целей:

знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России; изучение традиций и обычаев манси и ханты;

изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье; освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации); повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма; применение правил соревнований по НВС северного многоборья;

использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях; овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзянь, топорики).

Новизна программы заключается в том, что родители, как и их дети, являются полноправными участниками образовательного процесса.

Адресат программы - дети 9 -16 лет, воспитанники пришкольного интерната

Наполняемость группы – 8-12 человек.

Срок реализации и объем программы: отводится 144 часа, включая каникулярное время, срок освоения программы 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю; в неделю 4,5 часа, перемена 15 мин.

Форма обучения - групповая, работа в группах, индивидуальная;

Особенности организации образовательного процесса: очная, образовательная и досуговая деятельность с применением дистанционных, теоретических и практических занятий.

Занятия проводятся в группе детей. Приоритетное внимание уделяется общефизической и теоретической подготовке.

Занятия состоят из 6 направлений:

- теоретические сведения;
- тройной национальный прыжок;
- прыжки через нарты;
- метание топорика на дальность;
- метание тынзяня на хорей;
- бег с палкой по пересеченной местности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Занятия в каждой группе проходят 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Национальные виды спорта»
на 2022-2023 учебный год.**

<i>№ группы</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>
<i>1</i>	<i>1 год обучения</i>	<i>21.09.2022</i>	<i>30.05.2023</i>	<i>32</i>	<i>144</i>
<i>Итого:</i>					<i>144</i>

Уровень сложности содержания программы: базовый

Этот уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

На данном уровне реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся в естественнонаучной сфере, удовлетворение потребностей в интеллектуальном развитии, нравственном совершенствовании, формирование экологической культуры, мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству, на организацию их свободного времени; знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России; изучение традиций и обычаев манси и ханты; изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье; освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации); повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма; применение правил соревнований по НВС северного многоборья;

использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях; овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзянь, топорики).

1.2. Цели и задачи:

Цель программы - формирование у школьников интереса к спортивным национальным видам спорта и к культуре народов Севера.

Задачи:

1. Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.
2. Способствовать формированию интереса к культуре народов (ненцев, ханты) через занятия северным многоборьем.
3. Закрепление потребности к регулярным занятиям в избранном виде спорта.

1.3. Планируемые результаты

1. Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные:

- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Способы контроля:

- устный опрос;
- тестовые задания
- сдача контрольных нормативов.

В конце учебного года обучающиеся научатся

- Знаниям правил поведения во время урока в спортивном зале и на улице;
- - требованиям, предъявляемые к спортивной форме;
- - связям физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;
- - узнают терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- - изучат правила соревнований изученных национальных видов спорта.
- - действующие рекорды Ханты-Мансийского автономного округа в тройном прыжке и прыжках через нарты.

Получат возможность научиться:

- - правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- - взаимодействовать с учителем и одноклассниками в процессе урока.
- владеть двигательными умениями навыками, уметь выполнять:
- - технически правильно прыжки через нарты;
- - прыжки через нарты, не производя остановку между ними;
- - технически верно поворот (правило 5 секунд, движение ног);
- - технически правильно тройной национальный прыжок;
- - уметь индивидуально подбирать разбег;
- - владеть правильной техникой перетягивания палки.
- Иметь определённую физическую подготовленность:
- - в конце учебного года обучающиеся сдают практический зачёт для определения уровня физической подготовленности.

В результате прохождения программы учащиеся должны:

- иметь представление:
- об истории возникновения национальных видов спорта в России;
- о традициях и обычаях ненцев и коми;
- об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
- об уровне развития национальных видов спорта в России.
- знать:
- способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила безопасности при проведении занятий;
- правила соревнований по НВС северного многоборья;
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзыня на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

Средства:

- изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзынь, топорики);
- готовить место для проведения соревнований;
- выполнять непрерывно прыжки через нарты;
- выполнять тройной национальный прыжок;
- метать тынзынь на хорей;
- метать топорик на дальность;
- преодолевать сложные участки пути в кроссе;
- оказать первую помощь при травмах.

В результате реализации программы обучающиеся получают навыки выполнения нормативов по национальным видам спорта.

Тройной прыжок(см)	Бег 1,2, 3км.(мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзья на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
550	4.20	50	3	50
530	4.30	40	2	40
500	4.40	30	1	30
580	4.10	60	3	55
560	4.25	50	2	50
530	4.35	40	1	45
650	4.00	70\50	3	60
610	4.15	60\45	2	50
580	4.30	50\40	1	45
710	3.50	80\55	3	70
650	4.05	70\50	2	60
630	4.20	60\45	1	50
720	3.40	90\50	3	75
700	3.50	80\40	2	65
680	4.10	70\30	1	55
730	12.30	90	3	80
715	13.00	80	2	70
700	13.30	70	1	60
750	12.20	100	3	90
740	12.40	90	2	80
720	13.00	80	1	70

девочки

460	4.50	15
450	5.00	12
430	5.20	10

500	4.45	18
480	4.55	15
440	5.15	12
510	4.40	20
480	4.50	15
450	5.10	10

540	4.35	25
500	4.45	18
480	5.00	10
560	4.30	30
540	4.40	20
500	4.55	15
575	4.28	30
550	4.35	25
520	4.50	20
580	4.25	40
560	4.35	30
540	4.45	20

1.4.Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	Организационное занятие. Вводное занятие Цели и задачи программы	2	1	1	Входной тест, диагностика
2	Основы знаний о национальных видах Техника безопасности во время занятий национальными видами спорта Возникновение, становление национальных видов спорта	25			тестирование

			12	12	
3	Теоретические сведения Правила соревнований по национальным видам спорта Рекорды ХМАО по национальным видам спорта	6	4	2	проект
4	Тройной национальный прыжок	17		17	Сдача нормативов
5	Прыжки через нарты	20		20	Сдача нормативов
6	Метание топорика на дальность	30		30	Сдача нормативов
7	Метание тынзяня на хорей	18		18	Сдача нормативов
8	Перетягивание палки Бег с палкой по пересеченной местности	12		12	Сдача нормативов
9	Подвижные и спортивные игры	14		14	Итоговый контроль
ИТОГО		144	17	127	

1.5. Содержание программы

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ханты. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяня на хорей, метание топорика на дальность, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально - регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые,

нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

1.Теоретические сведения.

1 Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов ханты и ненецкого народа.

2 Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.

3 Правила соревнований по НВС северного многоборья.

4 Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта.

Тройной национальный прыжок

Задачи:

1 Обучить первому прыжку с места, толчком с двух ног.

2 Обучить двум прыжкам без остановки с места.

3 Обучить трем прыжкам без остановки с места.

4 Обучить разбегу для первого прыжка, толчком с двух ног.

5 Обучить двум прыжкам слитно с разбега.

6 Обучить трем прыжкам слитно с разбега.

7 Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка.

Подводящие упражнения:

1 Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.

2 Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту вёревочки от 50 до 70 см.

3 Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30м (10,20,30м) .

4 Толчковый бег на дистанцию 10 м, 20 м, 30 м

5 Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д,

6 Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).

7 Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).

Прыжки через нарты

Задачи:

1. Обучить безостановочному преодолению двух-трех нарт.

2. Освоить технику приземления между нартами.

3. Обучить отдельно поворот. Обучать преодолению одной, двух, трех нарт.

4. Обучить безостановочному прыжку через пять и десять нарт.

5. Обучать технику перехода через нарты.

6. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.

Подводящие упражнения:

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка).

2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.

3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
4. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу).

Метание топора на дальность.

Задачи:

1. Обучить держанию рукоятки с указанием ошибок при выпуске топора.
2. Обучить броску топора с места.
3. Обучить броску топора со скрестного шага.

Подводящие упражнения

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30 м, 50м
2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.
3. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра.
4. Метание набивного мяча.
5. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)

Метание тынзья на хорей

Задачи:

1. Научить производить витки тынзья для раскрывающей петли.
2. Научить сматывать тынзья целиком.
3. Производить правильный бросок первого мотка тынзья с костяшкой.
4. Научить свободно, выпускать второй моток тынзья за броском первого.
5. Научить правильно, держать кисть руки при броске.б.Научить метанию тынзья 10 - 11 лет с 10метров; 12 -13 лет с 11 метров мальчики и с 10 метров девочки.

Подводящие упражнения

- 1 .Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.
- 2 . Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.
- 3.Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (1км)

Задачи:

1. Научить правильно, стартовать и финишировать.
2. Научить технике бега по дистанции.
3. Научить разминке перед стартом.

Подводящие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег.
2. Бег с ускорениями .

3. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100м..
4. Бег под уклон и в гору.
5. Бег с гандикапом.

1.6. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы, занятия	Количество часов			Формы проведения	Формы контроля	Дата
		Все го	Тео рия	Прак тика			
1	Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке, обычаи и традиции ненецкого и ханты народов.	2	1	1	Беседа	Входной тест, диагностика	
2	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.	2	1	1	Практич. занятие		
3	Правила соревнований по НВС северного многоборья.	1	1		рассказ		
4	Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта	2	1	1	Игра-практич. занятие		
5-6	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта	4	1	3	Практич. занятие		
7	Правила соревнований по НВС северного многоборья.	1	1		лекция		
8	Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью.	2	1	1	Практич. занятие		
9	Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по национальным видам	2	1	1	Практич. занятие		

	спорта.						
10	Спортивное оборудование и инвентарь в северном многоборье.	2	1	1	Практич. занятие		
11	Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.	2	1	1	Практич. занятие		
12-13	Основы техники в северном многоборье/ прыжки через нарты, метание тынзья на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности	4	2	2	Практич. занятие, беседа		
14	Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям.	2	1	1	Практич. занятие		
15	Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта	2	2		Доклад		
16	Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.	2	1	1	Практич. занятие		
17	Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту веревочки от 50 до 70 см.	2		2	Практич. занятие		
18	Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30м (10,20,30м).	2		2	Практич. занятие		
19	Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м, 30 м Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за	2		2	Практич. занятие		

	гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д,						
20	Прыжки через скакалку (кол- во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).	2		2	Практич .занятие		
21	Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня,мячи,гимнастически е палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др предметы)	2		2	Практич .занятие		
22	Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.	2		2	Практич .занятие		
23	Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),	2		2	Практич .занятие		
24	Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д,	2		2	Практич .занятие		
25	Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,	2		2	Практич .занятие		
26	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	2		2	Практич .занятие		
27	Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка).	2		2	Практич .занятие		
28	Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.	2		2	Практич .занятие		

29	Прыжки на одной ноге через препятствия.	2		2	Практич. занятие		
30	Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу).	2		2	Практич. занятие		
31	Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка).	2		2	Практич. занятие		
32	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30 м, 50 м,	2		2	Практич. занятие		
33	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.	2		2	Практич. занятие		
34	Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра	2		2	Практич. занятие		
35	Метание набивного мяча.	2		2	Практич. занятие		
36	Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)	2		2	Практич. занятие		
37	Повторять прыжки в длину и высоту с разбега	2		2	Практич. занятие		
38	Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м	2		2	Практич. занятие		
39	Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).	2		2	Практич. занятие		
40	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м,	2		2	Практич. занятие		

	50 м,						
41	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.	2		2	Практич. занятие		
42	Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнера	2		2	Практич. занятие		
43	Метание набивного мяча.	2		2	Практич. занятие	Промежуточный тест	
44	Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)	2		2	Практич. занятие		
45	Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. - 30 м, 50 м, 100 м и 200 м.	2		2	Практич. занятие		
46	Стойки на лопатках, на голове, на руках.	2		2	Практич. занятие		
47	Упражнения со штангой, набивным мячом.	2		2	Практич. занятие		
48	Парные силовые упражнения.	2		2	Практич. занятие		
49	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки	2		2	Практич. занятие		
50	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки	2		2	Практич. занятие		
51	Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.	2		2	Практич. занятие		
52	Работа на тренажере.	2		2	Практич. занятие		
53	Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о	2		2	Практич. занятие		

	ступни партнера						
54	Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)	2		2	Практич. занятие		
55	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег	2		2	Практич. занятие		
56	Бег с ускорениями	2		2	Практич. занятие		
57	Повторный бег с максимальной скоростью ю от 30 до 100м..	2		2	Практич. занятие		
58	Бег под уклон и бег с препятствием.	2		2	Практич. занятие		
59	Бег с гандикапом.	2		2	Практич. занятие		
60	Учебные нормативы северного многоборья	2		2	Сдача нормативов		
61	Совершенствование техники бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся.	2		2	Практич. занятие		
62	Совершенствование в технике бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся.	2		2	Практич. занятие		
63	Бег с ускорениями, с изменением направления, с изменением темпа движения.	2		2	Практич. занятие		
64	Повторный бег с максимальной скоростью ю от 30 до 500м.	2		2	Практич. занятие		
65	Повторный бег с максимальной скоростью ю от 30 до 500м.	2		2	Практич. занятие		
66	Развитие общей и специальной выносливости.	2		2	Практич. занятие		
67	Развитие общей и специальной выносливости.	2		2	Практич. занятие		
68	Развитие общей и	2		2	Практич		

	специальной выносливости.				.занятие		
69	Развитие общей и специальной выносливости.	2		2	Практич. занятие		
70	Развитие общей и специальной выносливости.	2		2	Практич. занятие		
71	Развитие скоростных способностей посредством специальных беговых упражнений и самого бега.	2		2	Практич. занятие		
72	Развитие скоростных способностей посредством специальных беговых упражнений и самого бега.	2		2	Итоговый тест		
	ИТОГО	144	17	127			

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Количество учебных недель	36 недель
1 полугодие	01.09.2022-30.12.2022, 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	Декабрь 2022
2 полугодие	09.01.2022-31.05.2023 19 учебных недель
Итоговая аттестация	Май 2023

2.2. Формы текущего контроля/промежуточной аттестации

Входной контроль

Входной контроль проводится с целью определения готовности обучающихся к освоению программы. По результатам входного контроля планируется осуществление в дальнейшем дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. При низком уровне знаний проводятся корректирующие темы для более глубокого изучения программы, изменения вносятся в КТП.

Промежуточный контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной работы по программе. Данный вид контроля должен стимулировать стремление к

систематической самостоятельной работе по изучению курса, овладению общими компетенциями, позволяет отслеживать положительные результаты и планировать корректирующие мероприятия.

Итоговый контроль

Итоговый контроль, осуществляется по завершении изучения данной программы и позволяет определить качество и уровень ее освоения. Предметом оценки освоения учебной программы являются умения и знания.

Итоговый контроль предполагает обязательный отчет учащихся по выполненным творческим работам исследовательского характера, итоговое тестирование. По результатам итогового теста вносятся поправки в КТП в соответствии с уровнем подготовленности детей. Формы подведения итогов: в течение срока обучения систематически проходят соревнования. Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Национальные виды спорта», являются межпоселковые соревнования по данным видам спорта, на которых определяются победители в каждом виде и в каждой возрастной категории, победителям и призёрам вручаются грамоты.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Компьютер, проектор

Кабинет для занятий

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Методическое обеспечение:

Разработки занятий, мероприятий, конференций и круглых столов.

Банк методик для исследовательской и проектной деятельности учащихся.

Книги, определители, методические рекомендации для проведения практических, лабораторных, исследовательских работ (как в бумажном, так и в электронном виде, ресурсы Интернета)

Карточки и фотографии с изображениями.

Медицинская аптечка.

Информационное обеспечение:

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1 AbcSport.ru [Электронный ресурс]: информационный спортивный портал. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://www.abc sport.ru>. - Загл. с экрана.

2 fisio.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный сайт о здоровом образе жизни и физическом совершенствовании. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>. - Загл. с экрана.

3 iPULSAR [Электронный ресурс]: информационный портал. - Электрон,

дан. - Режим доступа: <http://ipulsar.net>. -Загл. с экрана.

4 Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]: официальный сайт. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. -

5 Самарский областной центр новых информационных технологий при аэрокосмическом университете [Электронный ресурс]: официальный сайт: информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. - Электрон, дан. - Режим доступа: <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol>. -

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Методические материалы

Методы и приемы, используемые для реализации программы:

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их сочетание.

Основные формы проведения занятий –

- Наблюдение;
- Рассказы, объяснения с показом нужных объектов;
- Беседы;
- Использование научной и художественной литературы;
- Использование репродукций, фотографий, иллюстраций;
- Использование аудио и видео материалов;
- Творческие мастерские по изготовлению инструмента.

В качестве дидактического материала используются:

- раздаточный материал;
- наглядные пособия;
- литература;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фотографии;
- тесты, кроссворды по темам;
- компьютерные презентации по темам;

Занятия объединений носят преимущественно практический характер. Основная часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий

Содержание занятий следует постоянно усложнять от простого к сложному. Их необходимо использовать для расширения и углубления знаний учащихся по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

После экскурсии, прогулки на занятии обсуждаются его итоги. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки детей.

Хорошо организованные и интересно проведенные занятия объединения помогают обогатить знания детей, способствуют развитию индивидуальных качеств, раскрытию талантов.

Методы обучения: словесный - беседа, анализ текста, объяснение, рассказ, работа с книгой, наглядный – демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу; практический – наблюдение, практические задания, упражнения, метод проблемного обучения – поисковые или эвристические методы, методы проектного обучения, исследовательские методы.

Методы воспитания: методы формирования сознания (методы убеждения) объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример. Методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации. Методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения). В процессе обучения ребята видят закономерности окружающего мира и идут по естественным законам природы и жизни. Моделируя различные схемы, выполняя творческие задания, дети вникают в естественные законы природы, учатся видеть прекрасное и дорогое в жизни, и во всем окружающем.

Описание применяемых педагогических технологий: Средствами эффективного усвоения программы курса являются игры, творческие задания, опыты и практические занятия. Предполагаются различные формы привлечения семьи к совместной деятельности.

2.4.Оценочные материалы.

Отслеживание результативности работы осуществляется во время проведения спортивных соревнований и результатов показанных обучающимися каждой возрастной категории.

2.5. Список литературы

1. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта.-С-Петербург.: Просвещение, 2004,-с.40.
2. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья под редакцией Г.В.Сысолятина - М.: Вектор Бук, 1994.- с.3-14.
3. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.- с.19-45.
4. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук,2003.- с. 5.
5. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в Северном многоборье. - Омск .: СибГАФК, 1996.-с.8-50.
6. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.-с.43-84.

7. Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др. - Н-М.:НТ,1995.-с.63-70.
8. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей Севера - нивхов. - М.: Просвещение,1988.- с.4.
9. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте/ Физическая культура в школе.- 2004.-№4.-с.20.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Зачётные нормативы по национальным видам спорта для обучающихся общеобразовательных учреждений

Вид спорта	4 класс		5 класс		6 класс		7класс		8 класс		9 класс	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Прыжки через нарты	10	5	20	10	30	15	40	20	50	25	60	25
Тройной национальный прыжок	4,4 0	3,7 0	4,7 0	4,0 0	5,0 0	4,3 0	5,7 0	4,8 0	6,2 0	5,3 0	6,7 0	5,6 0

* Размеры нарт: девочки и девушки - 30*50*30 см;
мальчики 4,5,6-х классов - 30*50*30 см; юноши 7,8,9-х классов - 40*60*40 см.

Приложение 2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С целью увлекательного и интересного изучения программного материала на уроках физической культуры в начальных классах необходимо использовать подвижные игры. При подборе игры необходимо учитывать:

педагогические задачи, поставленные на данном занятии;

учет положительного переноса двигательного навыка;

физиологические особенности обучающихся;

психологические особенности различного пола;

количественный состав обучающихся;

место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Особое значение уделяют подготовке инвентаря, так как от этого зависит результат игры. Инвентарь должен быть красочным и заметным в игре, по размеру и весу он должен соответствовать силам играющих, а количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее. Лучше хранить его у места проведения, но раздавать и расставлять инвентарь только после объяснения

правил игры.

Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся и состоянии здоровья. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Важное значение имеет своевременность окончания игры. Необходимо определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления, игру следует заканчивать. Игру можно прекратить через определённое время, заранее установленное перед началом, однако окончание игры не должно быть неожиданным для обучающихся. По окончании игры руководитель должен объявить её результаты. Отметить участников, наиболее хорошо справившихся с заданием. Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать требования по технике безопасности и соблюдения санитарно-гигиенических норм.

В приложении №2 представлены некоторые игры из авторской работы тренера-преподавателя по северному многоборью и учителя физической культуры Тазовской школы-интерната Петра Никитича Богуна «Игра как основа национальных видов спорта».

ИГРЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЮЩИЕ НАВЫК ПРЫЖКА

Удочка

К концу верёвки привязывают мешочек с песком. Обучающиеся становятся в круг. Учитель или один из учеников находится внутри круга, держит свободный конец веревки и, вращая её, старается задеть мешочком кого-либо из ребят. Играющие подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами. Тот, кого мешочек заденет два или три раза (в зависимости от условий), выходит из игры.

Вращать верёвку нужно так, чтобы мешочек почти не отрывался от пола. Побеждает тот, кто ни разу на задел мешочек при подпрыгивании. Главное условие - подпрыгивать необходимо одновременным толчком двух ног.

Зайцы

Класс разделяется на две-три команды и выстраиваются в колонну у стартовой линии. По команде дети начинают передвигаться прыжками толчком двумя ногами к месту разворота. Обрато возвращаются тем же способом и передают эстафету касанием рукой плеча следующего игрока. Расстояние от стартовой линии до места разворота от 6 до 10 метров в зависимости от возраста.

Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

Кенгуру

Учитель ставит несколько гимнастических скамеек в ряд на расстоянии 30-40 сантиметров, имитируя расстановку нарт к соревнованиям. Класс разделяется на две команды и выстраивается в колонну у правого и левого края первой скамейки.

По команде обучающиеся начинают перепрыгивать через скамейки толчком двух ног. Обрато возвращаются бегом и передают право на старт другому игроку, касаясь его рукой. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

Переправа через болото

Учитель рисует круги неправильной формы, которые обозначают кочки.

Расположить «кочки» следует в виде ломаной линии на разном расстоянии друг от друга, но при условии, что обучающиеся смогут допрыгнуть до них, производя прыжок двумя ногами. Последняя «кочка» располагается на расстоянии максимального прыжка. Дети выстраиваются в колонну и начинают переправу. Не допрыгнувший до кочки получает штрафной балл. Побеждает обучающийся, набравший наименьшее количество штрафных баллов.

В предложенных играх учителю необходимо обращать особое внимание на качество выполнения прыжков. Прыжки должны выполняться одновременным отталкиванием обеих ног.

Данные игры являются своеобразным подготовительным упражнением к тройному национальному прыжку и прыжкам через нарты.

Прыжки в мешках

Игра проводится в виде эстафеты. Две команды выстраиваются в колонну. Первый участник начинает движение прыжками толчком двух ног до фишки, обозначающей поворот. Обрато возвращаются таким же способом. Передаёт право на старт другому игроку, отдавая ему мешок, в котором выполнял прыжки. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ПЕРЕТЯГИВАНИИ ПАЛКИ

Вытяни из круга

Для игры нужна верёвка или тонкий канат с двумя петлями на концах. Играют по двое, чертится круг диаметром 3 метра. Петлю надевают на шею и плечи, становятся на четвереньки и по команде начинают вытягивать друг друга из круга. Кто переберётся за линию круга - побеждает. Дается три попытки. Проводить игру нужно на нетвёрдой поверхности, например на гимнастических матах.

Можно начертить несколько кругов, чтобы в игре приняли участие большее количество обучающихся.

Перетягивание каната

Класс делится на две команды. Чертятся три линии на расстоянии двух метров друг от друга. Две крайние линии обозначают линию старта для команд. Дети берут в руки канат таким образом, чтобы первый участник в колонне находился у стартовой линии. По команде учителя команды стараются вытянуть другую команду на себя. Выигрывает та команда, которая вытянет первого игрока в другой команде до центральной линии.

Кто сильнее

Игра является вариацией соревновательного упражнения. Играют две пары обучающихся. Исходное положение такое же, как в правилах соревнований, только за одну палку держатся четыре игрока, по два с каждой стороны доски.

ИГРЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

Удержись на бревне

Для игры необходимы несколько частей бревна распиленных вдоль длинной стороны 40-50 сантиметров. Можно использовать другие неустойчивые предметы, например, наполовину накачанные баскетбольные мячи. Участники становятся на эти неустойчивые предметы на расстоянии чуть ближе вытянутой руки друг от друга. Задача - своими действиями: толчками, рывками рук вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться пола ногой.

Не сойди с бруска

У каждой команды должно быть по три бруска длиной, шириной и высотой двадцать сантиметров. Положив два бруска на линию старта, обучающиеся становятся на них ногами. Третий брусок держат в руке. По сигналу игроки, по одному от каждой команды, не сходя с брусков, кладут третий брусок перед собой и переступают на него ногой. Освободившийся брусок перекладывают вперёд и переступают на него. Так постепенно участники передвигаются к финишу, находящемуся на расстоянии 5-7 метров от линии старта. Побеждает тот, кто первым дойдёт до финиша, ни разу не оступившись.

Выталкивание палкой

Для игры требуются две палки длиной 120-150 сантиметров, диаметром 4-5 сантиметров. Двое игроков берут в руки палки и становятся на гимнастическую скамейку на расстоянии чуть меньшем вытянутой руки. Положение палок по отношению друг к другу - крест на крест. По команде учителя каждый игрок старается ударом палки о палку партнёра вывести его из равновесия. Проигрывает тот, кто коснётся пола ногой.

Игра предназначена для обучающихся основной школы.

Бой тетеревов

Два игрока находятся в круге диаметром два метра. Исходное положение - стоя на одной ноге, руки скрещены на груди и прижаты к телу. По команде игроки начинают выталкивать друг друга за пределы круга. Побеждает тот, кто вытолкнет соперника из круга или заставит его опустить на пол вторую ногу.