

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Департамент образования администрации Сургутского района
МБОУ "Федоровская СОШ № 5"

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания МО
от 31.08.2024г. №1
Руководитель МО
[подпись] / *Таврица*

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета от
31.08.2024г. №1
Заместитель директора
[подпись] Я.С. Крюкова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 31.08.2024г.
№1
Директор школы
[подпись] Г.В. Артющенко/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Национальные виды спорта»

Количество часов: **34**

Уровень: **основной общий**

Разработчик: Попова Татьяна Викторовна, педагог внеурочной деятельности.

На 2024-2025 учебный год
г.п. Федоровский

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	3-4
3. Формы и типы занятий	4
4. Планируемые результаты	4-5
5. Формы проведения аттестации	5
6. Учебный план	5
7. Календарно – тематическое планирование по рабочей программе	6-7
8. Специальная подготовка	7-9
9. Общая физическая подготовка	10
10. Условия реализации Программы	10-11
11. Методическое обеспечение	11
12. Список используемых источников	11
13. Интернет-ресурсы	11-12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Процесс гармонического развития личности в системе физкультурного образования нацелен на общекультурное развитие, составной частью которого является самобытная физическая культура народов ханты и манси, влияющая на поведение личности в учебе, быту, общении, на производстве и способствующая решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Новизна. Программный материал вариативной части физического воспитания составлен с учетом национальных и региональных особенностей. В её основу положена физическая культура народов ханты и манси: подвижные игры, состязания и самобытные физические упражнения (перетягивание палки, стрельба из лука, бег на охотничьих лыжах), национальные виды спорта (северное многоборье и борьба «Нюлтахли»), национальные танцы и средства закалывания.

Актуальность программы определяется необходимостью обоснования, сохранения этнокультурного наследия малочисленных народов Севера ханты и манси в области этнопедагогики физического воспитания подрастающего поколения, определения социальной роли и педагогического содержания, выработки научно - обоснованных подходов к использованию её в учебно-воспитательном процессе дополнительного образования детей, а также в организации проведения спортивных соревнований, праздников, досуга.

Отличительной особенностью данной программы является то, что игры, состязания, самобытные физические упражнения характеризуются универсальностью, комплексностью своего воздействия, они развивают жизненно важные двигательные способности, укрепляют здоровье, формируют характер и систему нравственных принципов, знакомят и обучают традиционным промыслам.

2. Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья и всестороннего развития личности на основе самобытной физической культуры народов Севера ханты и манси.

Задачи:

Образовательные:

- освоить технику выполнения самобытных упражнений народов Севера;

- расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта; - сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки в повседневной жизнедеятельности.

Развивающие:

Укреплять здоровье, закалывать организм и физическое развитие личности традиционными, народными средствами физического воспитания.

Воспитательные:

- Воспитывать физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость) средствами самобытной физической культуры, необходимых для овладения промыслово-хозяйственной деятельностью.

-Воспитывать морально-волевые качества личности на основе традиций народов Севера

3. Формы и типы занятий

Форма обучения – групповая. При проведении занятий используются формы: демонстрационная, когда обучающиеся слушают объяснения;

- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания в течение части занятия или нескольких занятий.
- Типы занятий: учебно – тренировочные занятия, выполнение домашнего задания, участие в соревнованиях. Занятия состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, это является особенностью данной программы.
- Предусматривается возможность индивидуальных занятий в технических сложных видах, таких как метание тынзяна на хорей и метание спортивного топорика на дальность.

Методы: *общедидактические:* вербальный метод (рассказ, объяснение, беседа), метод наглядности, практический метод, метод упражнений.

Организационно – педагогические условия

Целевая группа: программа предназначена для обучающихся 14-16 лет.

Оптимальное наполнение групп: 10 - 15 человек.

Режим занятий: регламентируется расписанием, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия в объединении.

Всего – 34 часов в год:

1. раздел «Северное многоборье
2. раздел – «Национальная борьба народов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

4. Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает достижение образовательных, компетентностных и предметных результатов.

Образовательные результаты:

Знать:

1. историю возникновения народных игр;
2. национальные обычаи, традиции народов Севера;
3. национальные виды спорта, состязания, игры;
4. упражнения общефизической подготовки;

5. правила и обязанности участников соревнований национальных видов спорта коренных народов Севера;
6. приемы контроля и самоконтроля.

Предметные результаты:

к ним относятся умения выполнять правильно физические упражнения (техника выполнения упражнений, бега, прыжков, лыжных ходов, метаний и элементов национальной борьбы).

1. технически правильно выполнять двигательные упражнения;
2. выполнять нормативы на уровне 2 спортивного разряда по национальным видам спорта;
3. организовывать и проводить игры, соревнования самостоятельно;
4. проводить регуляцию и саморегуляцию психического и физического состояния.

Компетентностные результаты:

– способность работать самостоятельно без постоянного руководства. В результате прохождения программного материала учащиеся к концу года **Должны знать:**

- правила соревнований северного многоборья по каждому виду, характер соревнований; нормативы по всем видам спорта;

Должны уметь:

- подсчитывать очки, как в личном, так и командном зачёте;
- Обращаться с инвентарём и оборудованием; выбирать место для соревнования;
- Самостоятельно организовывать и проводить разминку и игры.

5. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ

Соревнования

6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Формы аттестации, контроля
		теория	практика	
1	раздел «Северное многоборье»	3	14	Тестирование, игра практические итоговые задания
2	раздел «Национальная борьба народов Севера, Сибири и Дальнего Востока»	2	15	
	Итого	5	29	

Содержание

«Национальные виды спорта».

Образовательная задача – Знакомство с историей развития национальных видов спорта

1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в повседневной жизнедеятельности.
2. Воспитание физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) средствами самобытной физической культуры необходимых для овладения промыслово-хозяйственной деятельностью.

Содержательные линии: Знакомство с историей развития национальных видов спорта.

Бег с палкой, прыжки, метания.

7. Календарно – тематическое планирование по рабочей программе

№	Название раздела	Количество часов			Дата проведения	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1	История зарождения национальных видов спорта. Традиции, обычаи народов Севера.	1		1		
2	Вводное занятие. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях.	1		1		
3	Общая физическая подготовка.		1	1		
4	Общая физическая подготовка.		1	1		
5	Общая физическая подготовка.		1	1		
6	Бег с палкой: 1 км		1	1		
7	Бег с палкой: 2-3 км		1	1		
8	Прыжковые упражнения		1	1		
9	Прыжковые упражнения (тройной национальный прыжок)		1	1		
10	Прыжковые упражнения (тройной национальный прыжок)		1	1		
11	Прыжковые упражнения (тройной национальный прыжок)		1	1		
12	Организация и проведение соревнований по Северному многоборью.	1		1		
13	Метания топора на дальность		1	1		

14	Метания топора на дальность				1	1	
15	Метания тынзыяна на хорей				1	1	
16	Метания тынзыяна на хорей				1	1	
17	Метания тынзыяна на хорей				1	1	
18	Метания тынзыяна на хорей				1	1	
19	Прыжки через нарты				1	1	
20	Прыжки через нарты				1	1	
21	Соревнования				1	1	
22	История зарождения национальных видов спорта. Традиции, обычаи народов Севера.	1				1	
23	Вводное занятие. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях.	1				1	
24	Специальные упражнения				1	1	
25	Специальные упражнения				1	1	
26	Специальные упражнения				1	1	
27	Общая физическая подготовка				1	1	
28	Общая физическая подготовка				1	1	
29	Захваты				1	1	
30	Захваты				1	1	
31	Захваты				1	1	
32	Выведение из равновесия				1	1	
33	Учебные схватки.				1	1	
34	Учебные схватки.				1	1	
Итого		5			39	34	

8. Специальная подготовка

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 технике выполнения отдельного прыжка.

Подводящие упражнения

1. Многооскоки, 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 веревочки от 50 до 70 см.

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

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.

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

6. 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 нарту.

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, 50 м, ,

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, подёмы, подтягивания.)

Метание тынзыня на хорей

Задачи

1. Научить производить витки тынзыня для раскрывающей петли.
2. Научить сматывать тынзыня целиком
3. Производить правильный бросок первого мотка тынзыня с костяшкой.
4. Научить свободно, выпускать второй моток тынзыня за броском первого.
5. Научить правильно, держать кисть руки при броске.
6. Научить метанию тынзыня 10 – 11 лет с 10 метров; 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 захлестыванием голени, сменяющий 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.
 3. Учебные нормативы северного многоборья

9. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на технику движений. Упражнения для развития двигательных качеств (силы, гибкости, общей и специальной выносливости). Прыжковые упражнения

4. Бег с палкой:

Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед, бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора), бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи). Бег на дистанцию 60м с максимальной интенсивностью. Бег с палкой до 2,5 км в режиме умеренной интенсивности, высокий, низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции

5. Прыжковые упражнения Прыжки через нарты. Тройной национальный прыжок. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и на левой), прыжки в высоту на месте, напрыгивание на препятствие, прыжки в глубину с высоты прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки в полуприседе, прыжки через нарты высотой 40 см.

6. Организация и проведение соревнований по Северному многоборью.

7.Метания: Метание тынзана на хорей, метание топора на дальность: метание малого мяча шишек, снежков в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность на заданное расстояние метание набивных мячей до 1 кг из различных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди). Метание тынзана на хорей с расстояния 10,11,12,13м., метание топора с разбега.

История зарождения национальных видов спорта. Традиции, обычаи народов Севера.

8. Вводное занятие. Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования на занятиях.

9. Специальные упражнения.

Специальные упражнения на развитие координационных способностей. Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения на развитие силовой выносливости.

10.Общая физическая подготовка: упражнения для развития силы, ловкости, выносливости

11.Захваты.

Захват за пояс спереди, сзади. Захват сбоку. Захват за руку, за обе руки. Захват за руку и туловище. Захват за руки и ногу. Захват за одну или обе ноги. Обхват туловища спереди Обхват туловища сбоку. Обхват туловища сзади.

12.Выведение из равновесия.

Рывок вправо от себя. Рывок влево на себя. Толчок вправо от себя. Толчок влево от себя. Рывок с поворотом вокруг себя в одну или другую сторону.

13.Учебные схватки.

14. Соревнования по национальной борьбе.

10. Условия реализации Программы

Оборудование для занятий по национальным видам спорта:

- помещение (спортзал, стадион); - измерительный инструмент (рулетка, секундомер);
- стойки для обозначения границ, оградительные ленты для метания и прыжков; конусы.
- снаряды для метания (топорики; арканы(тынзяны).
- гири, гантели, скакалки, палки для прыжков и специальный ящик;
- макеты нарты для прыжков;
- борцовский ковер;
- маут, хорей.

11. Методическое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

Национальные виды спорта (техника, методика, тренировка): Учено-методическое пособие / Н.И. Синявский, В.В. Власов. -Сургут: РИО СурГУ, 2010. -128 с.

Дидактическое обеспечение:

- дидактические материалы схемы и плакаты освоения элементов Северного многоборья, национальной борьбы, ходьбы на подлоках (охотничьих лыжах). Правила соревнований по видам спорта. Разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Методические рекомендации по организации работы с карточкой упражнений. Инструкции по охране труда, рекомендации по организации безопасного проведения подвижных игр, соревнований по видам спорта. Информационное обеспечение:

- учебная литература - учебные видеофильмы - журналы и справочники

12. Список используемых источников

Список используемой литературы для педагога:

1. Зуев В.Н., Северное многоборье. - // Москва, 2013. – 270с.
2. Синявский Н.И., Власов В.В.Национальные виды спорта (техника, методика, тренировка): Учено-методическое пособие // - Сургут: РИО СурГУ, 2010. -128 с.
- 3.Сетяева, Н.Н. Психолого-педагогические и медико-биологические методы в процессе подготовки специалистов по физической реабилитации (статья) Успехи современного естествознания. –// Сургут: РИО СурГУ, 2010. -128 с.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. -М.: Просвещение, 1991.-64с.

13. Интернет-ресурсы

1. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий, тематический каталог по различным видам спорта.

2. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
3. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
4. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
5. <http://www.minsport.gov.ru> сайт Министерства спорта РФ.