

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного
округа Югры**


**Департамент образования администрации Сургутского района
МБОУ "Ляминская СОШ"**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

«Ляминская СОШ»



Титова Е.Г.

Приказ № 832
от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Национальные виды спорта»

Возраст детей: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Дудченко А.Г.
педагог дополнительного
образования

д. Лямина 2024 г.

Содержание программы

Титульный лист.....	1
1. Комплекс основных характеристик образования:	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Учебный план.....	4
1.4. Содержание программы.....	5
1.5. Планируемые результаты.....	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:	
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы.....	7
2.3. Формы аттестации.....	8
2.4. Оценочные материалы.....	8
2.5. Методические материалы.....	9
2.6. Список литературы.....	10
3. Приложения к программе:	
3.1. Приложения к программе Календарный учебный график.....	12

1. Комплекс основных характеристик образования:

1.1. Пояснительная записка

Одной из неотъемлемых составляющих культуры коренных малочисленных народов Севера является традиционная физическая культура. Востребованность активного образа жизни в суровых климатических условиях, развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата способствовало ее совершенствованию. Посредством элементов физической культуры (национальные подвижные и силовые игры, физические упражнения, закаливание), подрастающему поколению передавались знания, умения, навыки традиционного образа жизни аборигенных народов в экстремальных природно-климатических условиях.

Актуальность программы «Национальные виды спорта» выражается в создании условий для приобщения к занятиям северными видами спорта, как коренных жителей северных территорий, так и всех желающих развивать свои физические способности. Система специфических упражнений способствует развитию выносливости, наблюдательности, анализаторных механизмов (вестибулярного, зрительного, кинестетического) необходимых в повседневной жизни.

Отличительные особенности является соединение комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением и освоением национальных видов спорта северного многоборья. Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера. В программе подобран материал по изучению спортивных традиций народов Севера, народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание тынзяня, прыжки через нарты). Данная программа носит физкультурно-спортивный, оздоровительный характер.

Педагогическая целесообразность заключается в овладении обучающимися техникой выполнения различных видов специфических упражнений народов Севера, знакомстве с национальными обычаями, культурой, традициями, историей народных игр. В ходе занятий используется дифференцированный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, а, также, постепенное повышение нагрузки, приемов регуляции и саморегуляции психического и физического состояния обучающихся.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся 9 -17 лет.

В группы принимаются все желающие с 9 -летнего возраста.

Количество учащихся в учебной группе составляет от 8 до 12 человек.

Срок реализации (освоения) программы

Программа для детей рассчитана на 1 год обучения

Объем программы

Количество учебных часов, запланированных на год обучения- 72:

Занятия проходят 2 часа в неделю. Продолжительность академического часа 40 мин., перерыв между занятиями 10 мин.

Общий объем программы - 72 часов.

Форма обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса.

Группы формируются из разновозрастных обучающихся. Форма организации образовательного процесса – коллективная, групповая. Состав группы постоянный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта народов ханты и манси

Задачи:

- Освоить технику выполнения самобытных упражнений народов Севера.
- Развить двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.
- Расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта.
- Воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, оптимизм, патриотическое отношение к Родине.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теори я	практик а	
	Раздел 1. <i>Традиции, спортивные игры и состязания народов Севера</i>	36	18	18	Тестирование, организация и проведение спортивных соревнований по северному многоборью, практические итоговые занятия
	Раздел 2. <i>Спорт на Севере</i>	36	18	18	
	ИТОГО	72	36	36	

1.4. Содержание программы

Раздел 1 .

Традиции, спортивные игры и состязания народов Севера – 36 часов.

Образовательная задача: Знакомство с национальными традициями, подвижными играми народов Севера.

Учебная задача: Изучение основ безопасности при занятиях спортом. Формирование силы, ловкости, внимания.

Планируемые результат:

К концу освоения обучающиеся погружаются в практики и:

- знают национальные традиции народов ханты и манси;
- знают особенности северного многоборья;
- знают народные игры ханты и манси;
- знают правила самоконтроля физического состояния;
- выполняют общеразвивающие упражнения;
- знают особенности выполнения видов северного многоборья;
- знают правила и умеют играть в национальные игры народов ханты и манси;
- выполняют упражнения ОФП.
- выполняют требования техники безопасности и гигиены;
- повысят уровень физической подготовки

Учебно-тематический план

№	Содержание	Всего	Теория	Практика
I Раздел. Традиции, спортивные игры и состязания народов Севера		36	18	18
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера	2	1	1
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	2	1	1
4	Упражнения ОФП на развитие силы	2	1	1
5	Упражнения ОФП на развитие ловкости	2	1	1
6	Упражнения ОФП на развитие выносливости	2	1	1
7	Упражнения ОФП на развитие прыгучести	2	1	1
8	Спортивные игры и состязания народов Севера	2	1	1
9	Метание малого мяча, камней, шишек.	2	1	1
10	Метание набивных мячей из	2	1	1

	различных положений.			
11	Игра «Броски палки вверх».	2	1	1
12	Игра «Броски копья» /ланть ылпия такта/	2	1	1
13	Игра «Броски палки на дальность»	2	1	1
14	Игра «Заячьи следы» /чевэр лэк/	2	1	1
15	Игра «Заячьи прыжки»	2	1	1
16	Перетягивание палки	2	1	1
17	Игра «Прятки» /конях янтэх/	4	1	1
18	Промежуточная аттестация обучающихся	2	1	2
	Итого	36		
II раздел . Спорт на Севере		36	18	18
1	Метание тынзяна.	2	1	1
2	Метание тынзяна на хорей.	2	1	1
3	Метание малого мяча, камней, шишек.	2	1	1
4	Метание набивных мячей из различных положений	2	1	1
5	Специальные беговые упражнения	2	1	1
6	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60-100 метров	2	1	1
7	Бег по пересеченной местности.	2	1	1
8	Эстафетный бег.	2	1	1
9	Бег с палкой по пересеченной местности.	2	1	1
10	Прыжки.	2	1	1
11	Тройной национальный прыжок	2	1	1
12	Тройной национальный прыжок с разбега.	2	1	1
13	Прыжки через нарты.	2	1	1
14	Подвижные игры	2	1	1
15	Силовые игры	2	1	1
16	Соревнования по силовым и подвижным играм	2	1	1
17	Соревнования по национальным видам спорта	2	1	1

18	Аттестация обучающихся. Соревнования по народным играм	2	1	1
	Итого	72	36	36

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. ТБ и санитарно-гигиенические требования на занятиях. Значение физической культуры для здоровья. Санитарно-гигиенические требования к спортсменам.

Практика: Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

Тема 2. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера

Теория. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Практика: Просмотр и анализ видеоматериалов о национальных видах спорта. ОФП, национальные игры коренных народов Севера.

Форма занятия: традиционное, соревнование

Тема 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Практика: Воспроизведение приемов самоконтроля. Фиксирование самочувствия в дневнике.

Тема 4. Упражнения ОФП на развитие силы

Теория: зарождение атлетической гимнастики в России. Комплекс упражнений. Приемы самоконтроля.

Практика: выполнение комплекса силовых упражнений без предметов, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 5. Упражнения ОФП на развитие ловкости.

Теория: Ловкость – одно из важнейших физических качеств. Значение ловкости при игре в футбол. Способы развития ловкости.

Практика: Выполнение упражнений на развитие ловкости. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Тема 6. Упражнения ОФП на развитие выносливости.

Теория: выносливость – одно из важнейших физических качеств. Способы развития выносливости. Значение выносливости в жизнедеятельности спортсмена.

Практика: тестирование выносливости (тест Купера). Выполнение упражнений на развитие выносливости.

Тема 7. Упражнения ОФП на развитие прыгучести

Теория: Виды упражнений для развития прыгучести. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега и с места.

Практика: Упражнения ОФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выполнение нормативов по прыжкам в длину.

Тема 8. Спортивные игры и состязания народов Севера

Теория. Традиции, обычаи, спортивные игры, состязания народов Севера. Характерные особенности хантыйских игр. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Влияние образа жизни на состояние здоровья.

Практика: Игры народов Севера.

Тема 9. Метание малого мяча, камней, шишек

Теория. Особенности метания мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика. Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Тема 10. Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Тема 11. Игра «Броски палки вверх»

Теория. Виды палок. Техника броска палки вверх. Правила состязаний по броскам палки вверх. Техника безопасности при бросках палок вверх.

Практика: Совершенствование навыка кидать палку в верх.

Тема 12. Игра «Броски копья» (ланть ылпия такта)

Теория. Особенности копья. Материалы для изготовления копья. Правила состязаний по метанию копья. Техника безопасности при бросках копья.

Практика: Совершенствование навыка метания копья.

Тема 13. Игра «Броски палки на дальность»

Теория. Виды палок. Техника броска палки на дальность. Правила состязаний по броскам палки на дальность. Техника безопасности при бросках палок на дальность.

Практика: Совершенствование навыка кидания палки.

Тема 14. Игра «Заячьи следы» (чевэр лэк)

Теория: Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности. Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен приземлиться точно вслед на одной ноге)

Практика: Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

Тема 15. Игра «Заячьи прыжки»

Теория: Правила состязаний. Участники состязаний. Техника безопасности. Особенности выполнения прыжков. (Игрок должен как можно дальше прыгнуть вперед)

Практика: Упражнения ОФП. Прыжковые упражнения. Национальные игры.

Тема 16. Игра «Перетягивание палки»

Теория: Правила состязаний по перетягиванию палки; позиция ног, рук. Техника безопасности.

Практика: Отработка умений выбора правильного положения корпуса при перетягивании палки. Соблюдение

Тема 17. Игра «Прятки» /конях янтэх/

Теория: Правила игры. Участники соревнований. Жеребьевка. Практика: Упражнения ОФП. Национальные игры.

Тема 18. Промежуточная аттестация обучающихся (Зачет. Тестирование)

Раздел 2. Спорт на Севере

Тема 1 Метание тынзяня

Теория. Понятие «Тынзян». Правила наматывания тынзяна на руку.

Хранение спортивного инвентаря.

Практика: Метание тынзяна. Метание тынзяна с 3-9 метров

Тема 2. Метание тынзяна на хорей

Теория. Особенности изготовления тынзяня, хорей. Правила безопасности на занятии. Техника метания тынзяня. Правила хранения инвентаря

Практика: Совершенствование техники метания тынзяна на хорей.

Тема 3 Метание малого мяча, камней, шишек

Теория. Особенности метание мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика. Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Тема 4 Метание набивных мячей из различных положений

Теория: Метание набивного мяча с места в цель, точность попадания в цель.

Практика: Правильное выполнение метания мяча в цель с места.

Тема 5. Специальные беговые упражнения

Теория. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, переменный бег, повторные беговые упражнения.

Практика: Выполнение специальных беговых упражнений.

Тема 6. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 - 100 метров

Теория. Понятие скоростного бега. Бег с изменением скорости.

Практика: Тренировка бега на 60-100 метров.

Тема 7. Бег по пересеченной местности

Теория: Медленный бег, попеременный бег, контрольный норматив времени.

Практика: Бег по пересеченной местности от 2- 3,5 км.

Тема 8. Эстафетный бег

Теория:.. Правила эстафетного бега. Старт в эстафетном беге.

Практика: Выполнение норматива эстафетного бега.

Тема 9. Бег с палкой по пересеченной местности

Теория. Медленный бег с палкой 2 км, переменный бег. Приемы контроля самочувствия.

Практика: Выполнение норматива бега с палкой. Контроль самочувствия.

Тема 10. Прыжки

Теория. Прыжки на месте с подниманием бедра, прыжки в длину с места.

Практика: Формирование умений прыжков в длину.

Тема 11. Тройной национальный прыжок

Теория. Прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов рукой, прыжки вверх на месте с доставанием подвешенных предметов ногой.

Практика: Выполнение тройного национального прыжка.

Тема 12. Тройной национальный прыжок с разбега

Теория: Техника выполнения тройного национального прыжка. Прыжки в длину с разбега и с места.

Практика: Выполнение тройного национального прыжка с разбега.

Тема 13. Прыжки через нарты

Теория. Спрыгивание с горки. Прыжки через надувные мячи, прыжки по разметкам с изменением расстояний между разметками. Прыжки через нарты высотой 30 см. Приемы контроля самочувствия.

Практика: Выполнение прыжков через нарты. Контроль самочувствия

Тема 14. Подвижные игры

Теория: Виды национальных подвижных игр. Основные правила игры “Северные олени”. Бег широким шагом, прыжки животных, ориентация в пространстве.

Практика: Игры “Северные олени”, “Оленья упряжка” (“Вэли кёр”).

Тема 15. Силовые игры

Теория: Силовые национальные игры. Основные правила игры “Важенка и оленята”.

Приемы самоконтроля самочувствия.

Практика: Игры “Важенка и оленята”, “Догонялки” (“Пэнкинат”). Контроль самочувствия.

Тема 16. Соревнования по силовым и подвижным играм

Теория: Правила соревнований по силовым и подвижным играм. Документальное оформление соревнований.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований.

Соблюдение техники безопасности. Контроль самочувствия.

Тема 17. Аттестация обучающихся.

Теория: Итоговое тестирование.

Практика: Выполнение контрольных упражнений.

Тема 18. Итоговое занятие. Соревнования по народным играм

Теория: Программа соревнований. Правила соревнований. Заявки, протоколы соревнований, судейство.

Практика: Подготовка к соревнованиям. Организация и проведение соревнований.

Спорт на Севере – 36 часов.

Образовательная задача: углубление и расширение знаний, умений и навыков, полученных после освоения 1 раздела.

Учебная задача: формирование умений и навыков, необходимых для выполнения специфических спортивных упражнений народов ханты и манси.

Планируемый результат:

К концу освоения 2-го раздела обучающиеся погружаются в практики и:

- знают способы хранения и транспортировки спортивного инвентаря;
- знают правила участия в соревнованиях по северному многоборью;

- знают правила организации соревнований по северному многоборью;
- знают приемы оказания первой медицинской помощи
- знают и применяют приемы самоконтроля физического состояния,
- знают виды спорта северного многоборья,
- знают правила и умеют выполнять спортивные упражнения северного многоборья.
- выполняют специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;
- выполняют упражнения в соответствии видами северного многоборья;
- пользуются приемами и способами самоконтроля физического состояния;
- выполняют требования техники безопасности при выполнении упражнений северного многоборья;
- пользуются спортивным инвентарем (тынзянь, хорей, нарты):
- повысят уровень физической подготовки.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты

- знать историю возникновения народных игр;
- знать национальные обычаи, традиции народов Севера;
- знать национальные виды спорта, состязания, игры;
- знать приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;
- знать и выполнять упражнения общефизической подготовки;
- знать правила и обязанности участников соревнований по северному многоборью;
- приемы контроля и самоконтроля.
- уметь выполнять спортивные упражнения народов Севера в определенном ритме и
- темпе с предметами и без предметов;
- уметь пользоваться приспособлениями и техническим оснащением национальных
- видов спорта;
- проводить диагностику самочувствия

Метапредметные результаты:

- планирование процесса развития физических и личностных качеств;
- определение адекватных способов достижения цели на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению поставленных задач в процессе обучения, развития физических и личностных качеств;
- самостоятельная организация и выполнение различных заданий;

- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий возникаемых в процессе обучения и развития физических навыков;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с нормами безопасности.

Личностные результаты:

- выполнять нормативы по национальным видам спорта на уровне 3 спортивного разряда;
- организовывать и проводить соревнования по северному многоборью

Метапредметные результаты:

- планирование процесса развития физических и личностных качеств;
- определение адекватных способов достижения цели на основе заданных алгоритмов;
- проявление инновационного подхода к решению поставленных задач в процессе обучения, развития физических и личностных качеств;
- самостоятельная организация и выполнение различных заданий;
- обоснование путей и средств устранения ошибок или разрешения противоречий возникаемых в процессе обучения и развития физических навыков;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с нормами безопасности.

Личностные результаты:

- выполнять нормативы по национальным видам спорта на уровне 3 спортивного разряда;
- организовывать и проводить соревнования по северному многоборью

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель - 36

количество учебных часов - 36

Начало обучения с 2 сентября 2024 года, окончание – 31 мая 2025 года.

Срок проведения промежуточной аттестации – декабрь 2024 года.

Итоговая аттестация – май 2025 года.

2.2. Условия реализации программы

Техническое обеспечение

Техническая платформа

- спортивный зал
- тынзянь
- хорей
- набивные мячи
- нарты
- гантели
- мячи

- спортивные палк

2.3. Формы аттестации

Для регулярного контроля, за уровнем развития физических качеств обучающихся, используются контрольные занятия по физической подготовке. Сдача нормативов выявляет как общую физическую подготовку, так и уровень специальной подготовки. Форма проверки подготовленности обучающихся - соревнования, показательные состязания.

При оценке освоения программы обучающимися, используются следующие критерии:

Высокий уровень – обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, специфических упражнений народов Севера. Знает традиции, спортивные игры народов ханты и манси. Владеет основами организации и проведения соревнований по Северному многоборью. Умеет пользоваться приемами физического самоконтроля.

Достаточный уровень - обучающийся знает и выполняет основные виды физических упражнений и упражнений северного многоборья. Знает традиции и некоторые игры народов ханты и манси. Знает приемы самоконтроля физического состояния.

Недостаточный уровень – обучающийся знает виды физических упражнений и упражнения северного многоборья. Выполняет их при помощи педагога и товарищей. Частично знает традиции и спортивные игры народов ханты и манси. Самоконтроль физического состояния проводит с помощью педагога.

2.4. Оценочные материалы

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: входной, текущий и итоговый.

- входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися с целью введения их в мир спорта, правил правильной организации деятельности, санитарии, гигиены и безопасности;
- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий, нормативов;
- итоговый контроль осуществляется в форме выполнения практических действий, включающую обобщающие задания по пройденным темам.

2.5. Методические материалы Методические материалы пособие Л.А Семенова, методические рекомендации Л. А. Семенова, нормативы по прыжкам, нормативы по возрастам, В.П.Красильников «Основы традиционного физического воспитания коренных народов Сибири», сборник упражнений ОФП, Синявский Н И. «Пособие», методические рекомендации Л. А. Семенова, нормы, нормативы по возрастам.

Форма подведения итога: специальные упражнения силовой направленности для мышц туловища, соревнование по метанию мяча с места, плеча и предплечья, анализ проведенной игры, тестирование , игры народов ханты и манси. Самоконтроль физического состояния проводит с помощью педагога.

Формы занятий: соревнования, игры, традиционное занятие, занятие - соревнование, комбинированное, тестирование.

2.6. Список литературы

Интернет ресурсы

https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/21774/1/sppsor_2002_033.pdf?ysclid=llxxogo495608990951

<https://search.rsl.ru/ru/record/01004595464?ysclid=llxxp20zq3776887188><https://www.dissercat.com/content/fizicheskoe-vospitanie-uchashchikhsya-5-9-klassov-natsionalnykh-shkol-na-osnove-traditsii-na?ysclid=llxxpl6ibu581796087><https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=13501&ysclid=llxxqa7ah213950418>

9

3. Приложения к программе:

Приложение 1

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	02 сентября по 28 декабря, 17 учебных недель
Каникулы	С 30 декабря по 12 января
Второе полугодие	С 13 января по 30 мая, 19 учебных недель
Итоговая аттестация	С 19 мая по 30 мая