

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кипиевская средняя общеобразовательная школа».**

**«Кипиевса шөр школа»  
Муниципальной сьомкуд велодан учреждение**

Утверждаю

Директор школы

Алуфриева Н.Н.

Приказ №99 «СЗ» 06.2017 г.



Программа по внеурочной деятельности

«Национальные виды спорта. Северное многоборье»

Учитель физической культуры

Рочев Александр Ильич

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089)
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2008 г. № 241 , от 30.08.2010 № 889 и от 03.06.2011 №19
- Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

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 району предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала нивхов, 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.

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. Северное многоборье» направлено на достижение следующих целей:

- знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;
- изучение традиций и обычаев нивхов и уйильта;
- 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 тынзей, топорики).

#### **Задачи:**

1. Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.
2. Способствовать формированию интереса к культуре народов (нивхов и уйильта) через занятия северным многоборьем.

3. Закрепление потребности к регулярным занятиям в избранном виде спорта.

### **Содержание тем учебного процесса**

#### **Содержание спортивной деятельности секции «Северное многоборье»**

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ненцев, 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 тынзяна на хорей, бег с палкой по пересечённой местности, перетягивание палки. 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.

В структуре содержания 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.

Программа условно разделена на три этапа обучения: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап. Каждый этап имеет аналогичные разделы.

В разделе «Учебно-тематический план» указывается количество часов на каждую тему программного материала.

Раздел «Содержание программного материала» состоит из следующих частей:

1. «Основы знаний о национальных видах спорта» – содержит темы теоретической подготовки.
2. «Развитие умений и навыков» – включает в себя описание умений и навыков, которые должны приобрести обучающиеся в каждом конкретном классе. Описываются действия

руководителя, направленные на развитие этих умений и навыков и средства, при помощи которых предполагается достичь желаемого результата.

В разделе «*Организационно-методические указания*» более подробно описывается технология изучения техники выполнения прыжков через нарты, тройного национального прыжка, бега с палкой по пересеченной местности, метания тынзьяна на хорей. Приводятся примеры подводящих и подготовительных упражнений.

В разделе «*Планируемые результаты обучения*» представлен минимум знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники после обучения.

## **Содержание спортивной деятельности секции «Северное многоборье»**

### **Характеристика этапов обучения.**

**Первый этап** («*Спортивно-оздоровительный этап*») это группа учащихся 2-4 класса, 1-2 год обучения. На спортивно-оздоровительном этапе формируется группа из числа воспитанников, имеющих разрешение врача, длительность этапа 2 года. На этапе подготовки решаются следующие основные задачи:

- укреплять здоровье обучающихся;
- дать общие представления о национальных видах спорта;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучать основам техники упражнений из северного многоборья;
- воспитание волевых качеств;
- способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- привитие интереса к занятиям спортом.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**Второй этап** (*«Этап начальной подготовки»*) посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств. Возраст воспитанников – учащиеся 5-7 классов, группы 3-4 года обучения, длительность этапа 2 года. Задачи этапа начальной подготовки:

- продолжить укрепление здоровья воспитанников;
- формировать основы здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;
- продолжить повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- давать углубленные знания по основным элементам техники северного многоборья;
- формировать соревновательный опыт.

**Третий этап** (*«Учебно-тренировочный этап»*) направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую. Возраст 8-9 классы, длительность этапа 1 год, учебно-тренировочная группа 5 года обучения. Преимущественные задачи учебно-тренировочного этапа:

- продолжить совершенствовать техники национальных видов спорта;
- воспитывать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;
- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

На данном этапе удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения, подростки начинают совершенствовать свои тактические способности.

Физическая работоспособность, развитие и улучшение физических качеств будет осуществляться и отслеживается с помощью:

- тестирования уровня физической подготовленности – руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры;

- медицинского наблюдения – медицинский работник;
- выполнение нормативных требований в северном многоборье – руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры;
- участие в соревнованиях.

Данная Программа позволит:

- повысить мотивацию учащихся к урокам физической культуры, к внеклассным спортивно-массовым мероприятиям;
- улучшить физическое здоровье детей.
- воспитать в детях потребность в занятиях физическими упражнениями, волю к победе, самосовершенствованию.
- приобщить к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности.
- обучающиеся смогут получить общие знания базового уровня и основы знаний традиций Севера.

#### *Формы организации внеурочной деятельности*

Основными формами обучения являются групповые теоретические и практические занятия. Обучение по предлагаемой Программе со 2-го по 4-й классы завершается практическим зачетом. Начиная с 5 класса, в конце каждого учебного года, обучающиеся сдают практический зачёт для определения уровня физической подготовленности (Приложение №1).

### **Программа курса V – VI классов (34 часа)**

#### **1. Теоретические сведения.**

1. Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке, обычаи и традиции нивхов и уйильта.
2. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
3. Правила соревнований по НВС северного многоборья.

#### **2. 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 вёревойки 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 10м, 20м, 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, подъёмы, подтягивания.)

### **Метание тынзея на хорей**

#### *Задачи*

1. Научить производить витки тынзея для раскрывающей петли.

2. Научить сматывать тынзей целиком
3. Производить правильный бросок первого мотка тынзея с костяшкой.
4. Научить свободно, выпускать второй моток тынзея за броском первого.
5. Научить правильно, держать кисть руки при броске.
6. Научить метанию тынзея 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 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.

### 3. Учебные нормативы северного многоборья

#### мальчики

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег 1,2, 3км. (мин)	Прыжки через нарты(кол-во раз)	Метание тынзея на хорей(кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
5	5	550	4.20	50	3	50
	4	530	4.30	40	2	40
	3	500	4.40	30	1	30
6	5	580	4.10	60	3	55
	4	560	4.25	50	2	50
	3	530	4.35	40	1	45
7	5	650	4.00	70\50	3	60
	4	610	4.15	60\45	2	50
	3	580	4.30	50\40	1	45

#### девочки

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег 1,2, 3км. (мин)	Прыжки через нарты(кол-во раз)
5	5	460	4.50	15
	4	450	5.00	12
	3	430	5.20	10
6	5	500	4.45	18
	4	480	4.55	15
	3	440	5.15	12

7	5	510	4.40	20
	4	480	4.50	15
	3	450	5.10	10