

Управление образования администрации Нанайского муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Основная
общеобразовательная школа имени Григория Ходжера с. Верхний Нерген"



«Утверждаю»

Директор школы

Т.В. Киле

Приказ № 51 от 05.05.2025 г.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
профильного отряда
«Национальные виды спорта»
возраст обучающихся: 12-14 лет
срок реализации: 21 календарный день

Составитель программы:
Заксор Станислав Непович
учитель физической культуры

с. Верхний Нерген
2025 г.

Рабочая программа профильного отряда

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Рабочая программа профильного отряда «Национальные виды спорта»
Место реализации программы	МБОУ ООШ с. Верхний Нерген
Адрес учреждения	Хабаровский край, Нанайский район, с. Верхний Нерген, ул. Зеленая 7, 44-7-21
Руководитель УО	Киле Татьяна Валерьевна
Составитель	Заксор Станислав Непович
Продолжительность	21 календарных дней
Время реализации	26.06.25 – 16.07.25 с 10.00-12.00 ежедневно (кроме субботы и воскресенья)
Количество детей	12 человек
Возраст	12-14 лет
Цель	Формирование у учащихся интереса к национальным видам спорта народов Севера и Приамурья.
Задачи	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомить с национальными видами спорта, подвижными играми, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям по национальным видам спорта, создание базы для разносторонней физической и функциональной подготовленности; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслабляться; • укрепление опорно-двигательного аппарата; • изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, метаний; • ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории; <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание общей выносливости, ловкости; • подготовка к выполнению контрольных нормативов; • приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам спорта.
Форма организации	Профильный отряд

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Данная программа профильного отряда «Национальные виды спорта» составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629.

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальных образовательных учреждениях Нанайского муниципального района Хабаровского края, утвержденном Постановлением администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края от 17.05.2021 г. № 428;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае, утвержденном приказом КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383-П;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

- Уставом МБОУ ООШ с. Верхний Нерген.

Профильный отряд «Национальные виды спорта» организовывается при МБОУ ООШ с. Верхний Нерген, на период летних каникул с 26.06.25г. по 16.07.25г. Программа ориентирована для сельских школьников возраста 12-14 лет.

Актуальность

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Национальные игры и виды спорта стали неотъемлемой частью материальной и духовной культуры народностей Приамурья и Севера России. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Национальные виды спорта» составлена для формирования у детей необходимых знаний по национальным видам спорта и более чувственному погружению школьников в свои исконные промыслы, в свою уникальную физическую культуру

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Программа по национальным видам спорта предусматривает проведение большинства занятий на улице. Отработка технических приемов проводится в спортзале, рассчитана на школьников от 12 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

В учебный материал вошли следующие виды упражнений: общеразвивающие, легкая атлетика с элементами национальных видов спорта, подвижные и спортивные игры, северное многоборье.

Тип программы – одноуровневый.

По форме организации содержания – модульная.

Уровень усвоения – стартовый.

Возраст обучающихся: 12-14 лет.

Содержание программы рассчитано на детей: 6-8 классов. **Срок реализации программы:** 21 календарных дней.

Режим занятий: 2 часа в день.

Условия реализации программы

Формы обучения: групповая и индивидуальная.

Учебные группы формируются на основе свободного набора из учащихся 12-14 лет, принимаются девочки и мальчики. Набор учащихся в объединение по желанию, физически и спортивно развитых, не предусматривает обязательного отбора, не требует базовых знаний, но требуется медицинский допуск от врача, разрешающий физические нагрузки.

1.2.Цель программы

Цели:

Формирование у учащихся интереса к национальным видам спорта народов Севера и Приамурья.

Задачи:

Предметные:

- ознакомить с национальными видами спорта, подвижными играми, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям по национальным видам спорта, создание базы для разносторонней физической и функциональной подготовленности:

Метапредметные:

- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслабляться;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;

Личностные:

- воспитание общей выносливости, ловкости;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов;
- приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам спорта.

Все цели и задачи содержание программы и образовательных результатов программы соответствуют региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям.

1.4 Содержание программы

На занятиях организовывается коллективно-распределенная деятельность с регулярной сменой ролевых функций и с постепенным переходом к автономной работе учащихся в процессе, которой они действуют по формуле «Я сам учусь и тренируюсь!», а не «Меня учат и тренируют». Такой способ обучения способствует увеличению числа учащихся, самостоятельно и

систематически занимающихся физической культурой. Задача учителя в данное время заключается в том, чтобы не тренировать и развлекать, а учить тренировать и развлекать средствами физической культуры.

Использование игры, игры-эстафеты с элементами национальных прыжков, игры развивающие силу, выносливость, быстроту реакции. В старших классах основное внимание уделяется на развитие силы, скоростно-силовой подготовки, совершенствование техники национальных видов спорта. Игры, развивающие координационные способности, ловкость, гибкость. Национальные прыжки через препятствия запрыгивания на предметы, спрыгивания с небольших высот до 1м. Прыжки через крутящийся канат, по одному, в парах, в тройках, стоя, сидя, лежа, перекатом.

Национальные игры на свежем воздухе благотворно влияют на организм занимающихся. Развитие координационных способностей, совершенствование морально-волевых качеств - настойчивости, воли к победе, стойкости, уверенности, выработка своего характера. Большое внимание уделяется закреплению технических навыков, овладению техникой отдельных национальных видов спорта, показ наивысших спортивных результатов, участие в соревнованиях.

Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт в системе культуры общества. Система государственного руководства физической культурой и спортом.

Влияние спорта, физических упражнений на укрепление здоровья.

Физическая культура и спорт как неотъемлемая часть в воспитании подрастающего поколения. Знаменитые люди о физическом воспитании молодежи. Спортивные звания. Единая спортивная квалификация, квалификация национальных видов спорта и ее значение в развитии их. Детские и юношеские соревнования, спартакиады, первенства по национальным видам спорта.

История развития национальных видов спорта народов Севера и Приамурья

Понятие о национальных видах спорта и их профессионально-прикладное значение.

Особенности возникновения и развития национальных игр и видов спорта в климато-географических условиях Севера и Приамурья, их значение в воспитании подрастающего поколения на современном этапе социально-экономического развития Севера и Дальнего Востока. Значение

национальных видов спорта в борьбе за здоровый образ жизни, в организации массовой оздоровительной работы.

Влияние занятий по национальным видам спорта на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями и, в частности, национальных видов спорта на совершенствование аппарата дыхания, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий на обмен веществ и укрепление здоровья.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Общее понятие и гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Значение режима дня для спортсмена.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований, инвентарю, спортивной одежде, обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям по национальным видам спорта. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороках, растяжениях связок и ушибах. Приемы проведения искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

Техника безопасности во время занятий по национальным видам спорта

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой, обувью. Расположение групп и отдельных учащихся во время занятий.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий по национальным видам спорта. Возможные травмы и их предупреждение.

Правила, организация и проведение соревнований

Виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки «Томьян», с одновременным отталкиванием двух ног, с шестом в длину, через нарты).

Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд. Оценка достижений в различных видах национальных видов спорта. Проведение соревнований по указанным выше видам.

Места занятий, инвентарь и оборудование

Беговая дорожка стадиона и кроссовая дистанция. Место для прыжков «Томян», тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и разбега, место для прыжков с шестом в длину, прыжков через нарты. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Хозяйственный инвентарь.

Инструкторская и судейская практика

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам, метаниям. Проведение разминки самостоятельно и группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам национальных видов спорта (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по отдельным видам спорта.

Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов, с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.

Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Подвижные игры

Ознакомление и повторение ранее пройденных игр. Повторение уже знакомых национальных игр и изучивание новых.

Баскетбол

Повторение ранее изученных элементов. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками на месте и в движении, передача двумя руками от груди после ловли в движении, броска мяча в кольцо с места двумя руками, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол

Повторение ранее пройденных физических упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Повторение ранее пройденных физических упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Велоспорт

Велокроссы до 8-10 км. Походы.

Морально-волевая подготовка

Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий национальными видами спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициатива и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тренировка в отдельных видах национальных видов спорта

Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе из поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100м; кроссовый бег до 500м (Д) и до 1000м (М). изучение и отработка низкого старта, выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш» (выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

Прыжки

Ознакомление, повторение и закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Тренировка прыжка «Томян», постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент многоскоков. Тренировка прыжка с одновременным отталкиванием двух ног, сочетание движений рук и ног с координацией. Тренировка прыжка через нарты. Тренировка прыжка с шестом в длину. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Перетягивание каната

Знакомство с правилами по перетягиванию каната, расстановка участников по канату, способы перетягивания (руками на уровне пояса спереди и на плечах). Синхронность рывка по команде судьи и после команды.

Специальная подготовка, способствующая повышению функциональных возможностей организма и улучшению двигательных качеств занимающихся, совершенствованию перетягивания каната.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

В результате занятий по предложенной программе учащиеся получат возможность:

- ознакомиться с национальными видами спорта, подвижными играми, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям по национальным видам спорта, создание базы для разносторонней физической и функциональной подготовленности;

Метапредметные:

Учащиеся смогут:

- развить быстроту, гибкость, подвижность в суставах, умения расслабляться;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- изучить элементы техники ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- ознакомиться с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;

Личностные:

У обучающегося будут сформированы:

- воспитание общей выносливости, ловкости;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов;
- приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам спорта.

2.2. Материально-техническое обеспечение:

- перекладина навесная
- канат, скамейки
- стенка гимнастическая
- скакалки, обручи, мячи
- рулетка, секундомер
- гири, мел
- палки для игры в «Чакпан»
- нарты
- шесты
- маты гимнастические
- спортзал, спортивная площадка

2.3. Формы подведения итогов и контроля.

Формы контроля: соревнования, тестирование, день здоровья и т.д.

Результатом изучения данного курса занятий будет участие в соревнованиях, которые дадут возможность каждому из них проявить себя и показать чему они научились.

2.4.Оценочные материалы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ,
УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА
(12-13 лет)

УПРАЖНЕНИЯ (ЗАДАНИЯ)	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног (см)	520	500	480	490	470	450
Прыжки через нарты 40:60:40 см	40	30	15	-	-	-
Метание мауга	1	0	0	-	-	-
Метание топора (м)	50	40	30	-	-	-
Кросс: 500 м	-	-	-	2,15	2,35	2,50
1000 м	3,53	4,37	5,37	4,35	5,26	6,37
2000 м	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
«Томян»: 3-й (см)	520	500	480	490	470	450
10-й (м)	19	18	17	17	15	13
Стрельба из лука (очки)	-	-	-	-	-	-
Метание тяжести (3 кг), м	13	10	7	-	-	-
Прыжок в длину с шестом	270	250	230	220	200	180
Бег 60 м, сек	9,4	10,2	11,0	10,0	10,4	11,2
Челночный бег 3x10 м, сек	7,6	8,7	9,0	8,1	8,9	9,5
Прыжок в длину с места, см	205	176	136	187	156	127
Метание мяча 150 гр., м	39	31	23	23	19	16
Подтягивание (раз)	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	18	15	11
Из виса переворот в упор (раз)	-	-	-	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин. (раз)	3	2	1	-	-	-
Поднимание туловища, 1 мин. (раз)	115	105	90	130	120	105
Упор присев – упор лежа, 1 мин. (раз)	43	38	33	38	33	28
	57	52	48	50	45	38

Учебные нормативы двигательных качеств

Упражнения	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног	520	500	480	490	470	450
Прыжки через нарты	40	30	15	-	-	-
Кросс: 500 м	-	-	-	2,15	2,35	2,50
1000 м	3,53	4,37	5,37	4,35	5,26	6,37
2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50

«Томьян»: 3-й (см)	520	500	480	490	470	450
Прыжок в длину с шестом	270	250	230	220	200	180
Бег 60 м, сек	9.4	10.2	11.0	10.0	10.4	11.2
Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	8.7	9.0	8.1	8.9	9.5
Прыжок в длину с места, см	205	176	136	187	156	127
Метание мяча	39	31	23	23	19	16
Подтягивание	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	18	15	11
Из виса переворот в упор (раз)	3	2	1	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин	115	105	90	130	120	105
Поднимание туловища, 1 мин	43	38	33	38	33	28
Упор присев – упор лежа. 1 мин	57	52	48	50	45	38

2.5. Литература

Для педагогов:

1. Национальные виды спорта. Программа подготовки учащихся 3-11 классов общеобразовательных школ по физической культуре. /Авт.-сост. Бельды Д.И. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001.-56 с.

Для детей:

2. Бельды В.Ч. Нанайские игры – Хабаровск книжное издательство, 1989.
3. Бельды В.Ч. Правила соревнований по национальным видам спорта народностей Приамурья - Хабаровск книжное издательство, 1984.
4. Бельды И.Б. Мызан Г.И. Северное многоборье как вид спорта во внеклассной работе с учащимися - Хабаровск ХК ИППК ПК, 2005.

Интернет ресурсы:

1. <https://arctic-children.com/article/fizkult-privet/>