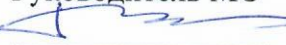



**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Тазовская школа-интернат среднего общего образования**

Рассмотрено  
Руководитель МО  
  
Фомин С.А..  
Протокол № 5  
от «24» мая 2021 г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР   
Задорожная Е.В.  
«25» июня 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МКОУ ТШИ  
Грешан А.А.  
  
Приказ № 165 от  
«25» июня 2021 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности  
для 4 А, 4 Б класса.  
учителя физической культуры  
Сусоя Алексея Александровича

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Национальные виды спорта" (далее Программа) составлена на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (Постановление Правительства Российской Федерации) №273-ФЗ от 29.12.2012 года.
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования);
- Директивные и нормативные документы, регламентирующие работу спортивных секций в общеобразовательных школах, в соответствии с ФЗ от 29 декабря 2012г.;
- Федеральный закон от 29.04.1999 г. К 80-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Программа " Национальные виды спорта северного многоборья", Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., Федерация по национальным видам спорта северного многоборья, 2003г.;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.;
- Устав МКОУ ТШИ, п. Тазовский;
- Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

### Место предмета в учебном плане:

Рабочая программа в 4 классе рассчитана на 34 часа (1 ч. в неделю) 34 учебные недели.

В соответствии с ООП НОО МКОУ ТШИ деятельность уроков составляет 40 минут. Занятия внеурочной деятельности "Национальные виды спорта" проводятся во внеурочное время для учащихся 4 классов.

**Целью внеурочной деятельности является:** укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Развитие базовых навыков по национальным видам спорта.

### Задачи:

1. Укрепление здоровья подрастающего поколения.
2. Повышение физической подготовленности детей.
3. Разучивание основ техники выполнения некоторых упражнений национальных видов спорта.
4. Формирование интереса к культуре народов (ненцев, ханты) через занятия национальными видами спорта.
5. Воспитание моральных и волевых качеств личности.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: усиление значимости в физическом воспитании культурного наследия народов Севера, из всего многообразия национальных видов спорта выбраны самые популярные и доступные для обучения в условиях спортивного зала. Занятия по национальным видам спорта, направлены на подготовку учащихся к традиционно промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство).

### Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Общая характеристика внеурочной деятельности "Национальные виды спорта северное многоборье"

К занятиям допускаются только практически здоровые дети. Формой проведения занятий, согласно программе, являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1 час 1 раз в неделю.



В основу содержания программы положены виды спорта, входящие в национальные виды спорта (метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, перетягивание палки).

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- физкультурно-оздоровительное-укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- воспитательное - вырабатывает у ребёнка волю, уверенность в своих силах, стойкость, настойчивость, выдержку, спокойствие;
- образовательное - пополняет знания, активизирует мыслительную деятельность обучающегося, расширяет кругозор, тренирует память и логическое мышление, наблюдательность и внимание.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

### **Содержание внеурочной деятельности "Национальные виды спорта"**

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 тынзяна 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.

### **Характеристика этапов обучения.**

Первый этап ("Спортивно-оздоровительный этап") это группа учащихся 4 классов. На спортивно-оздоровительном этапе формируется группа из числа воспитанников, имеющих разрешение врача. 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.

### Планируемые результаты освоения программы по национальному виду спорта.

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у детей мотивации к обучению, о помощи им в самоорганизации и саморазвитии.</li> <li>- развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.</li> </ul>
Метапредметные	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>- умения учиться: навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализа и интерпретации информации.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добывать необходимые знания с их помощью проделывать конкретную работу;</li> <li>- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение координировать свои усилия с усилиями других;</li> <li>- формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.</li> </ul>
Предметные	<p>В результате обучения ученик должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать историю развития национальных видов спорта;</li> <li>- знать особенности движений и передвижений человека и использование знаний для физического совершенства;</li> <li>- знать основы спортивной подготовки спортсменов по северному многоборью;</li> <li>- знать технику безопасности при занятиях;</li> <li>- знать правила соревнований и судейство по северному многоборью;</li> <li>- уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;</li> <li>- уметь составлять и правильно выполнять комплекс упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>- уметь оценивать состояние здоровья, уровень работоспособности;</li> <li>- овладеть приёмами подготовительных, специальных упражнений по северному многоборью.</li> </ul>



## Ценностные ориентиры содержания внеурочной деятельности "Национальные виды спорта"

Внедрение программы позволит:

"приобщить к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности;

"развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;

"обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

"приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

"воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

"содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию позитивных свойств личности.

**Занятия национальными видами спорта способствуют:**

- укреплению нервно-психического здоровья и физического здоровья;

- укреплению опорно-двигательного аппарата;

- воспитанию морально-волевых качеств;

- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

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 в 4-ом классе завершается практическим зачетом.



## Развитие умений и навыков

Направление деятельности руководителя	Средства и методы обучения
<b>Прыжки через нарты</b>	
<p>1. <i>Развитие двигательного навыка:</i> формирование навыка перепрыгивания через макеты нарт.</p> <p>2. <i>Развитие физических качеств:</i> сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Упражнения:</i> выполнение упражнения в целом. Использовать страховку. При необходимости оказывать помощь в преодолении нарты.</p> <p><i>Игры:</i> эстафеты с элементами прыжков толчком двумя ногами.</p>
<b>Тройной национальный прыжок</b>	
<p>1. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> многократные прыжки толчком двух ног с места.</p> <p>2. <i>Развитие физических качеств:</i> скоростно-силовые способности, ловкости, силы мышц бедра.</p>	<p><i>Упражнения:</i> прыжки в длину, высоту из различных положений толчком двух ног.</p> <p><i>Методы:</i> фронтальный, групповой, соревновательный</p> <p><i>Игры:</i> эстафеты с элементами прыжков толчком двумя ногами.</p>
<b>Перетягивание палки</b>	
<p>1. <i>Закрепление двигательного навыка:</i> закрепление техники выполнения соревновательного упражнения.</p> <p>2. <i>Развитие физических качеств:</i> развитие становой силы.</p> <p>3. <i>Развитие морально-волевых качеств.</i></p>	<p><i>Упражнения:</i> ОРУ, выполнение упражнения в целом. Применение соревновательного метода.</p> <p><i>Игры:</i> «Бой тетеревов», «Кто сильнее».</p>
<b>Бег с палкой по пересечённой местности (1,5 км)</b>	
<p>1. <i>Закрепление двигательного навыка:</i> бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, бег с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100 м.</p> <p>2. <i>Развитие физических качеств:</i> скоростно-силовых способностей, ловкость, силы икроножных мышц.</p>	<p><i>Упражнения:</i> ОРУ.</p> <p><i>Игры:</i> «Бег с преследованием», «Скоростная эстафета».</p>
<b>Метание тынзяна на хорей</b>	
<p>1. <i>Закрепление двигательного навыка:</i> производить витки тынзяна для раскрывающей петли, сматывать тынзян целиком, производить правильный бросок первого мотка тынзяна с костяшкой, свободно, выпускать второй моток тынзяна за броском первого, правильно держать кисть руки при броске.</p> <p>2. <i>Развитие физических качеств:</i> силовых способностей, ловкость, метанию тынзяна с 10 метров.</p>	<p><i>Упражнения:</i> ОРУ.</p> <p>Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. Работа на тренажере.</p> <p>Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м, 50 м.</p> <p>Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.</p> <p>Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра</p> <p>Метание набивного мяча.</p> <p>Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)</p>
<b>Подвижные игры</b>	
<p>Развитие двигательных умений, физических качеств, необходимых для выполнения упражнений национальных видов.</p>	<p>Игры, направленные на закрепление навыка прыжка, развитие силы рук, координационных способностей.</p>



## Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

№ п/п	Материалы, оборудование	Количество
1.	Нарты 30*50*30 – 10 штук	10
2.	Нарты 40*60*40 – 10 штук	10
3.	Скамейка гимнастическая	6
4.	Скакалка	20
5.	Доска деревянная для перетягивания палки	3
6.	Палка деревянная	3
7.	Набивные мячи	10
8.	Гимнастические маты	10
9.	Тынзяны	3

### Методическая литература

1. Афанасьев В.Ф. Этнопедагогика нерусских народов Сибири и Дальнего востока. - Якутск, 1979. - С. 154.
2. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: Методическое пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов: - СПб: Просвещение, 2004 г.
3. Бугаева А.Л., Зуева У.Н. Формирование этнического самосознания у учащихся на основе традиций Севера. Ханты - Мансийск: ГУИПП "Полиграфист". 2002.
4. Богун П.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2002.
5. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.
6. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук, 2003.
7. Зуев В.Н. Игра как основа национальных видов спорта. - С-Петербург.: Просвещение, 2004.
8. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.
9. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство "Вектор Бук", 2003.
10. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
11. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 200
12. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 20

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	ТЕМА	4 класс
		Распределение времени в часах
I	<b>Основы знаний о национальных видах спорта</b>	В процессе занятия
1	Правила техники безопасности во время занятий национальными видами спорта	
2	Возникновение, становление национальных видов спорта в ЯНАО	
3	Правила соревнований по национальным видам спорта	
4	Рекорды ЯНАО по национальным видам спорта	
II	<b>Развитие умений и навыков</b>	<b>34</b>
1	Прыжки через нарты	5
2	Тройной национальный прыжок	5
3	Перетягивание палки	4
4	Бег с палкой по пересечённой местности (1 – 1,5 км)	4
5	Метание тынзяна на хорей	4
6	Подвижные игры	11
III	<b>Зачётный урок</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>		<b>34</b>