

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 3 «Технологии традиционных промыслов народов Севера»
694240 Сахалинская область, г. Поронайск, ул. Торфяная, 23 тел. 8 (42431) 4 – 14 – 83
mail:pc_school_3idn@mail.ru ОГРН 1026500915968; ИНН6507004589

Согласовано
педагогическим советом
МБОУ школы – интерната №3
г. Поронайска
(протокол № 2
от 01.10. 2024 г.).

Утверждено
приказом МБОУ школы-интерната
№3 г. Поронайска
от 01.10. 2024 г. № 76

Учебный план к программе ДО «Национальное многоборье» 2024-2025 г.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	3	2	1	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности. Входной контроль	3	1	2	Собеседование. Диагностика уровня физической подготовленности учащихся (Приложение 2)
2.	Метание	78	4	74	
2.1.	Метание тынзяна на хорей	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание тынзяна на хорей) (Приложение 1)
2.2	Метание топора на дальность	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание топора на дальность) (Приложение 1)

2.3	Метание гарпиона (копья) в цель «Наэспныдь»	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание гарпиона (копья) в цель «Наэспныдь») (Приложение 1)
2.4	Метание тяжести	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (метание тяжести) (Приложение 1)
3.	Бег	36	2	34	
3.1	Бег с палкой по пересеченной местности	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (бег) (Приложение 1)
3.2	Бег с тяжестью	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (бег) (Приложение 1)
4.	Прыжки	75	4	71	
4.1	Тройной национальный прыжок	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (тройной прыжок) (Приложение 1)
4.2	Прыжки через нарты	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (прыжки через нарты) (Приложение 1)
4.3.	Прыжок с шестом на дальность	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (прыжок с шестом на дальность) (Приложение 1)
4.4.	Прыжки в высоту «Настмардь»	18	1	17	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: мини-соревнование с учетом индивидуальных особенностей воспитанников
5.	Стрельба	21	1	20	
5.1.	Стрельба из национального лука	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: диагностика сдачи нормативов по национальному многоборью (стрельба из национального лука) (Приложение 1)
6.	Перетягивание	30	2	28	
6.1.	Перетягивание каната	15	1	14	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль:

					мини-соревнование с последующим разбором технических и тактических ошибок
6.2.	Перетягивание палки	15	1	14	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: мини-соревнование с последующим разбором технических и тактических ошибок
7.	Борьба	21	1	20	
7.1	Национальная борьба на поясах	21	1	20	Текущий контроль: наблюдение, анализ функционального состояния. Промежуточный контроль: учебно-тренировочные схватки с последующим разбором технических и тактических ошибок
8.	Игровая деятельность	33	2	31	
8.1 .	Подвижные игры народов Севера	33	2	31	Промежуточный контроль: подготовка и презентация игры коренных народов Севера (Приложение 4)
9.	Спортивные соревнования	9	0	9	
9.1 .	Соревнования по национальным видам спорта	9	0	9	Итоговый контроль: достижения в личном Первенстве по национальным видам спорта (Положение о личном Первенстве по национальным видам спорта среди обучающихся школы-интерната № 3 г. Поронайска) (Приложение 3)
Всего часов:		306	18	288	