

Пояснительная записка

Нормативно - правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ о порядке организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Типовое Положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
4. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.
5. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.
6. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации.
7. Лицейское положение о рабочей программе.

Цель программы:

Возрождение и массовое развитие национальных видов спорта и традиций с привлечением детей и юношества из числа коренных народов Севера к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирования понятия о том, что забота о своём здоровье является не только личным делом, воспитания потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре;
- Развитие основных двигательных качеств;
- Формирование здорового образа жизни, физической подготовки и нравственной закалки молодёжи коренных малочисленных народов Севера, проживающих в Поронайском районе и обучающихся в технологическом лицее № 3;
- Знакомство с технологией изготовления оборудования национального многоборья, историей возникновения видов многоборья.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы в том, что национальное многоборье является не только исторически сложившимся важнейшим средством развития основных физических и личностных качеств человека, но и одним из направлений, отвечающих за возрождение и сохранение культуры и традиций народов Севера, что полностью соответствует программе по изучению и сохранению традиций коренных народов Севера, которая реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном лице-интернате № 3 «Технологии традиционных промыслов народов Севера» г. Порожайска.

Место в учебном плане

Всего на реализацию программы секции «Национальное многоборье» выделяется 306 часов в год, из расчета 9 часов в неделю.

Общая характеристика

Предметом образования в области спортивной секции «Национальное многоборье» является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет «Национальное многоборье» структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности.

Содержательная линия примерной программы «Национальное многоборье» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Национальное многоборье ориентировано на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. Раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Успешность обучения во многом зависит от **методов** обучения и использования современных педагогических технологий, поэтому при организации учебного процесса предполагается использование информационно-коммуникационных технологий, здоровьесберегающих технологий, а также таких методов, как объяснение; метод демонстраций; тесты, игровые методы, соревновательные.

Программа предусматривает следующие **формы** организации учебного процесса: комбинированные уроки, контрольно-проверочные уроки, урок – игра, фронтальная, индивидуальная, групповая работа, работа в парах.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного предмета секции «Национальное многоборье» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий национальным многоборьем, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий национальным многоборьем;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и национального многоборья, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- планирование занятий национальным многоборьем в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития национального многоборья, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление национального многоборья как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий национальным многоборьем с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными воспитанниками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение соревновательных элементов национального многоборья на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание занятий.

Общая физическая подготовка.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шаги, элементы спортивной ходьбы.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег обычный, бег, высоко поднимая колени; с захлестом голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками.

Ходьба и бег скрестными и приставными шагами с изменением направления темпа, ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности.

Прикладные упражнения. Принимание и переноска партнера вдвоем; переноска партнера на спине; лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад; кувырок — полет в длину (высоту) через препятствие; кувырок — одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаньем, с перелазаниями.

Легкая атлетика. Для развития быстроты — бег 30 м, 60 м, 100 м. Для развития скоростно-силовых качеств - прыжковые упражнения. Для развития ловкости — челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости — бег 400 м, кросс — 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы — подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание ног до хвата руками на гимнастической стенке. Для развития выносливости — сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты — подтягивание на перекладине за 20", сгибание рук в упоре лежа за 20", 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости — стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски,

прыжки со скакалкой. Для развития гибкости — упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц спины и шеи. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах и одной ноге. Забегание ног вокруг головы. Перевороты с моста через голову. Переходы со стойки на мост.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с круга, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вытеснение партнера за круг в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коленях, ногами (лежа), на кушаках, за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами — стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».

Для развития ловкости — партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы партнер на плечах — приседания. С сопротивлением партнера — захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног — препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах партнера. Повороты, наклоны с партнером на плечах, бег с партнёром на руках. Поединки без захвата ног (на руках, на поясах).

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью, боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на маты при проведении приемов; падение при проведении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

Тройной прыжок считается удачным, если спортсмен выполнил три прыжка подряд без остановки, каждый прыжок осуществлялся с одновременного отталкивания и приземления на обе ноги и прыжок были начат до точки отчёта результата (прыжковой планки), то есть без заступа. Показателем тройного прыжка является суммарное расстояние всех трёх прыжков от точки отчёта (прыжковой планки), до ближайшего касания спортсмена с поверхностью при выполнении третьего (финального) прыжка.

Прыжки через нарты. Прыжки выполняются через десять поставленных в ряд нарт или макеты нарт без остановки. Как только ряд нарт закончился, спортсмен должен

прыжком на месте выполнить разворот на 180 градусов. На месте разворота спортсмену разрешён отдых, но не более 5 секунд. Задача спортсмена, выполнить как можно больше прыжков без нарушений правил. То есть выполнять прыжки с одновременным отталкиванием и приземлением на обе ноги, не задевая нарт. Однако, на некоторых соревнованиях бывают исключения. Можно касаться, но нельзя сдвигать нарты. Во время прыжков запрещено выполнять многоскоки, топтаться на месте, переваливаться с носков на пятки и обратно, прыгать боком.

Метание топора на дальность разрешается, как с разбега, так и с места. Попытка считается удачной, если метание было произведено после команды судьи, спортсмен во время метания не перешёл через стартовую линию, то есть не совершил заступ и топор упал внутри сектора для метания, ширина которого равна от 20 до 40 метров. Показателем метания является расстояние от «стартовой линии» до ближайшего, по отношению к «стартовой линии», касания топора с поверхностью.

Прыжок с шестом на дальность (имитация прыжка через ручей) выполняется с разбега. Шест представляет собой посох из природного материала длиной не менее 2 метров. Прыжок считается удачным, если спортсмен вовремя отталкивания не заступил за «линию старта», и после приземления шест остался у него в руках. Показателем прыжка является расстояние от «линии старта» до ближайшего, по отношению к «стартовой линии», касания спортсмена с поверхностью.

Национальная борьба на поясах осуществляется по команде судьи после того, как борцы приняли исходное положение: стоя лицом друг к другу захватив обеими руками пояса противника на спине. Захват пояса обоюдный и выполняется следующим образом: правая рука обхватывает руку противника, и пояс в районе его спины, а левая рука проходит под рукой противника, и так же обхватывает пояс в районе спины противника, или на оборот. Задача борцов, не нарушая правила опрокинуть противника на спину. Во время борьбы запрещено:

разрывать захват пояса, выполнять броски через ноги (подсечки, подножки, подхваты, отхваты, зацепы, обвивы). Если во время борьбы атакующий разрывает захват или выполняет бросок через ноги, схватка останавливается и начинается заново. Если атакуемый разрывает захват, он проигрывает.

Перетягивание каната. Для выполнения этого упражнения необходимо: две, равные по количеству, команды; канат с нанесённой на него маркировкой в трёх местах, первая по центру каната, и по одной с каждой стороны каната на равном удалении от центра; ровная площадка с разделяющей её пополам разметкой. Задача команд распределиться на своих половинах каната таким образом, чтобы центральная маркировка каната находилась ровно над разметкой площадки, а команды по двум сторонам каната за второй маркировкой. По команде судьи участники состязания начинают тянуть канат на себя. Выигрывает та команда, которая затянет противников на свою сторону площадки.

Стрельба из лука производится по мишени с определённого расстояния (10 – 15 метров). Занимающемуся, как правило, даются 2 пристрелочных и 3 зачётных выстрела. В зачёт идёт сумма 3 зачётных выстрелов.

Метание гарпуна (копья) в цель. (I вариант). Метание гарпуна осуществляется с определённого расстояния (10 – 15 метров) по лежащей на земле цели имитирующей отдыхающую нерпу или моржа.

(II вариант). Метание гарпуна осуществляется с раскачивающейся качели (имитация лодки в море) по лежащей на земле цели имитирующей нерпу или моржа с определённого расстояния (5 – 10 метров).

Бег по пересечённой местности с палкой. Занимающиеся по команде выбегают с места старта, что бы как можно быстрее преодолеть заранее определённую дистанцию равную 2 – 10 км.

Спортивные игры включают в себя такие игры как: баскетбол, волейбол, футбол, судейство которых осуществляется, как по основным, так и по упрощённым правилам.

Силовые игры. К силовым играм относятся простейшие формы борьбы непосредственно с партнёром, как за предмет, так и без предмета, а так же командные действия спортсменов в игре за предмет, например, регби, завладей флагом, Бой всадников и т.д. (упрощённая и сжатая до размеров спортивной площадки игра «зарница»).

Тематическое планирование (всего 306 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности
1	Организационное занятие: - Страничка истории; - Гигиена и самоконтроль; - Знакомство с программой «Национальное многоборье»; - Основные виды спорта; - Организация и судейство; - Основы медицинских знаний; -Оборудование и инвентарь.	12	Характеризуют современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Характеризуют основные виды спорта. Объясняют особенности организации и судейства при подготовке к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Руководствуются основами гигиены и самоконтроля. Рассказывают правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. Характеризуют оборудование и инвентарь, использующийся в соревнованиях по национальному многоборью.
2	Общая физическая подготовка	22	Описывают технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Специальная физическая подготовка	18	Применяют общеразвивающих и специальных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
4	Тактико-техническое мастерство	27	Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
5	Тройной прыжок с места	8	Описывают технику выполнения тройного прыжка, прыжков через нарта осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических

6	Прыжки через нарты	8	способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
7	Прыжок с шестом	8	Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
8	Метания топора на дальность.	8	Описывают технику выполнения метания топора на дальность, метания гарпуна в цель, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные
9	Метания гарпуна (копья) в цель.	8	упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
10	Национальная борьба на поясах	8	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.

11	Перетягивания каната	8	Описывают технику выполнения перетягивания каната, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют перетягивания каната для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
12	Стрельбы из лука по мишени	8	Описывают технику выполнения стрельбы из лука, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют специальные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.
13	Бега по пересечённой местности с палкой.	8	Описывают технику выполнения бега по пересечённой местности с палкой, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.

14	Спортивные игры	78	Организовывать совместные занятия спортивными и силовыми играми со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
15	Силовые игры	77	
Итого: 306 часов			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Часы	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Страничка истории О.Ф.П. С.Ф.П. Спортивные игры.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
2.	Знакомство с программой Национального многоборья. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники выполнения тройного прыжка.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
3.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовые и спортивные игры.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
4.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. обучение и закрепление техники тройного прыжка.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
5.	О.Ф.П. С.Ф.П. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
6.	Основные виды спорта. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники выполнения тройного прыжка.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
7.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
8.	Организация и судейство. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
9.	О.Ф.П. С.Ф.П. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
10.	Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. С.Ф.П. Техника выполнения тройного прыжка (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
11.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
12.	Страничка истории. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники прыжка через нарты.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
13.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		

14.	История ФК и С. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники прыжков через нарты.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
15.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
16.	О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление техники выполнения прыжков через нарты.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
17.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
18.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники прыжков через нарты.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
19.	О.Ф.П. Т.Т.М. С.Ф.П. Силовая игра.	30 мин. 30 мин. 20 мин. 55 мин.		
20.	Основные виды спорта. О.Ф.П. С.Ф.П. совершенствование техники выполнения прыжков через нарты.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
21.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивна игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
22.	Организация и судейство. О.Ф.П. С.Ф.П. Выполнение прыжков через нарты (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
23.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
24.	Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение технике метания топора.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
25.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
26.	Страничка истории. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники метание топора.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
27.	О.Ф.П. Т.Т.М. С.Ф.П. Силовая игра.	30 мин. 30 мин. 20 мин. 55 мин.		

28.	История олимпийского движения. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники метания топора.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
29.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
30.	Оздоровление ФК и С. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники метания топора.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
31.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
32.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. Техника выполнения метания топора (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
33.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
34.	Разнообразие видов спорта. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение выполнения техники прыжка с шестом.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
35.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
36.	Организация и судейство. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники выполнения прыжка с шестом.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
37.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
38.	Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники прыжка с шестом.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
39.	Страничка истории. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники прыжка с шестом.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
40.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
41.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		

42.	О.Ф.П. С.Ф.П. Прыжок с шестом в длину (зачёт).	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
43.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
44.	История олимпийских игр. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники национальной борьбы.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
45.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
46.	О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники национальной борьбы.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
47.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
48.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники национальной борьбы.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
49.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
50.	Новые виды спорта. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники национальной борьбы.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
51.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
52.	О.Ф.П. С.Ф.П. Национальная борьба (зачёт).	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
53.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
54.	Организация и судейство. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники тройного прыжка с места.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
55.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
56.	Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники тройного прыжка с места.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		

57.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
58.	История олимпийских игр. О.Ф.П. С.Ф.П. Тройной прыжок с места (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
59.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
60.	Основы мед. знаний. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники выполнения перетягивания каната.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
61.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
62.	Инструкция по Т.Б. по всем видам спорта. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники выполнения перетягивания каната.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
63.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
64.	Новые виды спорта. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники выполнения перетягивания каната.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
65.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
66.	История олимпийских игр. О.Ф.П. С.Ф.П. Перетягивание каната (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
67.	О.Ф.П. Т.Т.М. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
68.	О.Ф.П. С.Ф.П. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
69.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники стрельбы из лука.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
70.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
71.	Организация и судейство. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники стрельбе из лука.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		

72.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
73.	Основы мед. знаний. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники стрельбы из лука.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
74.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
75.	Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники стрельбы из лука.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
76.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
77.	Страничка истории. О.Ф.П. С.Ф.П. Техника стрельбы из лука (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
78.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
79.	Основы мед. знаний О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники метания гарпуна (копья) в цель.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
80.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
81.	История олимпийских игр. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники метания гарпуна (копья) в цель.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
82.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
83.	Организация и судейство. О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники метания гарпуна (копья) в цель.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
84.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
85.	Оборудование и инвентарь О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники метания гарпуна (копья) в цель.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		

86.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
87.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. Техника метания гарпуна (копья) в цель.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
88.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
89.	Страничка истории. О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение техники бега по пересечённой местности с палкой.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
90.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
91.	Основы мед. знаний О.Ф.П. С.Ф.П. Обучение и закрепление техники бега по пересечённой местности с палкой.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
92.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
93.	Организация и судейство О.Ф.П. С.Ф.П. Закрепление и совершенствование техники бега по пересечённой местности с палкой.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
94.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
95.	Оборудование и инвентарь. О.Ф.П. С.Ф.П. Совершенствование техники бега по пересечённой местности с палкой.	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
96.	О.Ф.П. С.Ф.П. Силовая игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
97.	Гигиена и самоконтроль. О.Ф.П. С.Ф.П. Техника бега по пересечённой местности с палкой (зачёт).	15 мин. 15 мин. 10 мин. 95 мин.		
98.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
99.	Инструктаж по Т.Б. при занятиях различными видами спорта. О.Ф.П. Сдача физ. нормативов.	15 мин. 15 мин. 105 мин		

100.	О.Ф.П. Т.Т.М. Спортивная игра.	15 мин. 40 мин. 80 мин.		
101.	Инструктаж по Т.Б. при занятиях различными видами спорта. О.Ф.П. Сдача физ. нормативов.	15 мин 15 мин. 105 мин		
102.	Подведение итогов учебного года. О.Ф.П. Спортивная игра.	15 мин. 15 мин. 105 мин		

Требования к уровню подготовки обучающихся:

Выпускник научится:

- рассматривать национальное многоборье как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий национальным многоборьем со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия национальным многоборьем, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

➤ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

➤ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

➤ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

➤ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

➤ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

➤ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

➤ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

➤ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

➤ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

➤ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

➤ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

➤ выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

➤ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

➤ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

➤ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

➤ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 17 лет

№ п/п	Определен- ные способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,4-6,0	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,0	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,0	5,9-5,3	4,8
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	11	900	1000-1100	1250	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1300	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1100-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны впе- ред из поло- жения стоя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	7-9	11	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	19
			15	3	7-8	10	5	12-13	18
			16	4	8-9	11	6	13—15	18
			17	5	9-10	12	6	13—15	18

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1.	Литература для учителя	
1.1.	Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2000.	Д
1.2.	Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.	Д
1.3.	Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2003.	Д
1.4.	Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006.	Д
1.5.	Полярная энциклопедия школьника «Арктика – мой дом. Народы Севера Земли». М. «Северные просторы», 2001.	Д
1.6.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физические упражнения и подвижные игры». М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005.	Д
1.7.	Козак О.Н. «Зимние игры для больших и маленьких». СПб.: Союз, 1999.	Д
1.8	Т. Роон «Ульта Сахалина» 1996.	Д
1.9	Т.И. Паклина, Н.В. Шадрина «Программа по нивхскому языку» 1998.	Д
2.	Технические средства обучения	
2.1	Музыкальный центр	Д
2.2	Аудиозаписи	Д
2.3	Мультимедийный проектор	Д
2.4	Экран	Д
2.5	Презентации к урокам	Д
3.	Учебно-практическое оборудование	
3.1	Бревно гимнастическое напольное	Д
3.2	Козел гимнастический	Д
3.3	Канат для лазанья	П
3.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
3.5	Стенка гимнастическая	П
3.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
3.8	Палка гимнастическая	К
3.9	Скакалка детская	К
3.10	Мат гимнастический	П
3.11	Гимнастический подкидной мостик	Д
3.12	Кегли	К
3.13	Обруч пластиковый детский	К
3.14	Планка для прыжков в высоту	Д
3.15	Стойка для прыжков в высоту	Д
3.16	Рулетка измерительная	Д
3.17	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
3.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д

3.19	Сетка волейбольная	Д
3.20	Канат для перетягивания	Д
3.21	Шест $h = 200$ см	Д
3.22	Мат для борьбы (татами)	П
3.23	Лук спортивный + стрелы	П
3.24	Макет нарт	П
3.25	Топоры народов Севера	П
3.26	Копьё лёгкоатлетическое	П

Для отражения количественных показателей используется следующая система символических обозначений:

Д – демонстрационный

К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.