Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Елечейская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат» МР «Мегино-Кангаласский улус»

**Рабочая программа по предмету**

**«Национальные виды спорта»**

**5-10 классы**

Составитель: учитель НВС

Барабанов С.С.

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

* Положение о рабочей программе МКОУ «Елечейская СКОШИ»
* Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
* Учебный план МКОУ «Елечейская СКОШИ» на 2019-2020 уч. г.

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 ХХI 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 округу предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе, 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» направлено на достижение следующих целей:**

* знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;
* изучение традиций и обычаев народов саха
* изучение особенностей физической подготовки воспитанников по национальным видам спорта
* освоение способов развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации;
* повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
* применение правил соревнований по НВС
* использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях;
* овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь

**Задачи**

1.Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.

2.Способствовать формированию интереса к культуре предков через занятия НВС

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

**Содержание тем учебного процесса**

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности народов саха. 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 набивных мячей на дальность, бег с палкой по пересечённой местности, настольные игры такие, как хабылык и хамыска. 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. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

В структуре содержания учебного предмета 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 V – VII классов ( 68 часов )**

**1.Теоретические сведения.**

1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их

использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции предков и народов Саха.

2.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.

3.Правила соревнований по НВС.

**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 вёревочки от 50 до 70 см.

3.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 20м (10,15,20м) .

4.Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м, 30 м 5.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за стенку (кол-во прыжков за 1О с, 20 с, ЗО с) и т.д,

5.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 1О мин.).

6.Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, нарты, веревки ; 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.

З. 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).

***бросок набивного мяча*** на дальность.

*Задачи*

1. Обучить держанию набивного мяча с указанием ошибок при выпуске мяча.

2. Обучить броску мяча с места.

З. Обучить броску мяча со скрестного шага.

*Подводящие упражнения*

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед.

Дистанция - 5м, 10 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, ( подъёмы, подтягивания.)

6.Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.

7.Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (300м)

*Задачи*

I. 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 10 до 30м..

**3. Учебные нормативы по общей и специальной физической подготовке.**

**мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Тройной  прыжок(см) | Бег 500м.  (мин) | Прыжки через нарты  (кол-во раз) | Бросок набивного мяча  дальность (метров) |
| 5 | 5  4  3 | 350  330  300 | 4.20  4.30  4.40 | 10  8  5 | 3  2  1 |
| 6 | 5  4  3 | 380  360  330 | 4.10  4.25  4.35 | 12  10  8 | 4  3  2 |
| 7 | 5  4  3 | 550  510  580 | 4.00  4.15  4.30 | 15  12  10 | 5  4  3 |

**девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 5  4  3 | 460  450  430 | 4.50  5.00  5.20 | 12  10  5 |  |
| 6 | 5  4  3 | 500  480  440 | 4.45  4.55  5.15 | 12  10  8 |  |
| 7 | 5  4  3 | 510  480  450 | 4.40  4.50  5.10 | 15  12  8 |  |

**Программа VIII – X классов ( 68 часов )**

**1.Теоретические сведения**

1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции предков.

2.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.

3.Правила соревнований по НВС.

4. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий по национальным видам спорта.

6.Спортивное оборудование и инвентарь на нвс.

7.Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.

8.Основы техники в прыжках через нарты, метание мячей на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

**2.Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта**

Тройной национальный прыжок

*Задачи*

1.Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику

выполнения отдельного прыжка.

2.Совершенствовать технику разбега(темп, ритм, чёткое попадание до линии, отталкивание без снижения скорости, определить оптимальную длину разбега)

*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 вёревочки от 50 до 70 см.

3. Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.

4.Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),

5.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30м (10,20,30м)

6.Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м, 30 м (повторять каждую дистанцию несколько раз.)

7.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д,

8.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).

9.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).

10. Бег с грузом до 5 кг (2 кг, З кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,

11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки через нарты

*Задачи*

1. Обучать технику перехода через нарту.

2. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.

3. Развитие прыжковой выносливости.

*Подводящие упражнения.*

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега

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) на дистанцию до100 м .

5.Бег до 100 м с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).

Метание набивного мяча на дальность.

*Задачи*

1. Обучить метанию набивного мяча с разбега.

2. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.

3. Закрепить правильные навыки метания в различных условиях.

*Подводящие упражнения*

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. - 5 м, 10 м, ‚15 м и 20 м.

2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гим. стенки

3 Стойки на лопатках, на голове, на руках.

4. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни парт.

5. Метание набивного мяча.

б. Упражнения со штангой, набивным мячом.

7. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подтягивание).

8. Парные силовые упражнения.

Бег с палкой по пересечённой местности (500м.)

*Задачи*

I. Научить правильно, стартовать и финишировать.

2. Научить технике бега по дистанции.

3. Научить разминке перед стартом.

4. Развивать общую выносливость.

*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 200м..

**3. Учебные нормативы по национальным видам спорта**

**мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Оценка | Тройной  прыжок(см) | Бег1км.  (мин) | Прыжки через нарты(кол-во раз) | Метание набивного мяча на дальность(метров) |
| 8 | 5  4  3 | 610  550  530 | 3.50  4.05  4.20 | 35  20  15 | 7  6  5 |
| 9 | 5  4  3 | 620  600  680 | 3.40  3.50  4.10 | 45  35  25 | 8  7  6 |
| 10 | 5  4  3 | 650  630  600 | 3.30  3.35  4.00 | 50  45  35 | 8  7  6 |

**девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | 5  4  3 | 440  400  380 | 3.35  3.45  4.00 | 25  18  10 | 5  4  3 |
| 9 | 5  4  3 | 460  420  305 | 3.30  3.40  3.55 | 30  20  15 | 6  5  4 |
| 10 | 5  4  3 | 470  440  310 | 3.20  3.30  3.50 | 30  20  15 | 7  6  5 |