

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
"Ижемский районный детский центр"

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
"08" сентября 2023 г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО "Ижемский РДЦ"  
Терентьева О. А.  
"08" сентября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**"НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»"**

НАПРАВЛЕННОСТЬ – ФИЗКУЛЬТУРНО\_СПОРТИВНАЯ  
ФОРМА ОБЪЕДИНЕНИЯ: СЕКЦИЯ

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации - 4 года

Составитель:  
**Филиппов Василий Евдокимович,**  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цели и задачи программы.....	4
3. Учебный план.....	5
4. Содержание учебного плана.....	5
1 этап обучения.....	5
2 этап обучения.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. Планируемые результаты: .....	10
6. Комплекс организационно-педагогических условий:.....	10
7. Используемая литература .....	12

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с учетом индивидуальных особенностей психического развития контингента воспитанников с ОВЗ и на основании следующих нормативно-правовых документов: Закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании», федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, Международной Конвенции "О правах ребенка" от 20 ноября 1989 года, письма Министерства образования РФ от 27 июня 2003 года № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования», письма Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 года № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми инвалидами».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Физкультуре и спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Занятия физкультурой с учащимися служат составной частью их гармоничного развития, воспитания, здоровья.

**Отличительные особенности программы:** физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как части 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. В настоящее время национальные виды спорта народов Севера широко применяются в современной системе физического воспитания, выполняя образовательную, воспитательную, оздоровительную и спортивную функции.

**Адресат программы:** учащиеся от 7 до 18 лет специальной (коррекционной) школы.

**Срок реализации программы** – 4 года.

**Объем программы:** программа рассчитана на 522 часа.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество недель в учебном году	Всего часов
1	2	29	58
2	4	29	116
3	6	29	174
4	6	29	174

**Режим занятий:** занятия проводятся в 1 год обучения 2 раза по 1 часу, во 2 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, в 3-4 годах обучения 3 раза по 2 часа. Академический час для детей с ОВЗ – 30 минут.

В основу содержания программы положены виды спорта, входящие в северное многоборье (метание аркана на хорей, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, метание топора).

Программа разделена на два этапа:

- 1-й - этап начальной подготовки;
- 2-й - учебно-тренировочный этап.

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

Формы и режим занятий соответствуют требованиям СанПиН.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным принципом программы по национальным видам спорта – это выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

## **2. Цели и задачи программы**

*Цель* - освоение и развитие базовых навыков дисциплин национального вида спорта «Северное многоборье».

*Задачи:*

*Обучающие:*

- овладение техникой выполнения упражнений всех дисциплин национального вида спорта «Северное многоборье».

*Развивающие:*

- развитие специальных физических качеств (быстроты реакции, ловкости, выносливости, координации движений);

- развитие внимания, памяти, восприятия, мышления, улучшение пространственно-временных способностей;

- развитие способности соотношения свои действий и их результатов с заданными образцами, принятия оценки деятельности, оценивания ее с учетом предложенных критериев.

*Воспитательные:*

- формирование основных моральных и волевых качеств личности

- привитие чувства ответственности, сознательности и активности;

*Коррекционно-развивающие*

- формирование интереса к культуре народов Севера через занятия северным многоборьем

### 3. Учебный план

№	Раздел	1 этап начальной подготовки	2 этап учебно-тренировочный				Всего часов:
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
I	Основы знаний о национальных видах спорта	1	2	2	2	7	
<b>II Развитие умений и навыков</b>							
1	Прыжки через нарты	7	18	33	33	91	
2	Тройной национальный прыжок	7	18	33	33	91	
3	Метание топора на дальность	7	20	24	24	75	
4	Бег с палкой по пересечённой местности (1 – 1,5 км)	7	14	24	24	69	
5	Метание аркана на хорей	7	17	24	24	72	
6	Подвижные игры / спортивные игры	20	25	30	30	105	
III	Промежуточная аттестация (наблюдение, выполнение нормативов, зачетов)	2	2	4	4	12	
	<b>Всего</b>	<b>58</b>	<b>116</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>522</b>	

Спортивные соревнования проводятся вне рамок занятий секции.

### 4. Содержание учебного плана

#### 1 этап обучения

#### *Начальная подготовка*

#### **I. Основы знаний о национальных видах спорта**

##### *1. Техника безопасности при занятиях национальными видами спорта.*

Правила поведения учащихся и требования техники безопасности на занятиях в спортивном зале или на улице. Требования к спортивной форме, к инвентарю, которые применяются на занятиях национальными видами спорта.

##### *2. Возникновение, становление национальных видов спорта в России.*

Физическая культура в системе общей культуры народов Севера. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История, путь становления национальных видов спорта. Уровень развития национальных видов спорта в Республике Коми в настоящее время.

### 3. Правила соревнований по национальным видам спорта.

Правила выполнения упражнений, соответствующие конкретному виду спорта. Терминология, название инвентаря и оборудования. Разрядные требования тех видов, в которых присваиваются спортивные разряды.

### 4. Рекорды по национальным видам спорта.

Рекорды и лучшие результаты в каждом виде. Действующие рекордсмены.

## II. Развитие умений и навыков

Направление деятельности руководителя	Средства и методы обучения
<b>Прыжки через нарты</b>	
<p>1. Развитие двигательного навыка: техника выполнения разворота.</p> <p>2. Закрепление двигательного навыка: техника преодоления нарт.</p> <p>3. Совершенствование физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, развитие координационных способностей, общей выносливости.</p>	<p><i>Упражнения:</i> прыжки через нарты, мячи, гимнастические скамейки</p> <p><i>Методы:</i> групповой, фронтальный. При разучивании техники разворота возможно использовать индивидуальный метод.</p> <p><i>Игры:</i> эстафеты с элементами прыжков толчком двумя ногами</p>
<p>1. Закрепление двигательного навыка: закрепление техники преодоления нарт, техники разворота.</p> <p>2. Развитие физических качеств: сила мышц стопы и мышц голени, общей и специальной выносливости.</p>	<p><i>Упражнения:</i> прыжки через нарты, мячи, гимнастические скамейки.</p> <p><i>Игры:</i> эстафеты с элементами прыжков толчком двумя ногами.</p> <p><i>Методы:</i> фронтальный, групповой, элементы соревнования. Метод целостно-конструктивного упражнения.</p>
<b>Тройной национальный прыжок</b>	
<p>1. Разучивание двигательного навыка: техника одного прыжка толчком двух ног с разбега.</p> <p>2. Разучивание двигательного навыка: техника тройного прыжка толчком двух ног с разбега.</p> <p>3. Развитие физических качеств: скоростно-силовые способности, ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.</p>	<p><i>Упражнения:</i> прыжки с отягощением (гантели, блины), с сопротивлением внешней среды (на матах, на песке, земле); различные многоскоки.</p> <p><i>Игры:</i> включающие в себя прыжки с разбега.</p>
<p>1. Закрепление двигательного навыка: техника тройного национального прыжка с разбега.</p> <p>2. Развитие физических качеств:</p>	<p><i>Упражнения:</i> разнообразные прыжковые упражнения с отягощением.</p> <p><i>Метод:</i> применение упражнения в целом. Фронтальный, групповой, элементы соревнования. Эстафеты с применением</p>

скоростно-силовые способности, ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.	тройного прыжка.
<b>Метание топора</b>	
1. Совершенствование двигательного навыка: техника выполнения соревновательного упражнения. 2. Развитие физических качеств: Развитие становой силы. 3. Развитие морально-волевых качеств.	Упражнения: Выполнение упражнения в целом. Применение соревновательного метода.
<b>Бег с палкой по пересечённой местности (1 км.)</b>	
1. Закрепление двигательного навыка: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, бег с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 100 м. 2. Развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, ловкость, силы икроножных мышц.	Упражнения: ОРУ. Игры: «Бег с преследованием», «Скоростная эстафета». Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег с ускорениями. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 200 м.
<b>Метание аркана на хорей</b>	
1. Развитие двигательного навыка: броски набивного мяча, вис на перекладине. 2. Развитие физических качеств: силовых способностей, ловкость, метанию аркана с 10 метров.	Упражнения: ОРУ. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. Работа на тренажере. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м, 50 м. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д. Метание набивного мяча. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания).
<b>Подвижные игры</b>	
Развитие двигательных умений, физических качеств, необходимых для выполнения упражнений национальных видов.	Игры, направленные на развитие навыков прыжка, развитие силы рук, координации в зависимости от направленности урока.

**Промежуточная аттестация проходит в виде выполнения нормативов.**

## 2 этап обучения

*Учебно-тренировочный*

### I. Основы знаний о национальных видах спорта

#### 1. Техника безопасности при занятиях национальными видами спорта.

Правила поведения учащихся и требования техники безопасности на занятиях в спортивном зале или на улице. Требования к спортивной форме, к инвентарю, которые применяются на занятиях национальными видами спорта.

2. Возникновение, становление национальных видов спорта в Ямало-Ненецком автономном округе.

Физическая культура в системе общей культуры народов Севера. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История, путь становления национальных видов спорта. Уровень развития национальных видов спорта в Ямало-Ненецком автономном округе в настоящее время.

3. Правила соревнований по национальным видам спорта.

Правила выполнения упражнений, соответствующие конкретному виду спорта. Терминология, название инвентаря и оборудования. Разрядные требования тех видов, в которых присваиваются спортивные разряды.

## II. Развитие умений и навыков

Направление деятельности руководителя	Средства и методы обучения
<b>Прыжки через нарты</b>	
<p>1. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> совершенствование техники преодоления нарт, техники разворота.</p> <p>2. <i>Закрепление двигательного навыка:</i> высота преодоления нарт.</p> <p>3. <i>Разучивание:</i> способы дыхания вовремя прыжков.</p> <p>4. <i>Развитие физических качеств:</i> сила мышц стопы и мышц голени, общей и специальной выносливости.</p>	<p><i>Упражнения:</i> прыжки через нарты и гимнастические скамейки, различные препятствия.</p> <p><i>Методы:</i> фронтальный, групповой, элементы соревнования. Метод целостно-конструктивного упражнения.</p>
<b>Тройной национальный прыжок</b>	
<p>1. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> техника тройного национального прыжка с разбега.</p> <p>2. <i>Развитие физических качеств:</i> скоростно-силовые способности, ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.</p>	<p><i>Упражнения:</i> прыжки толчком двух ног с разбега через 3 нарты, имитируя тройной национальный прыжок (наиболее подготовленным).</p> <p><i>Методы:</i> групповой, фронтальный, соревновательный.</p>
<b>Метание топора</b>	
<p>1. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> техника 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> выполнение упражнения в целом, метание различных мячей, обручей. Применение соревновательного метода.</p>
<b>Бег с палкой по пересечённой местности (1, 2, 3 км)</b>	
<p>1. <i>Совершенствование двигательного навыка:</i> Научить правильно, стартовать и финишировать. Научить технике бега по дистанции. Научить разминке перед стартом.</p>	<p>Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег.</p> <p>Бег с ускорениями.</p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 300 м.</p> <p>Бег под уклон и в гору.</p>

<p><i>2. Развитие физических качеств:</i> развивать общую выносливость.</p>	<p>Бег с гандикапом.</p>
<p><b>Метание аркана на хорей</b></p>	
<p><i>1. Закрепление двигательного навыка:</i> производить витки аркана для раскрывающей петли, сматывать аркан целиком, производить правильный бросок первого мотка аркана с костяшкой, свободно, выпускать второй моток аркана за броском первого, правильно держать кисть руки при броске.</p> <p><i>2. Совершенствование двигательного навыка:</i> производить витки аркана для раскрывающей петли, сматывать аркан целиком, производить правильный бросок первого мотка аркана с костяшкой, свободно, выпускать второй моток аркана за броском первого, правильно держать кисть руки при броске.</p> <p><i>3. Развитие физических качеств:</i> силовых способностей, ловкости, метанию аркана с различных дистанций в соответствии с возрастом.</p>	<p><i>Упражнения:</i> ОРУ. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. Работа на тренажере. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м, 50 м. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д. Метание набивного мяча. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	
<p>Спортивные и подвижные игры служат для разнообразия учебного процесса, создания позитивной атмосферы на уроке.</p>	

## **5. Планируемые результаты**

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение работать с преподавателем и другими воспитанниками.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о национальных видах спорта и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **6. Комплекс организационно-педагогических условий**

*Условия реализации программы:*

- условия набора и формирования групп;
- необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы;
- особенности организации образовательного процесса.

*Формы контроля:*

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, чёткий педагогический контроль за уровнем знаний, умений и навыков детей. С этой целью вводится трёхуровневая система контроля за развитием учащихся. Результаты отслеживаются путём:

- определения стартового уровня физического развития детей (форма проведения – сдача контрольных нормативов);
- промежуточной аттестации учащихся (проводится в декабре, форма проведения – сдача контрольных нормативов);
- итоговой аттестации (проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения учащимися программы в целом).

Система педагогического контроля и оценки результатов даёт возможность проследить развитие каждого ребёнка, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в спортивных соревнованиях.

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

<b>№ п/п</b>	<b>Материалы, оборудование</b>	<b>Количество</b>
1.	Нарты 30*50*30 10	10
2.	Нарты 40*60*40 10	10
3.	Скамейка гимнастическая	4
4.	Скакалка	20
5.	Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные)	10
6.	Обручи	10
7.	Гимнастические коврики	10
8.	Палка для бега	15
9.	Набивные мячи	10
10.	Гимнастические маты	15
11.	Топор	7
12.	Аркан	3

К инвентарю предъявляются эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием.

## 7. Используемая литература

1. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: Методическое пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов: – СПб: Просвещение, 2004 г.
2. Бугаева А.Л., Зуева У.Н. Формирование этнического самосознания у учащихся на основе традиций Севера. Ханты – Мансийск: ГУИПП «Полиграфист». 2002.
3. Богун П.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2002.
4. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.
5. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук, 2003.
6. Зуев В.Н. Игра как основа национальных видов спорта. -С-Петербург.: Просвещение, 2004.
7. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений науках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.
8. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003.
9. Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М.: НТ, 1995.
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., 2003.
12. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганскиххантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
13. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.
14. Прокопенко В.И. Традиции хантыйского народа в физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы 5 Виноградских чтений «Дети и Система соревнований в Северном многоборье. - Омск.: СибГАФК, 1996.
15. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.
16. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.
17. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.- №23.Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самодовова. Нижневартовск, 1997.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

19. <http://www.fizkult-ura.ru/node/695> Национальные виды спорта.
20. [fisio.ru](http://www.fisio.ru) [Электронный ресурс]: информационно-справочный сайт о здоровом образе жизни и физическом совершенствовании. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>. – Загл. с экрана.