

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА №30**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета №8  
«02» апреля 2022 года



Утверждаю  
Директор МБОУ НШ №30  
/ С.В. Колесник  
начальник школы №30 /  
«02» апреля 2022 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивный клуб «Олимпиец»**

Возраст обучающихся 7-8 лет  
Срок реализации программы 1 год  
Количество часов: 76 часов  
Направленность: физкультурно-  
спортивная  
Уровень: стартовый

Автор-составитель программы:  
Шипаев Виктор Александрович,  
педагог дополнительного образования

Сургут, 2022

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный клуб «Олимпиец»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Шипаев Виктор Александрович, педагог дополнительного образования
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена заседании педагогического совета (протокол от 02.04.2022 № 8)
Уровень	стартовый
Информация и наличии рецензии	нет
Цель	формирование у школьников интереса к спортивным национальным видам спорта и к культуре народов Севера
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.</li> <li>– способствовать формированию интереса к культуре народов (ненцев, ханты) через занятия северным многоборьем.</li> <li>– способствовать формированию обучающихся разносторонней физической и функциональной подготовки и навыков самостоятельной подготовки к спортивным мероприятиям;</li> <li>– приобретение соревновательного опыта;</li> <li>– воспитание привычки к здоровому образу жизни;</li> <li>– содействовать психическому и физическому оздоровлению учащихся;</li> <li>– содействовать развитию интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);</li> <li>– содействовать развитию коммуникативной деятельности в команде;</li> <li>– содействовать формированию таких черт личности ребенка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;</li> <li>– способствовать формированию сплоченного детского коллектива – спортивной команды.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате реализации программы обучающие получают навыки выполнения нормативов по национальным видам спорта.</p> <p>В результате прохождения программы учащиеся должны:</p> <p><u>иметь представление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об истории возникновения национальных видов спорта в России;</li> <li>- о традициях и обычаях ненцев и коми;</li> <li>- об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье;</li> <li>- об уровне развития национальных видов спорта в России.</li> </ul> <p><u>знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;</li> <li>- особенности природных условий родного края;</li> <li>- основные правила безопасности при проведении занятий;</li> <li>- правила соревнований по НВС северного многоборья;</li> <li>- как вести себя в экстремальной ситуации;</li> <li>- основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзьяна на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 76 часов в год
Возраст обучающихся	7-8 лет
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;</li> <li>- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;</li> <li>- приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 06.03.2014 №229 «Концепция развития дополнительного образования в ХМАО - Югре»</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, «полоса препятствий» для практических занятий скакалки, кубики, мячи.</p> <p>Информационно-методическое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);</li> <li>- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);</li> <li>- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);</li> <li>- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).</li> </ul> <p>Интернет-ресурсы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Туризм спортивный в Москве и России: <a href="http://www.tmmoscow.ru/">http://www.tmmoscow.ru/</a></li> <li>2. Федерация спортивного туризма России: <a href="http://www.tssr.ru/">http://www.tssr.ru/</a></li> </ol>
Формы занятий	Форма организации занятия – групповая, индивидуальная и работа по подгруппам. Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование, занятие-игра,

	путешествие, наблюдение, открытое занятие, поход, практическое занятие, экскурсия, тренинг, эстафета. Занятие по типу - может быть комбинированным, теоретическим, практическим, тренировочным.
Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы	2022-2023 учебный год

## **Аннотация**

### **к дополнительной общеразвивающей программе**

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Уровень:** стартовый.

**Автор-составитель:** Шипаев Виктор Александрович, педагог дополнительного образования.

**Адресат программы:** обучающиеся 7-8 лет

**Количество часов в год:** 76

**Количественный состав групп** от 10 до 26 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

**Форма обучения:** очно.

**Актуальность программы.** 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 XXI 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 традиционного двигательного материала ханты и манси, 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.

**Отличительные особенности программы.** 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 манси и ханты; изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье; освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации); повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма; применение правил соревнований по НВС северного многоборья; использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях; овладение умениями изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзянь, топорики).

**Адресат программы** - дети 9 -16 лет, воспитанники пришкольного интерната

**Форма обучения** - очная, образовательная и досуговая деятельность. Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в группе детей. Приоритетное внимание уделяется общефизической и теоретической подготовке.

Занятия состоят из направлений:

- национальные игры;
- тройной национальный прыжок;
- прыжки через нарты;
- метание тынзыня на хорей;

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО – Югры от 06.03.2014 №229 «Концепция развития дополнительного образования в ХМАО - Югре»

**Цель программы:** формирование у школьников интереса к спортивным национальным видам спорта и к культуре народов Севера.

### **Задачи:**

- дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.
- способствовать формированию интереса к культуре народов (ненцев, ханты) через занятия северным многоборьем.
- способствовать формированию обучающихся разносторонней физической и функциональной подготовки и навыков самостоятельной подготовки к спортивным мероприятиям;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- содействовать психическому и физическому оздоровлению учащихся;
- содействовать развитию интеллектуального потенциала учащихся (логического, аналитического и абстрактного мышления, внимания, воображения);
- содействовать развитию коммуникативной деятельности в команде;
- содействовать формированию таких черт личности ребенка как: ответственность за порученное дело, коммуникабельность, коллективизм, умение уважать личность другого человека;
- способствовать формированию сплоченного детского коллектива – спортивной команды

### **Тройной национальный прыжок**

**Задачи:** обучить первому прыжку с места, толчком с двух ног; обучить двум прыжкам без остановки с места; обучить трем прыжкам без остановки с места; обучить разбегу для первого прыжка, толчком с двух ног; обучить двум

прыжкам слитно с разбега; обучить трем прыжкам слитно с разбега; обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка.

### **Прыжки через нарты**

Задачи: обучить безостановочному преодолению двух-трех нарт; освоить технику приземления между нартами; обучить отдельно поворот. Обучать преодолению одной, двух, трех нарт; обучить безостановочному прыжку через пять и десять нарт; обучать технику перехода через нарты; обучить технику прыжков через нарты в целом цикле

### **Метание тынзыня на хорей**

Задачи: научить производить витки тынзыня для раскрывающей петли; научить сматывать тынзыня целиком; производить правильный бросок первого мотка тынзыня с костяшкой; научить свободно, выпускать второй моток тынзыня за броском первого.

### **Планируемые результаты.**

Реализация представленной рабочей образовательной программы предполагает следующие **предметные результаты**:

*учащиеся будут знать:*

- об истории возникновения национальных видов спорта в России;
- о традициях и обычаях ненцев и коми;
- об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
- об уровне развития национальных видов спорта в России.
- знать:
- способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
- уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;
- особенности природных условий родного края;
- основные правила безопасности при проведении занятий;
- правила соревнований по НВС северного многоборья;
- как вести себя в экстремальной ситуации;
- основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзыня на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок.
- изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзынь, топоры);
- готовить место для проведения соревнований;
- выполнять непрерывно прыжки через нарты;
- выполнять тройной национальный прыжок;
- метать тынзынь на хорей;
- метать топорик на дальность;
- преодолевать сложные участки пути в кроссе;
- оказать первую помощь при травмах.

*приобретут навыки:*

- владения собой в трудных ситуациях, преодолению естественных препятствий;
- оказания элементов первой доврачебной помощи;



- ориентирования на местности;
- самоконтроля, самостоятельности, активности и ответственности.

### ***Личностные результаты***

У учащихся будут сформированы:

- ответственность за порученное дело, коммуникабельность, чувства коллективизма, уважительное отношение к личности другого человека;
- навыки взаимопомощи и взаимовыручки;
- морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие;
- умения самостоятельно оценивать свои возможности и находить правильные решения;
- толерантность - умение исходить из интересов коллектива, подчиняться его требованиям и жить в соответствии с законами, принятыми в обществе.

## ***II. Содержание программы***

### ***Учебно-тематический план***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Раздел</i></b>	<b><i>Количество часов</i></b>		
		<b><i>Всего</i></b>	<b><i>Теория</i></b>	<b><i>Практика</i></b>
1	Национальные игры	20	10	10
2	Тройной национальный прыжок.	24	12	12
3	Прыжки через нарты	22	8	14
4	Метание тынзяня на хорей	10	2	8
		<b>76</b>	<b>32</b>	<b>44</b>

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности 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 тынзяня на хорей, метание топорика на дальность, бег с палкой по пересечённой местности. 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.

**Теоретические сведения.** Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов ханты и ненецкого народа. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. Правила соревнований по НВС северного многоборья. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта.

**Тройной национальный прыжок.** Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе. Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту веревочки от 50 до 70 см. Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 0 м до 5 м. Толчковый бег. Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д. Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.). 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).

**Прыжки через нарты.** Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка). Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног. Прыжки на одной ноге через препятствия. Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу). Метание топора на дальность. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра. Метание набивного мяча. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)

**Метание тынъзяня на хорей.** Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. Работа на тренажере.

### **III. Оценочные материалы и формы аттестации**

#### **Формы аттестации**

#### **Способы определения результативности**

Основная форма определения результативности обучения – мониторинг качества знаний учащихся по разделам программы, проводится 3 раза в год в начале, в середине и конце учебного года. Промежуточный контроль над подготовленностью обучающихся осуществляется в форме соревнований, тестов, викторин, УТП и т.д. Для учащихся предусмотрена сдача спортивных нормативов. В процессе всего образовательного периода отслеживаются все спортивные достижения (выполнение требований по присвоению классификационных разрядов, выступление на спортивных соревнованиях различного уровня и ранга) каждого учащегося

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – соревнование, поход. Это

мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивают детский коллектив.

### **Критерии оценки результативности**

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

– **высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет на 100-80% спортивные нормативы по спортивному туризму;

– **средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

– **низкий уровень** – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Результаты аттестации фиксируются в Протоколе аттестации учащихся, который является одним из отчетных документов.

Система контроля и оценки детских достижений дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их дальнейшего развития, определить степень освоения программы и своевременно внести корректировку в образовательно-воспитательный процесс.

### **Применяемые методики оценки общей удовлетворенности при реализации программы**

1. Методика диагностики эмоционально-психологического климата ЭПК Г.А. Карповой.

2. Методика А.Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись».

3. Мониторинг достижений учащихся в фестивалях, конкурсах, викторинах различной направленности.

Таким образом, программа позволяет учащимся почувствовать себя нужными и интересными обществу, способными в творческой деятельности осуществить свои самые смелые мечты. Развитие сенсорики, чувств, интеллекта служит основанием для правильного понимания детьми самих себя. Формирование умения выражать чувства через творчество, позитивного отношения к самому себе позволяет ребенку осуществлять эффективный контакт с окружающим миром.

### **IV. Методическое и техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **Условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа включает:

1. Создание условий, способствующих освоению обучающимися дополнительной общеразвивающей программы:

1.1. обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования)

1.2. учет индивидуальных особенностей ребенка, коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;

1.3. соблюдение комфортного психоэмоционального режима;

1.4. использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);

1.5. обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

2. Реализацию системы мероприятий по социальной адаптации обучающихся;

3. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, «полоса препятствий» для практических занятий; бивуачное оборудование, карты, компас, скакалки, кубики, мячи.

### **Информационно-методическое обеспечение:**

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);

- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);

- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).

### **Интернет-ресурсы:**

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>

2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Подведение итогов
<p>Традиционное занятие, комбинированное занятие, лекция, практическое занятие, игра, праздник, мастер-класс, он-лайн занятие.</p>	<p><u>Методы в основе которых лежат формы обучения по программе:</u>                      1. В основном очная форма занятия;                      2. Электронное обучение с применением дистанционных технологий.</p> <p><u>Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:</u>  <i>словесный</i> (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)  <i>наглядный</i> (показ видеоматериалов, иллюстраций, работа по образцу и др.)  <i>практический</i> (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)</p> <p><u>Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:</u>                      1. <i>объяснительно-иллюстративный</i> - дети воспринимают и усваивают готовую информацию                      2. <i>репродуктивный</i> - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности                      3. <i>частично-поисковый</i> - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом                      4. <i>исследовательский</i> - самостоятельная творческая работа учащихся.</p> <p><u>Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии:</u>                      1. <i>фронтальный</i> - одновременная работа со всеми учащимися                      2. <i>коллективный</i> - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми                      3. <i>групповой</i> - организация работы по малым группам</p>	<p>Таблицы, схемы, фотографии, дидактические карточки, научная и специальная литература, раздаточный материал, диафильмы, диапозитивы, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства</p> <p>Иллюстрации, образцы работ, эскизы, Таблички с терминами.</p> <p>Библиотека с книгами и журналами.</p>	<p>1. Спортивный зал, учебный кабинет.                      2. Шкафы для хранения оборудования и материала.                      3. Рабочее место педагога.                      4. Технические средства обучения.</p> <p>Наличие:                      мультимедийного комплекса;                      школьного сервера;                      школьного сайта;                      внутренней (локальной) сети;                      внешней (в том числе глобальной) сети                      5. Конструкторы Lego</p>	<p>1. Составление альбома лучших работ.                      2. Представление портфолио учащихся                      3. Участие детей в традиционных школьных мероприятиях в рамках плана воспитательной работы школы.                      4. Участие в конкурсах различного уровня: (школьные, городские, региональные, федеральные и международные).</p>

	<p><i>4. коллективно-групповой</i> - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение</p> <p><i>5. в парах</i> - организация работы по парам</p> <p><i>6. индивидуальный</i> - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем</p> <p>Приёмы: игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ произведения, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу</p>			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

#### IV. Календарный учебный график

№ п/п	Число/месяц	Дата проведения занятий	Количество во часов	Наименование раздела программы. Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
		факт				
<b>Национальные игры</b>						
1			2	Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции ненецкого и ханты народов.	спортивный зал	беседа
2			2	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.	спортивный зал	беседа
3			2	Правила соревнований по НВС северного многоборья.	спортивный зал	наблюдение
4			2	Обучение, ознакомление отдельными элементами техники в национальных видах спорта	спортивный зал	игра
5			2	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта	спортивный зал	письменный опрос
6			2	Спортивное оборудование и инвентарь в северном многоборье.	спортивный зал	проект
7			2	Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.	спортивный зал	тематический кроссворд
8			2	Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзыня на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности	спортивный зал	зачёт
9			2	Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям.	спортивный зал	наблюдение
10			2	Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта	спортивный зал	беседа
<b>Тройной национальный прыжок</b>						
11			2	Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.	спортивный зал	круглый стол
12			2	Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или высоту веревочки от 50 до 70 см.	спортивный зал	конкурс

13		2	Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние.	спортивный зал	тестирование
14		2	Толчковый бег. Прыжки наместе, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д,	спортивный зал	анкетирование
15		2	Прыжки через скакалку (кол- во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).	спортивный зал	
16		2	Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног	спортивный зал	конкурс
17		2	Прыжки в высоту сразбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов.	спортивный зал	тестирование
18		2	Приседания на правой, левой ноге(можно с грузом) (кол-во раз),	спортивный зал	анкетирование
19		2	Прыжки на месте, толчком с двухног, держась за гимнастическую стенку (кол-вопрыжков за 10 с, 20 с, 30 с)	спортивный зал	
20		2	Бег с грузом на дистанцию	спортивный зал	
21		2	Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.	спортивный зал	беседа
Прыжки через нарты					
22		2	Прыжки в длину и высоту с разбега	спортивный зал	наблюдение
23		2	Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием сдвух ног.	спортивный зал	конкурс
24		2	Прыжки на одной ноге через препятствия.	спортивный зал	игра
25		2	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу).	спортивный зал	тестирование
26		2	Прыжки в длину и высоту с разбега	спортивный зал	конкурс
27		2	Прыжки на одной, на двух ногах спродвижением вперед	спортивный зал	конкурс
28		2	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки	спортивный зал	конкурс
29		2	Метание набивного мяча.	спортивный зал	игра
30		2	Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)	спортивный зал	тестирование
31		2	Прыжки в длину и высоту с разбега	спортивный зал	беседа



32			2	Имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу(залу)	спортивный зал	наблюдение
33			2	Бег с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).	спортивный зал	зачёт
Метание тынзыня нахорей						
34			2	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки	спортивный зал	письменный опрос
35			2	Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки	спортивный зал	проект
36			2	Работа на тренажере.	спортивный зал	тематический кроссворд
37			2	Перетягивание палки, сидя наполу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнера	спортивный зал	зачёт
38			2	Упражнения на перекладине,на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)	спортивный зал	конкурс

## Список литературы

### Для педагога:

1. Банковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2010.
2. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2009.
3. Константинов Ю.С., А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2009.
4. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1, 2.. – 3-е изд., под ред. Захарова П.П., перераб. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2009.
5. Спортивный туризм: туристское многоборье. – Издательство: Международный благотворительный фонд «Серебряный век», 2015.

### Интернет-ресурсы:

1. Туризм спортивный в Москве и России: <http://www.tmmoscow.ru/>
2. Федерация спортивного туризма России: <http://www.tssr.ru/>

### Для учащихся:

1. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов. Туризм и краеведение - Москва, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, 2005.
2. Е.Г. Ромашков. Туристские походы выходного дня.
3. Сборник материалов, составленный на основе дневников, фотографий, рисунков участников туристских походов. «Самодеятельный туризм глазами новичка», Ханты-Мансийск, 2009.
4. Туризм и культурное наследие сибирского региона. Ханты-Мансийск, 2011.