

**Пояснительная записка**

 Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный компонент государственных образовательных стандартов

основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к

приказу Минобразования России  от 05.03.2004 г. № 1089)

* Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобразования России  от 09.03.2004 г. № 1312, с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2008 г. № 241 , от 30.08.2010 № 889 и от 03.06.2011 №1994)
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011 г.№ 2885

 «Об утверждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных)

Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в

образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих

образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на

2012 – 2013 учебный год»

Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях

образования предусматривают обучение и воспитание детей 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 физического развития для детей дошкольного возраста применительно к нашему округу предполагает использование на НОД физической культуры и кружковой работе традиционного двигательного материала якутов, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Можно смело сказать, что физкультурное образование дошкольников 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:**

Формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни

**Задачи:**

**-**  Познакомить с традициями и обычаями народов саха;

**-**  Познакомить детей с содержанием и правилами соревнования национальных видов спорта;

- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию);

- Обучение детей жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, формирование определенного уровня физической подготовленности;

**-**  Воспитывать интерес к национальным видам спорта, якутским народным играм, к событиям физкультурной и спортивной жизни республики;

- Привитие интереса к элементам национальных видов спорта, с использованием их в свободное время;

**Содержание учебной программы**

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности якутов. 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, бег с палкой. 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 дошкольной программы по физической культуре.

В структуре содержания учебной 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, воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный,, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие дошкольников.

**Этапы реализации программы**

Этапы реализации программы на год обучения: подготовительный, основной, заключительный.

*На подготовительном этапе –* воспитанники знакомятся с историей возникновения национальных видов спорта, правилами игры, основными понятиями теории, учатся технике прыжка, бега, перетягивания палки.

*На втором основном этапе –* воспитанники изучают теорию, начинают тренироваться.

*На третьем этапе –* воспитанники закрепляют полученные навыки, проводятся тренировочные соревнования.

**Программа 1 год обучения (5-6 лет)**

 **1.Теоретические сведения.**

1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их

использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции народа саха.

2.Правила безопасности при проведении занятий.

3.Правила соревнований по национальным видам спорта.

**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.Подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперед, другая – назад; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.

2.Прыжки в длину с места, с разбега (на расстояние не менее 100см).

3.Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту вёревочки 20см.

3.Прыжки на правой и на левой ноге попеременно на расстояние до 5 м.

4.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 5 с, 10 с, 15 с)

5.Прыжки через скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, с продвижением вперед.

6.Прыжки через .

7.Прыжок последовательно из обруча в обруч

8.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4 м.

 Прыжки через нарты

  *Задачи*

1. Обучить безостановочному преодолению двух-трех нарт.

2. Освоить технику приземления между нартами.

З. Обучить отдельно поворот.

4. Обучать преодолению одной, двух, трех нарт

5.Обучить безостановочному прыжку через пять нарт.

6. Обучать технику перехода через нарту.

7. 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, мячи, с одновременным

 отталкиванием с двух ног.

3. Прыжки на одной ноге через препятствия.

4. Повторять прыжки последовательно из обруча

Бег на 20 м

 *Задачи*

 I. Научить правильно, стартовать и финишировать.

 2. Научить технике бега по дистанции.

 3. Научить разминке перед стартом.

 *Подводящие упражнения*

 1. Бег на носках.

 2. Бег широким и мелким шагом.

 3. Бег высоко поднимая колени.

 4. Бег с выполнением заданий.

 5. Бег в сочетании с другими движениями.

 6. Бег в быстром темпе на расстояние 20-30м.

 7. Челночный бег (3 раза по 10м)

 8. Чередование ходьбы и бега 2-3 отрезка пути, по 60-100м в каждом.

 9. Бег в среднем темпе.

 10. Медленный бег в течении 1,5-2мин.

Перетягивание палки стоя

«Борьба за мюсэ».

Два борца, разделенные линией, стоят друг против друга согнув колени так, чтобы носки ног одного касались носков другого.

 Одной рукой они держатся за палку, другая рука находится за спину. По сигналу участники игры начинают тянуть палку с соперником на себя.

Побеждает игрок, который перетянет соперника за линию.

**Программа 2 года обучения**

 **1.Теоретические сведения**

1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их

использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции народа саха.

2.Правила безопасности при проведении занятий.

3.Правила соревнований по национальным видам спорта.

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

5.Основы техники в северном многоборье-прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, бег с палкой, перетягивание палки стоя.

**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.Обучить двум прыжкам слитно с разбега.

3.Обучить трем прыжкам слитно с разбега.

4.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 5 до 20 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.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м.

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

6.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 1О с, 20 с.) и т.д,

7.Прыжки через скакалку.

8.Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног.

9. 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

Перетягивание палки стоя

«Борьба за мюсэ».

Два борца, разделенные линией, стоят друг против друга согнув колени так, чтобы носки ног одного касались носков другого.

 Одной рукой они держатся за палку, другая рука находится за спину. По сигналу участники игры начинают тянуть палку с соперником на себя.

Побеждает игрок, который перетянет соперника за линию.

 **Требования к уровню подготовки воспитанников**

В результате прохождения программы воспитанники должны:

 • **иметь представление:**

-об истории возникновения национальных видов спорта в России;

- об особенностях физической подготовки спор;

- 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 тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой

по пересеченной местности.

 **• уметь:**

- выполнять непрерывно прыжки через нарты;

- выполнять тройной национальный прыжок;

**- перетягивать палку стоя;**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Осуохай»,«Оленя»**Бег:** «Лошадки» **Прыжки:** «Дьэрэнкэй» **ОРУ: -** «Воробей машет крыльями»;- «Медведь»; - «Самый красивый хвостик»; - Спорт.бег. **С/и:** Прыжок на двух ногах с места, толчком с двух ног.**П/игра:** «Бег с платком» | **Ходьба:** Шаг «Осуохай», Шаг «Журавля».**Бег:** «Великана, карлика»**Прыжки:** «Подскоки на двух ногах. С передвижением».**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;-«Танец медведя»;-Прыжок «Ножницы».**С/и:** Прыжки на двух ногах с места.**П/игра:** «Жмурки». | **Ходьба:**На носочках, на пятках.**Бег:** «Олений бег».**Прыжки:** Подскоки на правом и на левом ноге.**ОРУ:** - Плечи обезьяны;-«Шаг стерха»;-«Ходьба лисы»;- Растяжка ног;- Прыжки с поворотом на 90 градусов.**С/и:**Перешагивание правой ногой через нарты, также левой ногой.**П/игра:** «Рыбак». | **С/и:** Прыжки, Бег с палками, «Скачки»**П/игра:** «Ловишка». |

 **Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба**:- «Шаг журавля»;-«Шаг медведя».**Бег:** «Скачки»;**Прыжки:** «Боковой галоп».**ОРУ**:- Крылья аиста;- Сердце;-Медведь (наклоны);- Бабушкин стульчик;- Растяжка ног;- Прыжок с поворотом 180 градусов.**С/и:** Перешагивание правой ногой через нарты, также левой ногой.**П/игра:** «Космонавты». | **Ходьба:** Шаг «Осуохай»; - на носочках на пятках.**Бег:** «Мышиные бега».**Прыжки:** Подскоки**ОРУ:-** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Прыжки «Куобах»**П/игра:** «Ястреб и утки» | **Ходьба:** -Шаг «Осуохай»; **-** в полуприседе.**Бег:** «Бег оленя», «Боковой галоп».**Прыжки:**Подскоки**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;- «Медведь»;- Прыжки на двух ногах.**С/и:** Перетягивание палки.**П/игра:** «Мышиный бег». | **Ходьба:**На носочках, на пятках.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и**:- Бег с мячом;- Подпрыгни задень.**П/игра:** «Ловишка», «Ястреб и утки». |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «петуха» - на носочках и носках».**Бег:** «Мышиный бег».**Прыжки:** прыжок «Зайца».**ОРУ:-** «Воробей машет крыльями»;-«Самый красивый хвост»;-«Медведь»;-«Бабушкин стульчик»;- Прыжок легкий.**С/и:**Безостановочное преодоление 2-х, 3-х нарт.**П/игра:** «Перелет птиц». | **Ходьба:**Шаг «Осуохай» - на носочках и носках. **Бег:** Широким и мелким щагом.**Прыжки:** прыжок «Лягушки»**ОРУ: -** «Сенокос»;- «Лыжи» (глубокий присед палкой);- «Горка» (упор на локти);- прыжки в правую и лнвую сторону.**С/и:** Безостановочное преодоление 2-х, 3-х нарт.**П/игра:** «Птички и кошка». | **Ходьба:**Шаг «Мышки», «Медведя».**Бег:**Высоко поднимая колени.**Прыжки:**Прыжок «Зайца».**ОРУ: -** «Крылья ласточки»;- «Копыта оленя»;- «Прыжок лягушки»;- «Лодочка»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Челночный бег(правильный старт и финиш).**П/игра:** «Скачки». | **Ходьба:**Шаг «Петуха».**Бег:**непрерывный бег продолж-тью 1 мин.**И/упр:** -«Пробеги и не задень»;- «Прыгни в обруч»;- «Челночный бег».**П/игра:** «Найди свой цвет». |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:**Шаг «Осуохай».**Бег:** «Скачки».**Прыжок:** «Лягушка».**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Медведь»; - «Самый красивый хвостик»; - Спорт.бег. **С/и:** Перетягивание палки.**П/игра:** «Волк и жеребята». | **Ходьба:** Шаг «Великана», «Леллепута».**Бег:**Высоко поднимая колени.**Прыжок:** «Зайца».**ОРУ:**- Крылья аиста;- Сердце;-Медведь (наклоны);- Бабушкин стульчик;- Растяжка ног;- Прыжок с поворотом 180 градусов.**С/и:** Перетягивание палки.**П/игра:**Харда5ас охтору. | **Ходьба:** «Лыжник».**Бег:**Широким и мелким шагом.**Прыжок:** Подскоки.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;-«Самый красивый хвост»;-«Медведь»;-«Бабушкин стульчик»;- Прыжок легкий.**С/и:** Прыжок с места толчком с двух ног.**П/игра:** «Волк и жеребята». | **Ходьба:** «Конькобежец».**Бег:** «Мышиные бега».Прыжок: «Боковой галоп»**И/упр:** Бег с мячом, Прыжки на скакалке, **С/и:**Безостановочные преодоления 2-3 нарт.**П/игра:**Харда5ас охтору. |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|  | **Ходьба:** Шаг «Лыжника» - на нос и пятках.**Бег:** Широким и мелким шагом.**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;-«Танец медведя»;-Прыжок «Ножницы».**С/и:** Два прыжка без остановки с места.**П/и:** «Ястреб и утки». | **Ходьба:** Шаг «Конькобежца», «великана», «лелепута**»****Бег:**Высоко поднимая колени.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:** Освоение техники приземления между картами.**П/и:** «Перелет птиц» | **Ходьба:** Шаг «Лыжника», «Журавля».**Бег:** С выполнением заданий.**И/зад**: -«Пробеги и не задень»;- «Прыгни в обруч»;- «Челночный бег».**С/и:**Перетягивание палки стоя**П/и:** «Волк и жеребенок», «Рыбак». |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Конькобежца» - на носках и пятках.**Прыжки:** Дьэрэнкэй.**Бег:**Скачки**ОРУ:** - Плечи обезьяны;-«Шаг стерха»;-«Ходьба лисы»;- Растяжка ног;- Прыжки с поворотом на 90 градусов.**С/и:**Обучение 3-м прыжкам без остановки с места**П/и:**Харах симси | **Ходьба:**Шаг «Лыжника» - на носках и пятках**Прыжки:** «Лягушка»**Бег:**Высоко поднимая колени.**ОРУ:** «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;- «Медведь»;- Прыжки на двух ногах.**С/и:**Обучение поворота в прыжке через нарты**П/и:** Боро уонна кулуннар | **Ходьба:**Шаг «Меведя» - имитирующие шаги лисы на носочках.**Прыжки:** «Зайца»**Бег:** Захлестывание**ОРУ:** «Крылья ласточки»;- «Копыта оленя»;- «Прыжок лягушки»;- «Лодочка»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Обучение разбегу для первого прыжка, толчком с 2-х ног**П/и:** Балыксыт | **Ходьба:**Гусиный шаг.**Прыжки:** «Дьэрэнкэй»**Бег:**С выполнением задания.**И/зад:** Бег с мячом, Прыжки на скакалке, **С/и:**Безостановочные преодоления 2-3 нарт.**П/игра:**Харда5ас охтору. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Мышки и медведь»**Прыжки:** Подскоки**Бег:**С выполнением задания.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;-«Самый красивый хвост»;-«Медведь»;-«Бабушкин стульчик»;- Прыжок легкий.**С/и:**Обучение преодолению одной, двух, трех нарт.**П/и:** Атах тэпсии | **Ходьба:**Шаг «Лыжник».**Прыжки:**Галоп боковой.**Бег:**Широким и мелким шагом.**ОРУ:** «Сенокос»;- «Лыжи» (глубокий присед палкой);- «Горка» (упор на локти);- прыжки в правую и лнвую сторону**С/и:**Обучить безостановочному прыжку через пять нарт**П/и:** Харах симси | **Ходьба:** Шаг «Великан», «Лелепут».**Прыжки:** «Зайца»**Бег:**С выполнением задания**ОРУ: -** «Крылья ласточки»;- «Копыта оленя»;- «Прыжок лягушки»;- «Лодочка»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Обучить технику перехода через нарту**П/и:**Боро уонна кулуннар | **Ходьба:** Шаг «Конькобежец»**Прыжки:** «Лягушки»**Бег:** Мышиный бег.**И/упр**: -«Пробеги и не задень»;- «Прыгни в обруч»;- «Челночный бег».**С/и:**Перетягивание палки стоя**П/и:** «Волк и жеребенок», «Рыбак». |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Осуохай»**Прыжки:** «Лягушка»**Бег:** Скачки**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;-«Танец медведя»;-Прыжок «Ножницы».**С/и:**Научить технике бега по дистанции**П/и:**Перелет птиц | **Ходьба:** Шаг «Великана», «Лелепута»**Прыжки:** «Зайца»**Бег:** «Лошадка»**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Научить разминке перед стартом**П/и:** Балыксыт | **Ходьба:** Имитирующие шаги лисы (на носочках)**Прыжки:** Шаг «Медведя»**Бег:**С выполнением задания**ОРУ: -** «Сенокос»;- «Лыжи» (глубокий присед палкой);- «Горка» (упор на локти);- прыжки в правую и лнвую сторону.**С/и:**Обучить трем прыжкам слитно с разбега**П/и:** Харах симси | **Ходьба:**Атарыылаах хаамы**Прыжки:** Чохчоохой**Бег:**По кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал.**С/и:**Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка**П/и:** Атах тэпсии |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:**Шаг «Петуха» (на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы)**Прыжки:** Чохчоохой**Бег:** С выполнением задания**ОРУ: -** «Воробей машет крыльями»;- «Медведь»; - «Самый красивый хвостик»; - Спорт.бег. **С/и:**Повторение пройденного материала**П/и:**Балыксыт | **Ходьба:**Шаг «Осуохай»**Прыжки:** Зайчики**Бег:** По кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал**ОРУ:**- Крылья аиста;- Сердце;-Медведь (наклоны);- Бабушкин стульчик;- Растяжка ног;- Прыжок с поворотом 180 градусов.**С/и:**Повторение пройденного материала**П/и:**Боро уонна кулуннар |  |  |

**II год обучения**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Осуохай»,«Оленя»**Бег:** «Лошадки» **Прыжки:** «Дьэрэнкэй» **ОРУ: -** «Воробей машет крыльями»;- «Медведь»; - «Самый красивый хвостик»; - Спорт.бег. **С/и:** Прыжок на двух ногах с места, толчком с двух ног.**П/игра:** «Бег с платком» | **Ходьба:** Шаг «Осуохай», Шаг «Журавля».**Бег:** «Великана, карлика»**Прыжки:** «Подскоки на двух ногах. С передвижением».**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;-«Танец медведя»;-Прыжок «Ножницы».**С/и:** Прыжки на двух ногах с места.**П/игра:** «Жмурки». | **Ходьба:**На носочках, на пятках.**Бег:** «Олений бег».**Прыжки:** Подскоки на правом и на левом ноге.**ОРУ:** - Плечи обезьяны;-«Шаг стерха»;-«Ходьба лисы»;- Растяжка ног;- Прыжки с поворотом на 90 градусов.**С/и:**Перешагивание правой ногой через нарты, также левой ногой.**П/игра:** «Рыбак». | **С/и:** Прыжки, Бег с палками, «Скачки»**П/игра:** «Ловишка». |

 **Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба**:- «Шаг журавля»;-«Шаг медведя».**Бег:** «Скачки»;**Прыжки:** «Боковой галоп».**ОРУ**:- Крылья аиста;- Сердце;-Медведь (наклоны);- Бабушкин стульчик;- Растяжка ног;- Прыжок с поворотом 180 градусов.**С/и:** Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка. **П/игра:** «Космонавты». | **Ходьба:** Шаг «Осуохай»; - на носочках на пятках.**Бег:** «Мышиные бега».**Прыжки:** Подскоки**ОРУ:-** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:** Обучать технику перехода через нарту. **П/игра:** «Ястреб и утки» | **Ходьба:** -Шаг «Осуохай»; **-** в полуприседе.**Бег:** «Бег оленя», «Боковой галоп».**Прыжки:**Подскоки**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;- «Медведь»;- Прыжки на двух ногах.**С/и:** Бег**П/игра:** «Мышиный бег». | **Ходьба:**На носочках, на пятках.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и**: перетягивание палки**П/игра:** «Ловишка», «Ястреб и утки». |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «петуха» - на носочках и носках».**Бег:** «Мышиный бег».**Прыжки:** прыжок «Зайца».**ОРУ:-** «Воробей машет крыльями»;-«Самый красивый хвост»;-«Медведь»;-«Бабушкин стульчик»;- Прыжок легкий.**С/и:** Обучить двум прыжкам слитно с разбега.**П/игра:** «Перелет птиц». | **Ходьба:**Шаг «Осуохай» - на носочках и носках. **Бег:** Широким и мелким щагом.**Прыжки:** прыжок «Лягушки»**ОРУ: -** «Сенокос»;- «Лыжи» (глубокий присед палкой);- «Горка» (упор на локти);- прыжки в правую и лнвую сторону.**С/и:** Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.**П/игра:** «Птички и кошка». | **Ходьба:**Шаг «Мышки», «Медведя».**Бег:**Высоко поднимая колени.**Прыжки:**Прыжок «Зайца».**ОРУ: -** «Крылья ласточки»;- «Копыта оленя»;- «Прыжок лягушки»;- «Лодочка»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Бег**П/игра:** «Скачки». | **Ходьба:**Шаг «Петуха».**Бег:**непрерывный бег продолж-тью 1 мин.**И/упр:** -«Пробеги и не задень»;- «Прыгни в обруч»;- «Челночный бег».**С/и:** Перетягивание палки**П/игра:** «Найди свой цвет». |

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:**Шаг «Осуохай».**Бег:** «Скачки».**Прыжок:** «Лягушка».**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Медведь»; - «Самый красивый хвостик»; - Спорт.бег. **С/и:** Обучить трем прыжкам слитно с разбега. **П/игра:** «Волк и жеребята». | **Ходьба:** Шаг «Великана», «Леллепута».**Бег:**Высоко поднимая колени.**Прыжок:** «Зайца».**ОРУ:**- Крылья аиста;- Сердце;-Медведь (наклоны);- Бабушкин стульчик;- Растяжка ног;- Прыжок с поворотом 180 градусов.**С/и:**Развитие прыжковой выносливости. **П/игра:**Харда5ас охтору. | **Ходьба:** «Лыжник».**Бег:**Широким и мелким шагом.**Прыжок:** Подскоки.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;-«Самый красивый хвост»;-«Медведь»;-«Бабушкин стульчик»;- Прыжок легкий.**С/и:** Бег.**П/игра:** «Волк и жеребята». | **Ходьба:** «Конькобежец».**Бег:** «Мышиные бега».Прыжок: «Боковой галоп»**И/упр:** Бег с мячом, Прыжки на скакалке, **С/и:**Безостановочные преодоления 2-3 нарт.**С/и:** Перетягивание палки**П/игра:**Харда5ас охтору. |

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
|  | **Ходьба:** Шаг «Лыжника» - на нос и пятках.**Бег:** Широким и мелким шагом.**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;-«Танец медведя»;-Прыжок «Ножницы».**С/и:** Развитие прыжковой выносливости. **П/и:** «Ястреб и утки». | **Ходьба:** Шаг «Конькобежца», «великана», «лелепута**»****Бег:**Высоко поднимая колени.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:** Бег**П/и:** «Перелет птиц» | **Ходьба:** Шаг «Лыжника», «Журавля».**Бег:** С выполнением заданий.**И/зад**: -«Пробеги и не задень»;- «Прыгни в обруч»;- «Челночный бег».**С/и:**Перетягивание палки **П/и:** «Волк и жеребенок», «Рыбак». |

**Февраль**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Конькобежца» - на носках и пятках.**Прыжки:** Дьэрэнкэй.**Бег:**Скачки**ОРУ:** - Плечи обезьяны;-«Шаг стерха»;-«Ходьба лисы»;- Растяжка ног;- Прыжки с поворотом на 90 градусов.**С/и:** Обучить трем прыжкам слитно с разбега **П/и:**Харах симси | **Ходьба:**Шаг «Лыжника» - на носках и пятках**Прыжки:** «Лягушка»**Бег:**Высоко поднимая колени.**ОРУ:** «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;- «Медведь»;- Прыжки на двух ногах.**С/и:** Развитие прыжковой выносливости. **П/и:** Боро уонна кулуннар | **Ходьба:**Шаг «Меведя» - имитирующие шаги лисы на носочках.**Прыжки:** «Зайца»**Бег:** Захлестывание**ОРУ:** «Крылья ласточки»;- «Копыта оленя»;- «Прыжок лягушки»;- «Лодочка»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Бег**П/и:** Балыксыт | **Ходьба:**Гусиный шаг.**Прыжки:** «Дьэрэнкэй»**Бег:**С выполнением задания.**И/зад:** Бег с мячом, Прыжки на скакалке, **С/и:**Перетягивание палки**П/игра:**Харда5ас охтору. |

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Мышки и медведь»**Прыжки:** Подскоки**Бег:**С выполнением задания.**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;-«Самый красивый хвост»;-«Медведь»;-«Бабушкин стульчик»;- Прыжок легкий.**С/и:** Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка. **П/и:** Атах тэпсии | **Ходьба:**Шаг «Лыжник».**Прыжки:**Галоп боковой.**Бег:**Широким и мелким шагом.**ОРУ:** «Сенокос»;- «Лыжи» (глубокий присед палкой);- «Горка» (упор на локти);- прыжки в правую и лнвую сторону**С/и:** Развитие прыжковой выносливости. **П/и:** Харах симси | **Ходьба:** Шаг «Великан», «Лелепут».**Прыжки:** «Зайца»**Бег:**С выполнением задания**ОРУ: -** «Крылья ласточки»;- «Копыта оленя»;- «Прыжок лягушки»;- «Лодочка»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Бег**П/и:**Боро уонна кулуннар | **Ходьба:** Шаг «Конькобежец»**Прыжки:** «Лягушки»**Бег:** Мышиный бег.**И/упр**: -«Пробеги и не задень»;- «Прыгни в обруч»;- «Челночный бег».**С/и:**Перетягивание палки стоя**П/и:** «Волк и жеребенок», «Рыбак». |

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:** Шаг «Осуохай»**Прыжки:** «Лягушка»**Бег:** Скачки**ОРУ:** - «Копыта оленя»;- «Крылья ласточки»;- «Прыжок лягушки»;-«Танец медведя»;-Прыжок «Ножницы».**С/и:**Соревнования**П/и:**Перелет птиц | **Ходьба:** Шаг «Великана», «Лелепута»**Прыжки:** «Зайца»**Бег:** «Лошадка»**ОРУ:** «Воробей машет крыльями»;- «Самый красивый хвостик»;«Медведь»;- Прыжок «Ножницы».**С/и:**Соревнования**П/и:** Балыксыт | **Ходьба:** Имитирующие шаги лисы (на носочках)**Прыжки:** Шаг «Медведя»**Бег:**С выполнением задания**ОРУ: -** «Сенокос»;- «Лыжи» (глубокий присед палкой);- «Горка» (упор на локти);- прыжки в правую и лнвую сторону.**С/и:**Соревнования**П/и:** Харах симси | **Ходьба:**Атарыылаах хаамы**Прыжки:** Чохчоохой**Бег:**По кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал.**С/и:**Сорев-ния**П/и:** Атах тэпсии |

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **Ходьба:**Шаг «Петуха» (на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы)**Прыжки:** Чохчоохой**Бег:** С выполнением задания**ОРУ: -** «Воробей машет крыльями»;- «Медведь»; - «Самый красивый хвостик»; - Спорт.бег. **С/и:**Повторение пройденного материала**П/и:**Балыксыт | **Ходьба:**Шаг «Осуохай»**Прыжки:** Зайчики**Бег:** По кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал**ОРУ:**- Крылья аиста;- Сердце;-Медведь (наклоны);- Бабушкин стульчик;- Растяжка ног;- Прыжок с поворотом 180 градусов.**С/и:**Повторение пройденного материала**П/и:**Боро уонна кулуннар |  |  |

**Литература**

1.Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта.

 -С-Петербург.: Просвещение, 2004,-с.40.

2.Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья/Под редакцией Г.В.Сысолятина - М.: Вектор Бук,

 1994.- с.3-14.

3. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.-

 с.19-45.

4.Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила

 соревнований.- М.: Вектор Бук,2003.- с. 5.

5.Зуев В.Н. Управление системой соревнований в Северном многоборье.

 - Омск: СибГАФК, 1996.-с.8-50.

6.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на

 уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.-с.43-84.

7.Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера

 /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М: НТ,1995.-с.63-70.

8. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей севера - нивхов. - М.: Просвещение,1988.- с.4.

9. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.-с.20.

10. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.-

 2005.-№23.-с.2.

11.Хабаров В. П. О развитии спорта в округе. -Н-М.: Н-М ОТ,1996.-

 с.33-59.

12.Явтысый П.А.Программа для ДЮСШ по НВС Северного многоборью.-

 Н-М.: 1984.

13. Обугэлэрбит оонньуулара А.Федоров, Якутск 1990г

14. Чэхордууна, Нюрианна Васильевна Олонхо: эти-сиини эрчийии 2009г

15. Игры народов Сибири и Дальнего Востока, Николай Калитин 1990г

16. Якутские прыжки (правила соревнований) Якутск 2012г.

17. Мас рестлинг (правила соревнований) Якутск 2012г.

 **Приложение 1**

**Правила НВС**

Северное многоборье делится по видам для мальчиков и девочек.

 Мальчики: - прыжки через нарты;

 - бег на 30 метров;

 - тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног (куобах);

 - перетягивание палки стоя;

 Девочки: - прыжки через нарты;

 - бег на 30 метров;

 - тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног(куобах);

 - перетягивание палки стоя;

По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

***Тройной национальный прыжок*** проводится по следующим правилам:

- состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;

- участник имеет право на две попытки, в зачет идет лучший результат;

-прыжки можно выполнять с места

-результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей.

- время на подготовку 2 мин;

- участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом « можно» и поднятием флажка вверх.

 Прыжок не засчитывается, если:

- участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»;

- отталкивание в любом из прыжков произведено одной ногой;

- при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);

- после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (нужно вперед);

- наступил на линию двухметрового коридора.

Судья объявляет «нет» и производит повторные отмашки внизу или поднимает белый флажок.

***Правила бега:***

 -перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией (он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дистанции);

-участник входит в стартовый коридор по вызову судьи

 на стартовую линию по команде стартера “на старт”;

-судья-стартер начинает соревнования (дает старт участнику с нагрудным номером 1) только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов;

- старший судья дает разрешение начать соревнования при условии полной готовности судейской коллегии, начальника дистанции к проведению соревнований;

- старт может быть групповым, парным и одиночным; одиночный старт более удобный для спортсмена и он производится через 30 сек.;

- бег начинается с положения высокого старта от стартовой линии

- одиночный старт производится следующим образом:

судья-стартер объявляет оставшееся время до старта, 10 сек. Судья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5,4,3,2,1, “марш “и одновременно убирает руку;

- при групповом старте судья-стартер подает две команды: “на старт!” и, убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду “марш” или производит выстрел из стартового пистолета;

- по команде “на старт!” участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и палкой стартовой линии, входящей в состав дистанции;

- судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном отсутствии движений участников; если участник (или группа) участников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила, и ему (или им) делается предупреждение, и при групповом старте, по причине нарушения правил участниками или по какой-либо другой причине, откладывается старт, то судья-стартер подает команду “отставить”, после чего участники группового забега должны отойти от стартовой линии и занять прежнее место только после повторной команды “на старт”;

- если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела или команды “марш”, то им делается предупреждение и при повторном старте их ставят позади других участников;

- замечания, предупреждения судьи-стартера заносят в стартовый протокол;

Результат бега засчитывается, если участник прошел дистанцию без нарушения правил от «старта» до «финиша».

Результат бега не засчитывается, если участник допустил сокращение дистанции, сменил палку или не прошел один контрольный пункт.

***Правила прыжков через нарты*:**

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;

- нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающими участнику помех, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет;

- нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;

- каждый участник имеет право на 2 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;

- участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;

- участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;

- разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;

-участник, преодолевший 5 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 ° обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты),

- прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки

- перед началом прыжков до команды судья имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте. Прыгать в спортивной обуви, кроме чешек. Прыгать босиком разрешается.

 Судья прекращает прыжки если:

- во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;

- нарушил правило, 5 сек на повороте;

- сдвинул нарту с места любой частью тела;

- совершил переступание или передвижение стоп;

-произвёл перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;

- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;

-самостоятельно прекратил прыжки.

***Перетягивание палки стоя:***

«Борьба за мюсэ». В качестве мюсэ используется палка