

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Хабаровского края

Муниципальное образование Комсомольский муниципальный район

МБОУ ООШ Бельговского с.п.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир по УМР



Дигор А.К

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Кузюрина О.И

Приказ №51
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Национальные виды спорта»

для обучающихся 5 – 9 классов

с. Бельго 2024-2025

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
- Концепцией модернизации содержания и технологий преподавания предмета «внеурочной деятельности»;
- Национальные виды спорта. Программа подготовки учащихся 3-11 классов общеобразовательных школ по физической культуре. /Авт.-сост. Бельды Д.И. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001.-56 с.

В учебный материал вошли следующие виды упражнений: обще-развивающие, легкая атлетика с элементами национальных видов спорта, подвижные и спортивные игры, северное многоборье.

Программа по национальным видам спорта предусматривает проведение большинства занятий на улице. Отработка технических приемов проводится в спортзале, рассчитана на школьников от 10 до 15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Цели:

1. Ознакомление учащихся национальным видам спорта народов Севера и Приамурья.
2. Возрождение национальных традиций и национальных видов спорта народов Севера и Приамурья.
3. Содействие правильному развитию школьников.

Задачи:

Ознакомить с национальными видами спорта, подвижными играми, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям по национальным видам спорта, создание базы для разносторонней физической и функциональной подготовленности:

- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслабляться;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов;
- приобретение инструкторских и судейских навыков в проведении занятий и соревнований по отдельным видам спорта.

Личностные и метапредметные результаты

Рабочая программа внеурочной деятельности «Национальные виды спорта» направлена на достижение занимающихся личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Место внеурочной деятельности «Национальные виды спорта» в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану МБОУ ООШ Бельговского сельского поселения, внеурочная деятельность «Национальные виды спорта» изучается: в 5 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час; в 6 классе – 34 часов в год, в неделю 1 час; в 7 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час; в 8 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час; в 9 классе – 34 часа в год, в неделю 1 час.

Содержание

Формы, средства и методы обучения

На занятиях организовывается коллективно-распределенная деятельность с регулярной сменой ролевых функций и с постепенным переходом к автономной работе учащихся в процессе, которой они действуют по формуле «Я сам учусь и тренируюсь!», а не «Меня учат и тренируют». Такой способ обучения способствует увеличению числа учащихся, самостоятельно и систематически занимающихся физической культурой. Задача учителя в данное время заключается в том, чтобы не тренировать и развлекать, а учить тренировать и развлекать средствами физической культуры.

Использование игры, игры-эстафеты с элементами национальных прыжков, игры развивающие силу, выносливость, быстроту реакции. В старших классах основное внимание уделяется на развитие силы, скоростно-силовой подготовки, совершенствование техники национальных видов спорта. Игры, развивающие координационные способности, ловкость, гибкость. Национальные прыжки через препятствия запрыгивания на предметы, спрыгивания с небольших высот до 1м. Прыжки через крутящийся канат, по одному, в парах, в тройках, стоя, сидя, лежа, перекатом.

Национальные игры на свежем воздухе благотворно влияют на организм занимающихся. Развитие координационных способностей, совершенствование морально-волевых качеств - настойчивости, воли к победе, стойкости, уверенности, выработка своего характера. Большое внимание уделяется закреплению технических навыков, овладению техникой отдельных национальных видов спорта, показ наивысших спортивных результатов, участие в соревнованиях.

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт в системе культуры общества. Система государственного руководства физической культурой и спортом.

Влияние спорта, физических упражнений на укрепление здоровья.

Физическая культура и спорт как неотъемлемая часть в воспитании подрастающего поколения. Знаменитые люди о физическом воспитании молодежи. Спортивные звания. Единая спортивная квалификация, квалификация национальных видов спорта и ее значение в развитии их. Детские и юношеские соревнования, спартакиады, первенства по национальным видам спорта.

2. История развития национальных видов спорта народов Севера и Приамурья

Понятие о национальных видах спорта и их профессионально-прикладное значение.

Особенности возникновения и развития национальных игр и видов спорта в климато-географических условиях Севера и Приамурья, их значение в воспитании подрастающего поколения на современном этапе социально-экономического развития Севера и Дальнего Востока. Значение национальных видов спорта в борьбе за здоровый образ жизни, в организации массовой оздоровительной работы.

3. Влияние занятий по национальным видам спорта на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями и, в частности, национальных видов спорта на совершенствование аппарата дыхания, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой систем. Влияние занятий на обмен веществ и укрепление здоровья.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Общее понятие и гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Значение режима дня для спортсмена.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований, инвентарю, спортивной одежде, обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям по национальным видам спорта. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях. Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при обмороках, растяжениях связок и ушибах. Приемы проведения искусственного дыхания. Способы остановки кровотечения.

5. Техника безопасности во время занятий по национальным видам спорта

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой, обувью. Расположение групп и отдельных учащихся во время занятий.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий по национальным видам спорта. Возможные травмы и их предупреждение.

6. Правила, организация и проведение соревнований

Виды соревнований. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах (бег по дорожке стадиона, кроссовый, прыжки «Томьян», с одновременным отталкиванием двух ног, с шестом в длину, через нарты).

Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд. Оценка достижений в различных видах национальных видов спорта. Проведение соревнований по указанным выше видам.

7. Места занятий, инвентарь и оборудование

Беговая дорожка стадиона и кроссовая дистанция. Место для прыжков «Томьян», тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и разбега, место для прыжков с шестом в длину, прыжков через нарты. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Хозяйственный инвентарь.

8. Инструкторская и судейская практика

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам, метаниям. Проведение разминки самостоятельно и группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам национальных видов спорта (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по отдельным видам спорта.

9. Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, без предметов, с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.

Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Упражнения из других видов спорта

Акробатика

Повторение ранее пройденных физических упражнений, соединение и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойке на голове (держать), стойка на руках (обозначить), длинный кувырок; прыжки вверх с мостика с поворотом; переход из стойки на голове и руках на «мостик» и полушпагат.

Подвижные игры

Ознакомление и повторение ранее пройденных игр. Повторение уже знакомых национальных игр и разучивание новых.

Баскетбол

Повторение ранее изученных элементов. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой, ловля двумя руками на месте и в движении, передача двумя руками от груди после ловли в движении, броска мяча в кольцо с места двумя руками, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол

Повторение ранее пройденных физических упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Повторение ранее пройденных физических упражнений, простейшие тактические комбинации, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка

Изучение лыжных ходов, ходьба на лыжах 2 км (Д) и 4 км (М). С учетом времени 1-2 км. Лыжные походы и прогулки.

Велоспорт

Велокроссы до 8-10 км. Походы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, конь, козел, канат, скамейка, стенка, скакалка, обруч, мяч и др.) в висах и упорах, в перетягивании, лазании и перелезании, поднимание согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Комбинации из различных, ранее изученных упражнений.

10. Морально-волевая подготовка

Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий национальными видами спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициатива и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

11. Тренировка в отдельных видах национальных видов спорта

Совершенствование техники бега; свободный бег по прямой и повороту, при выходе из поворота на прямую; бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100м; кроссовый бег до 500м (Д) и до 1000м (М). изучение и отработка низкого старта, выполнение команд «На старт», «Внимание», «Марш» (выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств.

Прыжки

Ознакомление, повторение и закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Тренировка прыжка «Гомьян», постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент многоскоков. Тренировка прыжка с одновременным отталкиванием двух ног, сочетание движений рук и ног с координацией. Тренировка прыжка через нарты. Тренировка прыжка с шестом в длину. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Перетягивание каната

Знакомство с правилами по перетягиванию каната, расстановка участников по канату, способы перетягивания (руками на уровне пояса спереди и на плечах). Синхронность рывка по команде судьи и после команды. Специальная подготовка, способствующая повышению функциональных возможностей

организма и улучшению двигательных качеств занимающихся, совершенствованию перетягивания каната.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Содержание	Кол-во часов	Дата	
			План.	Фак.
1	История развития национальных видов спорта. Т.Б. на занятиях по НВС. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Т.Б. во время игры волейбол, баскетбол, футбол и подвижных игр.	1		
2	Гигиена тренировочного процесса. Основы техники НВС. Методика обучения и тренировки.	1		
3	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
4	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
5	Офп. Бег 60м, 120м с максимальной скоростью. Волейбол.	1		
6	Офп. Бег 100-150м в различном темпе. Волейбол.	1		
7	Офп и СП. Бег 200-300м в среднем темпе; общая дистанция 1000м.	1		
8	Офп и СП. Тренировка на дистанции (Д) 400-800м; (М) 400-800 и 1000м.	1	25.10	
9	Бег на местности с преодолением естественных препятствий дистанция (Д)-1000м; (М)- 2000м. Пионербол.	1		
10	Кратко рассказать о гигиене тренировочного процесса. Ознакомление тройного прыжка толчком 2-х ног. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
11	Офп. Закрепить технику тройного прыжка в длину. Игра 10 передач. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
12	Строевые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка в длину. Игра по выбору. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
13	Офп. Тройной прыжок с разбега. Преодоление полосы препятствий 4-5 элемента. Волейбол.	1		
14	Офп. Ознакомление прыжка Томян – 3-й с места и северный прыжок. Игра выжигало. Футбол.	1		
15	Преодоление полосы препятствий вместо разминки. Томян 3-й, и 5-й. Закрепить технику северного прыжка. Футбол.	1		
16	СП. Томян -10-й с места обучение техники.	1	27.12	

	Северный прыжок с разбега. Игры по выбору.			
17	Офп. Бег до 2мин. Северный прыжок с места и с разбега. Томян 3-й. Пионербол.	1		
18	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		
19	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		
20	Закрепить технику прыжка через нарты. Повторить прыжки с шестом. Баскетбол.	1		
21	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (д), 5км (м); прогулки.	1		
22	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
23	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
24	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
25	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
26	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
27	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
28	Инструкторская и судейская практика.	1		
29	Инструкторская и судейская практика.	1		
30	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Пионербол. Волейбол.	1		
31	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
32	Офп. Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин. Учетные занятия: бег на 60м, 100м, 200м. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
33	Подтягивание. Кросс 500м – (Д), 1000м – (М). Перетягивание каната. Футбол.	1		
34	Кросс 1500м – 2000м.	1		
	Итого			34 часа

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№	Содержание	Кол-во часов	Дата	
			План.	Фак.
1	История развития национальных видов спорта. Т.Б.на занятиях по НВС. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Т.Б. во время игры волейбол, баскетбол, футбол и подвижных игр.	1		
2	Гигиена тренировочного процесса. Основы техники НВС. Методика обучения и тренировки.	1		
3	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
4	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
5	Офп. Бег 60м, 120м с максимальной скоростью. Волейбол.	1		
6	Офп. Бег 100-150м в различном темпе. Волейбол.	1		
7	Офп и СП. Бег 200-300м в среднем темпе; общая дистанция 1000м.	1		
8	Офп и СП. Тренировка на дистанции (Д) 400-800м; (М) 400-800 и 1000м.	1	25.10	
9	Бег на местности с преодолением естественных препятствий дистанция (Д)-1000м; (М)- 2000м. Пионербол.	1		
10	Кратко рассказать о гигиене тренировочного процесса. Ознакомление тройного прыжка толчком 2-х ног. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
11	Офп. Закрепить технику тройного прыжка в длину. Игра 10 передач. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
12	Строевые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка в длину. Игра по выбору. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
13	Офп. Тройной прыжок с разбега. Преодоление полосы препятствий 4-5 элемента. Волейбол.	1		
14	Офп. Ознакомление прыжка Томян – 3-й с места и северный прыжок. Игра выжигало. Футбол.	1		
15	Преодоление полосы препятствий вместо разминки. Томян 3-й, и 5-й. Закрепить технику северного прыжка. Футбол.	1		
16	СП. Томян -10-й с места обучение техники. Северный прыжок с разбега. Игры по выбору.	1	27.12	
17	Офп. Бег до 2мин. Северный прыжок с места и с разбега. Томян 3-й. Пионербол.	1		
18	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		
19	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		

20	Закрепить технику прыжка через нарты. Повторить прыжки с шестом. Баскетбол.	1		
21	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (д), 5км (м); прогулки.	1		
22	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
23	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
24	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
25	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
26	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
27	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
28	Инструкторская и судейская практика.	1		
29	Инструкторская и судейская практика.	1		
30	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Пионербол. Волейбол.	1		
31	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
32	Офп. Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин. Учетные занятия: бег на 60м, 100м, 200м. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
33	Подтягивание. Кросс 500м – (Д), 1000м – (М). Перетягивание каната. Футбол.	1		
34	Кросс 1500м – 2000м.	1		
Итого			34 часа	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Содержание	Кол-во часов	Дата	
			План.	Фак.
1	История развития национальных видов спорта. Т.Б.на занятиях по НВС. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Т.Б. во время игры волейбол, баскетбол, футбол и подвижных игр.	1		
2	Гигиена тренировочного процесса. Основы техники НВС. Методика обучения и тренировки.	1		
3	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
4	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
5	Офп. Бег 60м, 120м с максимальной скоростью. Волейбол.	1		
6	Офп. Бег 100-150м в различном темпе. Волейбол.	1		
7	Офп и СП. Бег 200-300м в среднем темпе; общая дистанция 1000м.	1		
8	Офп и СП. Тренировка на дистанции (Д) 400-800м; (М) 400-800 и 1000м.	1		
9	Бег на местности с преодолением естественных препятствий дистанция (Д)-1000м; (М)- 2000м. Пионербол.	1	28.10	
10	Кратко рассказать о гигиене тренировочного процесса. Ознакомление тройного прыжка толчком 2-х ног. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
11	Офп. Закрепить технику тройного прыжка в длину. Игра 10 передач. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
12	Строевые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка в длину. Игра по выбору. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
13	Офп. Тройной прыжок с разбега. Преодоление полосы препятствий 4-5 элемента. Волейбол.	1		
14	Офп. Ознакомление прыжка Томян – 3-й с места и северный прыжок. Игра выжигало. Футбол.	1		
15	Преодоление полосы препятствий вместо разминки. Томян 3-й, и 5-й. Закрепить технику северного прыжка. Футбол.	1		
16	СП. Томян -10-й с места обучение техники. Северный прыжок с разбега. Игры по выбору.	1		
17	Офп. Бег до 2мин. Северный прыжок с места и с разбега. Томян 3-й. Пионербол.	1	27.12	
18	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		
19	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		

20	Закрепить технику прыжка через нарты. Повторить прыжки с шестом. Баскетбол.	1		
21	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (д), 5км (м); прогулки.	1		
22	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
23	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
24	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
25	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
26	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
27	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
28	Инструкторская и судейская практика.	1		
29	Инструкторская и судейская практика.	1		
30	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Пионербол. Волейбол.	1		
31	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
32	Офп. Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин. Учетные занятия: бег на 60м, 100м, 200м. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
33	Подтягивание. Кросс 500м – (Д), 1000м – (М). Метание тяжести бкг. Перетягивание каната. Футбол.	1		
34	Кросс 1500м – 2000м. Пионербол	1		
Итого			34 часа	

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№	Содержание	Кол-во часов	Дата	
			План.	Фак.
1	История развития национальных видов спорта. Т.Б.на занятиях по НВС. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Т.Б. во время игры волейбол, баскетбол, футбол и подвижных игр.	1		
2	Гигиена тренировочного процесса. Основы техники НВС. Методика обучения и тренировки.	1		
3	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
4	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
5	Офп. Бег 60м, 120м с максимальной скоростью. Волейбол.	1		
6	Офп. Бег 100-150м в различном темпе. Волейбол.	1		
7	Офп и СП. Бег 200-300м в среднем темпе; общая дистанция 1000м.	1		
8	Офп и СП. Тренировка на дистанции (Д) 400-800м; (М) 400-800 и 1000м.	1	26.10	
9	Бег на местности с преодолением естественных препятствий дистанция (Д)-1000м; (М)- 2000м. Пионербол.	1		
10	Кратко рассказать о гигиене тренировочного процесса. Ознакомление тройного прыжка толчком 2-х ног. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
11	Офп. Закрепить технику тройного прыжка в длину. Игра 10 передач. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
12	Строевые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка в длину. Игра по выбору. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
13	Офп. Тройной прыжок с разбега. Преодоление полосы препятствий 4-5 элемента. Волейбол.	1		
14	Офп. Ознакомление прыжка Томян – 3-й с места и северный прыжок. Игра выжигало. Футбол.	1		
15	Преодоление полосы препятствий вместо разминки. Томян 3-й, и 5-й. Закрепить технику северного прыжка. Футбол.	1		
16	СП. Томян -10-й с места обучение техники. Северный прыжок с разбега. Игры по выбору.	1	21.12	
17	Офп. Бег до 2мин. Северный прыжок с места и с разбега. Томян 3-й. Пионербол.	1		
18	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		
19	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		

20	Закрепить технику прыжка через нарты. Повторить прыжки с шестом. Баскетбол.	1		
21	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (д), 5км (м); прогулки.	1		
22	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
23	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
24	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
25	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
26	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
27	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
28	Инструкторская и судейская практика.	1		
29	Инструкторская и судейская практика.	1		
30	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Пионербол. Волейбол.	1		
31	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
32	Офп. Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин. Учетные занятия: бег на 60м, 100м, 200м. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
33	Подтягивание. Кросс 500м – (Д), 1000м – (М). Метание тяжести 6кг. Перетягивание каната. Футбол.	1		
34	Кросс 1500м – 2000м. Правила поведения на воде.	1		
Итого			34 часа	

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№	Содержание	Кол-во часов	Дата	
			План.	Фак.
1	История развития национальных видов спорта. Т.Б.на занятиях по НВС. Краткие сведения о строении и функции организма человека. Т.Б. во время игры волейбол, баскетбол, футбол и подвижных игр.	1		
2	Гигиена тренировочного процесса. Основы техники НВС. Методика обучения и тренировки.	1		
3	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
4	Строевая подготовка. Бег на короткие дистанции с ускорениями под уклон и в гору 30-40м. Волейбол.	1		
5	Офп. Бег 60м, 120м с максимальной скоростью. Волейбол.	1		
6	Офп. Бег 100-150м в различном темпе. Волейбол.	1		
7	Офп и СП. Бег 200-300м в среднем темпе; общая дистанция 1000м.	1		
8	Офп и СП. Тренировка на дистанции (Д) 400-800м; (М) 400-800 и 1000м.	1		
9	Бег на местности с преодолением естественных препятствий дистанция (Д)-1000м; (М)- 2000м. Пионербол.	1	29.10	
10	Кратко рассказать о гигиене тренировочного процесса. Ознакомление тройного прыжка толчком 2-х ног. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
11	Офп. Закрепить технику тройного прыжка в длину. Игра 10 передач. Баскетбол. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
12	Строевые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка в длину. Игра по выбору. Акробатика: повторение ранее пройденных физических упражнений, разучивание простейших комбинаций из элементов и упражнений; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат», сальто вперед (с помощью).	1		
13	Офп. Тройной прыжок с разбега. Преодоление полосы препятствий 4-5 элемента. Волейбол.	1		
14	Офп. Ознакомление прыжка Томян – 3-й с места и северный прыжок. Игра выжигало. Футбол.	1		
15	Преодоление полосы препятствий вместо разминки. Томян 3-й, и 5-й. Закрепить технику северного прыжка. Футбол.	1		
16	СП. Томян -10-й с места обучение техники. Северный прыжок с разбега. Игры по выбору.	1	24.12	
17	Офп. Бег до 2мин. Северный прыжок с места и с разбега. Томян 3-й. Пионербол.	1		
18	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		
19	Офп. Ознакомление техники прыжка через нарты. Волейбол.	1		

20	Закрепить технику прыжка через нарты. Повторить прыжки с шестом. Баскетбол.	1		
21	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (д), 5км (м); прогулки.	1		
22	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
23	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
24	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
25	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
26	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
27	Лыжная подготовка: Изучение ходов, способов подъема и спуска с гор; ходьба на лыжах до 3км (девочки), 5км (мальчики); прогулки.	1		
28	Инструкторская и судейская практика.	1		
29	Инструкторская и судейская практика.	1		
30	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Пионербол. Волейбол.	1		
31	Упражнения в метаниях с различными предметами. Подтягивание на перекладине. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
32	Офп. Прыжки через скакалку кол-во раз за 1 мин. Учетные занятия: бег на 60м, 100м, 200м. Велоспорт: велокроссы до 3 км (девочки) и до 5км (мальчики); прогулки.	1		
33	Подтягивание. Кросс 500м – (Д), 1000м – (М). Метание тяжести 6кг. Перетягивание каната. Футбол.	1		
34	Кросс 1500м – 2000м. Метание тяжести 6кг. Поднятие гири. Правила поведения на воде.	1		
Итого		34 часа		

**Учебные нормативы двигательных качеств
(возраст 10-11 лет)**

Упражнения (задания)	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног	520	500	480	490	470	450
Прыжки через нарты	40	30	15	-	-	-
Кросс:500 м	-	-	-	2,15	2,35	2,50
1000 м	3,53	4,37	5,37	4,35	5,26	6,37
2000 м	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
«Томян»:3-й (см)	520	500	480	490	470	450
Прыжок в длину с шестом	270	250	230	220	200	180
Бег 60 м, сек	9.4	10.2	11.0	10.0	10.4	11.2
Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	8.7	9.0	8.1	8.9	9.5
Прыжок в длину с места, см	205	176	136	187	156	127
Метание мяча	39	31	23	23	19	16
Подтягивание	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	18	15	11
Из виса переворот в упор (раз)	3	2	1	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин	115	105	90	130	120	105
Поднимание туловища, 1 мин	43	38	33	38	33	28
Упор присев – упор лежа. 1 мин	57	52	48	50	45	38

(возраст 12-13 лет)

Упражнения (задания)	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног	530	510	490	510	490	470
Прыжки через нарты 40x60x40 см	50	30	20	-	-	-
Кросс:500 м	-	-	-	2,10	2,25	2,35
1000 м	3,44	4,26	5,23	4,27	5,16	6,25
2000 м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00

«Томян»:3-й (см)	530	510	490	510	490	470
Прыжок в длину с шестом	280	260	240	240	210	200
Бег 60 м, сек	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Челночный бег 3x10 м, сек	7.5	8.4	8.8	8.0	9.3	10.2
Прыжок в длину с места, см	211	185	140	193	160	126
Метание мяча 150г	42	37	28	27	21	17
Подтягивание, раз	9	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	20	17	13
Из виса переворот в упор (раз)	5	3	2	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин	125	115	100	131	120	110
Поднимание туловища, 1 мин	45	40	35	43	38	33
Упор присев – упор лежа. 1 мин	60	55	50	55	50	40

(возраст 14-15лет)

Упражнения (задания)	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног	540	520	500	520	500	480
Прыжки через нарты 40x60x40 см	60	50	30	-	-	-
Кросс:500 м	-	-	-	2,00	2,15	2,30
1000 м	3,40	4,00	4,20	4,10	4,30	4,50
2000 м	9.00	9.40	10.40	10.00	10.40	12.00
«Томян»:3-й (см)	540	520	500	500	480	460
Прыжок в длину с шестом	300	280	260	260	240	220
Бег 60 м, сек	8.3	9.0	9.7	9.3	9.9	10.4
Челночный бег 3x10 м, сек	7.2	7.6	8.4	7.7	8.1	8.8
Прыжок в длину с места, см	221	205	180	200	185	170
Метание мяча 150г	47	42	31	30	25	18
Подтягивание, раз	12	9	6	-	-	-

Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	18	14	10
Из виса переворот в упор (раз)	7	4	2	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 мин	135	125	115	140	130	120
Поднимание туловища, 1 мин	50	45	40	48	43	38
Упор присев – упор лежа. 1 мин	65	60	50	60	55	48

Литература

1. Национальные виды спорта. Программа подготовки учащихся 3-11 классов общеобразовательных школ по физической культуре. /Авт.-сост. Бельды Д.И. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2001.-56 с.
2. Бельды Владимир Чубакович Нанайские игры: Учебно-методическое пособие.-Хабаровск: Кн. Издво, 1989. -176с