



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ОКРУЖНОЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

РАССМОТРЕНО руководителем методического объединения естественно-научных дисциплин, физической культуры и ОБЗР Зубанова С.П. Протокол № 5 от «13» мая 2025 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по методической работе Минко Т.В. «16» июня 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ №01-06/301 от «18» июня 2025 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По направлению элективный курс
(указать: учебный предмет; внеурочная деятельность)

Наименование учебного предмета, курса (модуля) «Национальные виды спорта»

Уровень образования среднее общее образование
(начальное общее, основное общее образование, среднее общее)

Классы 10-11 кл. (базовый уровень)

Учитель-составитель: Цыренов Юрий Оторшиевич

Срок реализации программы 2 года (2025-2027 гг.)

1. Пояснительная записка

Настоящая программа элективного курса «Национальные виды спорта» для 10-11 классов **разработана на основе** (нормативные основы):

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

– Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).

– Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

– Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для общеобразовательных организаций 10-11 классов, одобрена решением ФУМО по общему образованию, протокол 7/22 от 29.09. 2022 г., номер в реестре:2-3-0:0-0-0-1.0.

– Учебный план ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей».

В национальных играх ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции. На их основе складываются представления о чести, смелости, мужестве, формируется стремление овладеть силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, проявить смекалку, выдержку, творчество, волю, победить соперников. Особенно необходимым является возрождение народных игр и состязаний малочисленных народов Чукотки. Национальные виды спорта несут в себе духовность, имеют национальные многовековые традиции в области физического воспитания, а также национальные традиции. Что бы воспитывать молодежь в духе патриотизма, была и создана эта программа.

Цель:

- формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни;
- укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
- достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;
- формирования моральных и волевых качеств Российского гражданина;
- подготовка членов объединения в процессе занятий к труду, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Задачи:

-развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышение его надёжности, защитных и адаптивных свойств;

закрепление основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт

индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в национальных видах спорта;

- содействию активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств.

Данная работа должна существенно повлиять на коррекцию всего современного воспитательного процесса: физического, трудового, эстетического, нравственного, патриотического. На протяжении многовековой истории чукчей народ придавал большое значение физическому развитию личности, оно занимало одно из ведущих мест в воспитании детей. Это было вызвано суровыми условиями жизни на Севере: сильные мороз, тяжелый и разнообразный физический труд (охота, рыболовство, оленеводство, частые военные действия в прошлом).

Национальное своеобразие традиционного физического воспитания чукчей заключается в направленности на подготовку подрастающего поколения к промысловой деятельности, ранее обучение стрельбе из лука и винтовки, ходьба на лыжах управление оленьей и собачьей упряжками, метанию чаата, плаванию на байдарках.

Основными средствами физического воспитания чукчей являлись исторически сложившиеся народные игры, состязания и самобытные физические упражнения. Широкой популярностью среди чукчей пользовались такие виды спортивные игры, как борьба, стрельба из лука, метание и толкание камней и других предметов, бег на различные расстояния с нартой, палкой, метание чаата на дальность, в цель, прыжки в длину, в высоту, через нарты, перетягивание палки. Они проводились обычно на народных праздниках, сходках, во время промысла, на досуге. Народные игры, состязания, самобытные физические упражнения в каждом возрастном периоде имели свою психолого-педагогическую направленность и значение. Они были ориентированы не только на развитие жизненно необходимых физических качеств и двигательных навыков, но способствовали воспитанию решительности, смелости, находчивости, коллективизма, нравственности и подготавливали к промысловой и хозяйственной деятельности в экстремальных условиях севера. Использование народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений при специально созданных этнопедагогических условиях позволит значительно обогатить духовную жизнь не только чукчей, но других народов Севера и России в целом

Формы проведения занятий.

Рабочая программа элективного курса «Национальные виды спорта» организуется в **следующих формах:**

- деятельность ученических сообществ;
- индивидуальная, парная и групповая работа переменного состава;
- проектная деятельность;

Рабочая программа элективного курса «Национальные виды спорта» направлена:

- на расширение содержания программ общего образования;
- на реализацию основных направлений региональной образовательной политики;
- на формирование личности ребенка и его физического развития .

Рабочая программа курса разработана с учетом **рабочей программы воспитания ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей»**. Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности с целью достижения обучающимися личностных результатов образования, определенных ФГОС; реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе. Результаты достижения цели, решения задач воспитания даны в форме целевых ориентиров (направлений), представленных в виде обобщенного портрета выпускника на уровне среднего общего образования и отражены в личностных результатах данной рабочей программы.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 2 года. На изучение курса в 10-11 классах отводится по 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

2. Содержание элективного курса «Национальные виды спорта» (10-11 классы, базовый уровень)

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Программа курса X - XI классов (68+68 часов) 10 класс.

Теоретические сведения

- 1.Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов Севера (Чукотки).
- 2.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
- 3.Правила соревнований по НВС северного многоборья.
- 4.Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью.
6. Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям.
- 7.Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.
- 8.Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынъзяня на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой

по пересеченной местности.

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

Тройной национальный прыжок

Задачи

- 1.Совершенствовать технику выполнения тройного прыжка
2. Совершенствовать технику прыжков, уделяя большое внимание связке: разбег – отталкивание
- 3.Совершенствовать физическую подготовленность, развивать мышцы брюшного пресса, ног, туловища.

Подводящие упражнения

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
- 2.Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег).
3. Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.
- 4.Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),
- 5.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30м (10,20,30м)
- 6.Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м, 30 м (повторять каждую дистанцию несколько раз.)
- 7.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д.
- 8.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
- 9.Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).
10. Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.
12. Приседание со штангой.

Прыжки через нарты

Задачи

- 1.Достигать наивысшего результата на основе совершенствования индивидуальных особенностей и физической подготовленности.
- 2.Совершенствовать прыжковую выносливость.
- 3.Производить ремонт и изготовление нарт.

Подводящие упражнения.

1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега
2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног
3. Прыжки на одной ноге через препятствия.
- 4.Повторять имитационные прыжки через мячи, гимнастические скамейки с последующим бегом по кругу (залу) на дистанцию до 100 м
- 5.Бег до 1 км с грузом (меняя темп бега на разных отрезках дистанции).

Метание топора на дальность.

Задачи

- 1.Научить изготавливать топоры.
- 2.Совершенствовать технику метания топора с разбега.

Подводящие упражнения

1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, дистанция - 30,50,100,200м.
2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.
- 3 Стойки на лопатках, на голове, на руках.
4. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни.
5. Метание набивного мяча.
6. Упражнения со штангой, набивным мячом.
7. Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подтягивание)
8. Парные силовые упражнения.

Метание тынзыня на хорей

Задачи

1. Дать представление о плетении тынзыня.
2. Совершенствовать технику метания тынзыня на хорей.
3. Метать тынзынь с 15 метров юноши.

Подводящие упражнения

1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания топора на дальность.
2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.
3. Работа на тренажере.

Бег с палкой по пересечённой местности (2км и 3км)

Задачи

1. Совершенствовать технику бега в целом с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
2. Развивать скоростные способности посредством специальных беговых упражнений и самого бега.
3. Развивать общую и специальную выносливость.

Подводящие упражнения

1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег.
2. Бег с ускорениями.
3. Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 500м.
3. Учебные нормативы по национальным видам спорта северного многоборья

юноши

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1 и 3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзыня на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метры)
10	5	730	12.30	90	3	80
	4	715	13.00	80	2	70
	3	700	13.30	70	1	60
11	5	750	12.20	100	3	90
	4	740	12.40	90	2	80
	3	720	13.00	80	1	70

девушки

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1 и 3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзья на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метры)
10	5	575	4.28	30		
	4	550	4.35	25		
	3	520	4.50	20		
11	5	580	4.25	40		
	4	560	4.35	30		
	3	540	4.45	20		

3. Планируемые результаты освоения элективного курса «Национальные виды спорта» (10-11 классы, базовый уровень)

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданское воспитание:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

Патриотическое воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
- идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственное воспитание:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

Эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

Физическое воспитание:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудовое воспитание:

- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологическое воспитание:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности;

Ценность научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

- осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
- убежденность в особой значимости физической культуры для современной цивилизации
- интерес к познанию и исследовательской деятельности;
- готовность и способность к непрерывному образованию и самообразованию, к активному получению новых знаний по физической культуре в соответствии с жизненными потребностями;
- интерес к особенностям труда в различных сферах профессиональной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают овладение универсальными учебными познавательными, коммуникативными и регулятивными действиями.

Овладение **универсальными учебными познавательными** действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

- самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

В результате прохождения программы учащиеся должны:

• **иметь представление:**

-об истории возникновения национальных видов спорта в России;

- о традициях и обычаях народов Севера;
- 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 - Чукотки;
- 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, бег с палкой по пересеченной местности.

• уметь:

- изготавливать, ремонтировать спортивный инвентарь (плести тынзынь, топорики);
- 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.

**4. Тематическое планирование элективного курса
«Национальные виды спорта» (10-11 классы, базовый уровень)
(10 класс)**

Класс	Общее кол-во часов		Раздел / тема урока	Кол-во часов		Электронный ресурс
	В неделю	Год		Всего	К/р	
10	2	68	Требование к безопасности на занятиях НВС.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Требование к спортивной одежде и обуви	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Требование к спортивной одежде и обуви	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Правила соревнований, виды НВС. (Лекция)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Обучение техника выполнения тройного прыжка с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		. Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники выполнения напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники выполнения напрыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

			Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Повтор пройденного материала	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Повтор пройденного материала	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

**Тематическое планирование элективного курса
«Национальные виды спорта» (10-11 классы, базовый уровень) (11 класс)**

Класс	Общее кол-во часов		Раздел / тема урока	Кол-во часов		Электронный ресурс
	В неделю	Год		Всего	К/р	
11	2	68	Требование к безопасности на занятиях НВС.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Требование к спортивной одежде и обуви	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
			Требование к спортивной одежде и обуви	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Правила соревнований, виды НВС. (Лекция)	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники бега на короткие дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Подбор стартовой ноги в беге на дистанции.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование бега длинные дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Кроссовый бег. Техника передачи палки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков в длину с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техника выполнения тройного прыжка с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения прыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения прыгивания	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Обучение техники прыжков через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники поворотов при прыжках через нарты	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Техника дыхания при прыжках, принятая поза на поворотах.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование дыхания при прыжках	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники прыжков с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Совершенствование техники выполнения тройного прыжка с места	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Контроль знаний и прием нормативов	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Повтор пройденного материала	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
		Повтор пройденного материала	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

Электронные ресурсы

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-severnoe-mnogobore-626124.html>

Л и т е р а т у р а

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 многоборья. - Н-М.: 1984.