

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ п. ОЛА»**

Принято:  
на педагогическом совете  
МКУ ДО «ЦДО детей п.Ола»  
Протокол № 6 от 21.05.2025г

Утверждено:

Директор МКУ ДО  
«ЦДО детей п.Ола»  
Еремина Е.Г

Приказ № 1016/9 от 21.05.2025г



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

Возраст детей: 6,6-14 лет.  
Срок реализации: 21 час.

Автор: С.А. Губичан  
педагог дополнительного образования

п. Ола. 2025 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Организационные основы программы.
4. Учебно-тематический план.
5. Содержание программы.
6. Методическое обеспечение
7. Материально-техническое обеспечение программы.
8. Литература.

## Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Северное многоборье» предназначена для организации досуга в период каникул на базе летнего оздоровительного лагеря.

Программа создает условия для физического развития обучающихся посредством выполнения физических упражнений из национальных видов спорта.

Программа «Северное многоборье» создает условия для приобщения к занятиям по национальным видам спорта, как ребятам из числа коренных малочисленных народов севера, так и всем желающим развивать свои физические способности.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Северное многоборье» составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиНом 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

**Актуальность программы «Северное многоборье»** заключается в соединении комплекса оздоровительных физических упражнений с изучением истории происхождения национальных видов спорта, а также их освоением.

Программа призвана углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, обучающихся в национальных видах спорта народов Севера.

В программе подобран материал по изучению спортивных традиций народов Севера, а также введены разделы по изучению народных игр, состязаний, самобытных физических упражнений (метание маута, прыжки через нарты, перетягивания палки).

**Педагогическая целесообразность данной программы** в том, что в ее основе лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости подростков с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Программа составлена с учётом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития воспитанников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий.

### **Цель программы:**

– сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей посредством освоения национальных видов спорта народов Севера.

### **Задачи программы:**

- освоить технику выполнения самобытных упражнений народов Севера.
- познакомить с теоретическими основами техники национальных видов спорта
- развить двигательные способности, силу, выносливость, координацию движений.
- расширить знания обучающихся о национальных обычаях, традициях народов Севера, истории народных игр, национальных видах спорта.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Северное многоборье» относится к физкультурно-спортивной направленности.

## Организационные основы программы.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Северное многоборье» даёт возможность обучающимся отдохнуть от школы и в полной мере проявить свои физические возможности и развить быстроту, выносливость и силу. В процессе обучения возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в программу.

Программа включает в себя не только выполнение физических упражнений из национальных видов спорта, но и изучение истории их возникновения у коренных малочисленных народов, проживающих на территории Магаданской области. Занятия проводятся с применением инструкционных карт.

Содержание программы «Северное многоборье» включает в себя несколько основных этапов: знакомство с техникой безопасности, с историей возникновения национальных видов спорта, с различными самобытными физическими упражнениями, и непосредственно их правильное выполнение.

Программа реализуется воспитателями, работающими в летнем оздоровительном лагере.

**Срок реализации программы** – одна лагерная смена (21 день). Общее количество часов 21, занятия проводятся каждый день по 1 часу.

**Наполняемость группы** составляет 12 человек.

**Возраст обучающихся:** 6,6-14 лет.

По данной программе могут заниматься обучающиеся разновозрастные и с разным уровнем подготовки. Форма обучения очная.

#### Учебно – тематический план

№	Разделы	Количество часов
1.	Вводное занятие. История развития Северного многоборья. ТБ	1
2.	Метание маута	5
3.	Прыжки через нарты	5
4.	Перетягивание палки	3
5.	Тройной национальный прыжок	3
6.	Игры	3
7.	Подведение итогов: Соревнования «Северное многоборье»	1
	Итого:	21

#### Содержание программы

**1. Вводное занятие.** Знакомство с историей возникновения Северного многоборья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**2. Метание маута.** Знакомство с маутом (арканом) (иллюстрация фотографий видео при ловле маутом оленей). Техника броска, правила поведения при метании маута. Метание маута на макет оленя.

**3. Прыжки через нарты.** Знакомство с нартами (Фото и видео настоящих нарт). Правила и техника прыжка через макеты нарт. Техника безопасности при выполнении прыжков через нарты (макетов нарт). Выполнение прыжков через нарты.

4. Перетягивание палки. Техника выполнения упражнения, объяснение правил при его выполнении. Техника безопасности и правила поведения при выполнении упражнения. Выполнение Перетягивания палки.
5. Тройной национальный прыжок. Техника выполнения упражнения, техника безопасности при выполнении тройного национального прыжка.
6. Игровая программа с выполнением метания маута, прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки.
8. Подведение итогов. Проведение соревнования по национальным видам спорта «Северное многоборье».

#### **Прогнозируемый результат**

К концу прохождения программы «Северное многоборье» обучающиеся должны знать:

- историю возникновения народных игр;
- национальные виды спорта, состязания, игры;
- упражнения общей физической подготовки;
- правила и обязанности участников соревнований по национальным видам спорта коренных народов Севера;

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные упражнения ОФП;
- выполнять спортивные упражнения народов Севера в определенном ритме и темпе с предметами и без предметов;

#### **Методическое обеспечение**

В процессе обучения используются следующие методы:

##### **1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

**Словесный** (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.).

**Наглядный** (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагога, работа по образцу и др.).

**Практический** (самостоятельная работа, выполнение по предложенному алгоритму).

**Игровой** (использование игровых моментов, игр-соревнований, игр-путешествий).

##### **2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:**

**Объяснительно - иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

**Репродуктивный** – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

**Частично-поисковый** – участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

##### **3. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:**

**Фронтальный** – одновременная работа со всеми обучающимися;

**Индивидуально-фронтальный** – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

**Групповой** – организация работы в группах;

На занятиях используются следующие формы обучения: беседы, обсуждения, диалоги, обучающие и развивающие игры по национальным видам спорта.

##### **В образовательном процессе используются педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

По итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы «Северное многоборье» проводится соревнование по национальным видам спорта «Северное

многоборье» с вручением грамот по номинациям и выявлением лучшего этноспортсмена лагеря.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Компьютер
- Фотоаппарат
- Учебные столы и стулья
- Макеты нарт
- Маут (аркан)
- Макет оленя
- Коврики для фитнеса
- Палка

## Литература

1. Абсалямов Г.Ш. Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М.: Советский спорт, 2006
3. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья. – М., 2002.
4. Зуев В.Н. Управление системой соревнований в северном многоборье. – Омск, 1996
5. Нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В. Н. Панкратова. – М., 1995.
6. Национальные виды спорта Северного многоборья. Программа для детско-юношеских спортивных школ Российской Федерации. – М.; 2003.