

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

Принята:
на педагогическом совете
МКУ ДО «ЦДО детей п.Ола»
Протокол № *01 от 07.10.2025*

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст детей: 6-17 лет.
Срок реализации: 4 года.

Автор: С.А. Губичан
педагог дополнительного образования
творческого объединения
«Северное многоборье»

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. Календарный учебный график.
9. Литература.

Пояснительная записка

Творческая энергия не иссякает.
Чем больше её используешь,
тем больше её становится.
Майя Энджелоу

Одной из неотъемлемых составляющих культуры коренных малочисленных народов Севера, проживающих на территории Магаданской области, является традиционная физическая культура. Востребованность активного образа жизни в суровых условиях Крайнего Севера, развитие мышечной системы, опорно-двигательного аппарата способствовало ее совершенствованию. Посредством элементов физической культуры (национальные подвижные и силовые игры, физические упражнения, закаливание), подрастающему поколению передавались знания, умения, навыки традиционного образа жизни коренных малочисленных народов, необходимые в экстремальных природно-климатических условиях.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) 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. Программа создает условия для физического развития обучающихся посредством выполнения физических упражнений из национальных видов спорта.

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

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г № 678-р;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 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

- СанПиН 1.2. 3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г № 2.

Актуальность программы «Северное многоборье» заключается в соединение 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, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок).

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 учетом 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.

Цели 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.

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

Организационные основы программы.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Северное многоборье» дает возможность обучающимся 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.

Характеристика программы:

Тип - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая;

Вид - модифицированная;

Направленность – физкультурно-спортивная;

Адресат программы: разновозрастная (6-17 лет)

Объём программы:

1 год обучения - 216 час (занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа).

2 год обучения – 216 час (занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа).

3 год обучения – 216 час (занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа).

4 год обучения – 216 час (занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа).

Форма обучения: очная

По длительности (времени) обучения: занятие - 40 минут (режим работы - 2 раза в неделю 2 занятия по 3 часа).

Ожидаемые результаты и формы их проверки.

К концу первого года обучения обучающиеся должны

Знать:

- историю возникновения народных игр;
- национальные обычая, традиции народов Севера;
- национальные виды спорта, состязания, игры;
- упражнения общефизической подготовки;
- правила и обязанности участников соревнований национальных видов спорта коренных народов Севера;

- приемы контроля и самоконтроля.

Уметь:

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

К концу второго года обучения обучающиеся должны

Знать:

- технику выполнения национальных видов спорта;
- приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;
- технику безопасности при выполнении национальных спортивных упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные упражнения;
- организовывать и проводить игры, соревнования самостоятельно;
- проводить регуляцию и саморегуляцию психического и физического состояния.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны

Знать:

- технику выполнения национальных видов спорта;
- приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;
- технику безопасности при выполнении национальных спортивных упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные упражнения;
- организовывать и проводить игры, соревнования самостоятельно;
- проводить регуляцию и саморегуляцию психического и физического состояния.

К концу четвертого года обучения обучающиеся должны

Знать:

- технику выполнения национальных видов спорта;
- приспособления и техническое оснащение национальных видов спорта;
- технику безопасности при выполнении национальных спортивных упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- технически правильно выполнять двигательные упражнения;
- организовывать и проводить игры, соревнования самостоятельно;
- проводить регуляцию и саморегуляцию психического и физического состояния.

Формы подведения итогов реализации программы.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Северное многоборье» являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы, соревнования различного уровня, сдача контрольных нормативов, тестирование.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
---	------------	-------	--------	----------

Раздел 1. Введение в образовательную программу				
1.1.	Вводное занятие	3	3	
1.2.	История развития Северного многоборья	3	3	
Раздел 2. Метание				
2.1.	Метание мяча	12	3	9
2.2.	Метание маута	36	3	33
2.2.	Метание дротиков (дартс магнитный)	9	3	6
Раздел 3. Бег				
3.1	Специальные беговые упражнения	9	3	6
3.2.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60-100 метров	9	3	6
3.3.	Бег по пересеченной местности	9	3	6
3.4.	Бег с палкой по пересеченной местности	9	3	6
Раздел 4. Перетягивание палки				
4.1	Перетягивание палки	24	3	21
Раздел 5. Прыжки				
5.1.	Тройной национальный прыжок	36	3	33
5.2.	Прыжки через нарты	39	3	36
Раздел 6. Игровая деятельность				
6.1.	Спортивные игры и подвижные игры	12	3	9
Раздел 7. Спортивные соревнования				
7.1.	Соревнования по национальным видам спорта	6		6
Итого		216	39	177

Содержание программы

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

2.1 Метание мяча. Техника броска мяча, техника безопасности при броске мячом. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.

2.2. Метание маута. Знакомство с маутом (арканом) (иллюстрация фотографий, видео ловли маутом оленей). Техника броска маута, техника безопасности при метании маута. Метание маута на макет оленя.

2.3. Метание дротиков. Техника безопасности при метании дротиков. Техника броска дротиком. Отработка точности броска дротиком.

3. Бег. Техника безопасности. Техника бега. Техника дыхания при беге. Беговые упражнения. Бег на скорость. Бег на выносливость.

4. Перетягивание палки. Техника выполнения упражнения, объяснение правил при его выполнении. Техника безопасности и правила поведения при выполнении упражнения. Выполнение Перетягивания палки.

5.1.Тройной национальный прыжок. Техника выполнения упражнения, техника безопасности при выполнении тройного национального прыжка.

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

6. Игры народов Севера. Знакомство с играми народов Севера. Игровая программа с выполнением метания маута, прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки.

7. Спортивные соревнования. Проведение соревнования по национальным видам спорта «Северное многоборье».

Учебно-тематический план.

2 год обучения

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Введение в образовательную программу			
1.1.	Вводное занятие	3	3	
1.2.	История развития Северного многоборья	3	3	
	Раздел 2. Метание			
2.1.	Метание маута	42	6	36
2.2	Метание дротиков (дартс магнитный)	6	2	4
	Раздел 3. Бег			
3.1	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 60-100 метров	9	3	6
3.2.	Бег по пересеченной местности	9	3	6
3.3.	Бег с палкой по пересеченной местности	9	3	6
	Раздел 4. Перетягивание палки			
4.1	Перетягивание палки	24	3	21
	Раздел 5. Прыжки			
5.1.	Тройной национальный прыжок	48	3	45
5.2.	Прыжки через нарты	48	3	45
	Раздел 6. Игровая деятельность			
6.1.	Спортивные игры и подвижные игры	9	3	6
	Раздел 7. Спортивные соревнования			
7.1.	Соревнования по национальным видам спорта	6	1	5
	Итого	216	36	180

Содержание программы

1. Вводное занятие. Экскурс в историю возникновения Северного многоборья. Техника безопасности..

2. Метание маута. Знакомство с маутом (арканом) (иллюстрация фотографий, видео ловли маутом оленей). Техника броска, техника безопасности при метании маута. Метание маута на макет оленя.

3. Бег. Техника бега. Техника дыхания при беге. Беговые упражнения. Бег на скорость.

4. Перетягивание палки. Техника выполнения упражнения, объяснение правил при его выполнении. Техника безопасности и правила поведения при выполнении упражнения. Выполнение Перетягивания палки.

5.1.Тройной национальный прыжок. Техника выполнения упражнения, техника безопасности при выполнении тройного национального прыжка.

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

6. Игры народов Севера. Игровая программа с выполнением метания маута, прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки.

7. Спортивные соревнования. Проведение соревнования по национальным видам спорта «Северное многоборье».

Учебно-тематический план.

3 год обучения

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Введение в образовательную программу			
1.1.	Вводное занятие. История развития Северного многоборья	3	3	
	Раздел 2. Метание			
2.1.	Метание маута	51	6	45
	Раздел 3. Бег			
3.1	Бег по пересеченной местности	9	3	6
3.2.	Бег с палкой по пересеченной местности	9	3	6
	Раздел 4. Перетягивание палки			
4.1	Перетягивание палки	27	3	24
	Раздел 5. Прыжки			
5.1.	Тройной национальный прыжок	54	3	51
5.2.	Прыжки через нарты	54	3	51
	Раздел 6. Игровая деятельность			
6.1.	Спортивные игры и подвижные игры	3		3
	Раздел 7. Спортивные соревнования			
7.1.	Соревнования по национальным видам спорта	6	1	5
	Итого	216	25	191

Содержание программы

1. Вводное занятие. Экскурс в историю возникновения Северного многоборья. Техника безопасности..

2. Метание маута. Отработка техника броска, техника безопасности при метании маута. Метание маута на макет оленя, движущуюся цель.

3. Бег. Техника бега. Техника дыхания при беге. Беговые упражнения. Бег на скорость. Бег на выносливость.

- 4. Перетягивание палки.** Отработка техники выполнения упражнения. Выполнение вспомогательных упражнений ОФП. Техника безопасности и правила поведения при выполнении упражнения. Выполнение Перетягивания палки.
- 5.1. Тройной национальный прыжок.** Отработка техники выполнения упражнения, техника безопасности при выполнении тройного национального прыжка.
- 5.2 Прыжки через нарты.** Отработка техники прыжка через нарты. Техника безопасности при выполнении прыжков через нарты. Выполнение прыжков через нарты.
- 6. Игры народов Севера.** Игровая программа с выполнением метания маута, прыжков через нарты, тройного национального прыжка, перетягивания палки.
- 7. Спортивные соревнования.** Проведение соревнования по национальным видам спорта «Северное многоборье».

Учебно-тематический план.

4 год обучения

№	Содержания	Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Введение в образовательную программу			
1.1.	Вводное занятие. История развития Северного многоборья	3	3	
	Раздел 2. Метание			
2.1.	Метание маута	48	1	47
	Раздел 3. Бег			
3.1	Бег по пересеченной местности	6	1	5
3.2.	Бег с палкой по пересеченной местности	6	1	5
	Раздел 4. Перетягивание палки			
4.1	Перетягивание палки	27	1	26
	Раздел 5. Прыжки			
5.1.	Тройной национальный прыжок	57	1	56
5.2.	Прыжки через нарты	57	1	56
	Раздел 6. Игровая деятельность			
6.1.	Спортивные игры и подвижные игры	3		3
	Раздел 7. Спортивные соревнования			
7.1.	Соревнования по национальным видам спорта	9	1	8
	Итого	216	10	206

Содержание программы

- 1. Вводное занятие.** История возникновения Северного многоборья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений дисциплин Северного многоборья.
- 2.** Метание маута. Отработка техники броска, техника безопасности при метании маута. Метание маута на макет оленя.
- 3.** Бег. Техника бега. Техника дыхания при беге. Бег на выносливость и скорость.

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

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, расширяющие кругозор, дающие новые знания об оригами и окружающем мире.

- Обсуждения, диалоги.

- Обучающие и развивающие игры, позволяющие активизировать творческий процесс познания.

В образовательном процессе используются педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- самостоятельного поиска решений;
- 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 этноспорта.

Материально-техническое обеспечение

- компьютер
- фотоаппарат
- учебные столы и стулья
- выставочные стенды
- инструкционные карты
- макеты нарт
- маут (аркан)
- макет оленя
- коврики для фитнеса
- палка

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	26.05.2026	36	216	2 раза в неделю по 3 часа
2 год					
3 год					
4 год					

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240747

Владелец Еремина Елена Геннадьевна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026