

*Сагалаков Н.У., специалист управления
образования Администрации
Аскизского района,
Сагалаков В.В., учитель физической
культуры МБОУ Есинская СОШ*

Примерная рабочая программа
образовательного модуля «Хакасские национальные виды
спорта» среднего общего образования

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 10–11 классов общеобразовательных организаций)

г.Абакан, 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета
«Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета
«Физическая культура»

Место учебного предмета «Физическая
культура»
в учебном плане

Планируемые результаты освоения

учебного предмета «Физическая
культура»

на основе среднего общего образования

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

Содержание учебного предмета «Физическая
культура»

10 класс

11 класс

Тематическое планирование учебного предмета
«Физическая культура»

10 класс

11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» на уровне среднего общего образования разработана в соответствии с разделом «Физическое совершенствование» и модулем «Спортивная и физическая подготовка»» примерной рабочей программы среднего общего образования предмета «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности национальных видов спорта для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В образовательном модуле нашли свои отражения потребность образовательных организаций к разработке вариативной части предмета «Физическая культура», обусловленная необходимостью учета индивидуальных способностей детей, национальных и местных особенностей работы школ, требования родителей, учителей к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению традиционных средств народной педагогики в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ образовательного модуля использовались прогрессивные идеи и теоретические положения концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

В своей социально-ценностной ориентации модуль сохраняет исторически сложившееся предназначение

национальных видов спорта в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников хакасским национальным видам спорта.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Общей целью образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» на ступени среднего общего образования является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности национальных видов спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В образовательном модуле для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию национальных видов спорта в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности

Данная цель реализуется в образовательном модуле по трём основным направлениям

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального

уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. **Обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий национальными видами спорта, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания национальных видов физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в народных играх. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий.

3. **Воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности национальных видов спорта, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям хакасского народа, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья

Центральной идеей конструирования образовательного модуля и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её

базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

Основной содержательной направленностью модуля является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На ступени среднего общего образования обучающиеся совершенствуют основные технические приёмы и тактические действия 11 хакасских национальных видов спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, повторяют правила народных игр, соблюдают их в процессе игровой деятельности.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретной образовательной организации модуль «Хакасские национальные виды спорта» может разрабатываться учителями физической культуры самостоятельно, внося изменения в Примерную рабочую программу в зависимости от конкретных условий работы школы.

МЕСТО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение модуля в средней общеобразовательной школе составляет 8 часов (4 часа в каждом классе).

Модуль может быть реализован в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

В части гражданского воспитания должны отражать:

- принятие традиционных ценностей хакасского народа;
- 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 школе и детско-юношеских организациях.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность национального самосознания, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее хакасского народа;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям хакасского народа, достижениям в спорте;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей хакасского 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, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями хакасского народа.

В части физического воспитания должны отражать:

- 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

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- 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

В части экологического воспитания должны отражать:

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

В части ценностей научного познания должны отражать:

- 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 познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую

деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения.

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью 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).

3) 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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные

ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений.

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражаются умения и способности:

— характеризовать национальные виды спорта как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— оценивать возможность использования средств национальных видов спорта при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь традиционных оздоровительных систем и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражаются умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— планировать организацию занятий национальными видами спорта, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение

физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять национальные виды физических упражнений, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в национальных видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов.

— демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— положительно оценивать роль национальных видов спорта в оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий национальными видами спорта

— руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить традиционные оздоровительные процедуры, с целью восстановления

организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— выполнять национальные виды физических упражнений, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из единоборств, борьбы на поясах (хур-кушаках) «Күрес», выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в национальных видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности;

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Истоки возникновения национальной культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития.

Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности.

Национальные виды спорта как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Современные не олимпийские и физкультурно-массовые движения. Социальная направленность и формы

организации.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

«Хакасская традиционная культура и основы организации образа жизни современного человека».

Физическое совершенствование

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду хакасских национальных видов спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:

«Метание аркана» (Урух тастааны), «Игра в бабки» (Пакпа), элементы единоборств, «Кӱрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) – «Броски подъемом на колено» (Устухха кӱдӱрӱп тастааны), «Бросок с зашагиванием» (Азахтаң алтып), «Бросок с зацепом ноги» (Ырҕах), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), весом 8-10 кг., «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Игра в кости» (Хазых), «Отбери кость» (Пыласпах), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс) – 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека.

Влияние занятий национальными видами спорта на профилактику и искоренение вредных привычек.

Народные оздоровительные системы как средство оптимизации

работоспособности, укрепления здоровья.

Роль и значение занятий национальными видами спорта в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами национальных видов спорта.

Физическое совершенствование

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду хакасских национальных видов спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:

«Прыжки с шестом» («Сырғайлығ атығыс»), «Игра в бабки» («Пакпа»), «Күрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) - «Бросок с подворотом» («Нан пастыра тастааны»), «Броски с подсечками» (Азах харып), «Броски скручиванием» (Пырлахтандыра тастас), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Игра в кости» (Хазых), «Поймай кость» (Хаап ал), «Занятие места» (Орын пылазах), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Игра с веревкой» («Арғамчы ибіре ойын»), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – көк тай или Хол сабызах), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), весом 8-10кг., «Упражнения с шестом» (Сырғайлығ айланыс), «Охотники» («Аңчылар»), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); – 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Метание аркана» (Урух тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

Примерное распределение учебного материала по урокам

10 класс

1 урок.

Упражнения для развития быстроты: многократные прыжки одной или двумя ногами, прыжки через препятствия. Метание мяча на точность. Народные игры и состязания: «Метание аркана» (Урух тастааны), «Игра в бабки» (Пакпа), элементы единоборств, «Күрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) – «Броски подъемом на колено» (Устухха кӧдiрiп тастааны), «Бросок с зашагиванием» (Азахтаң алтып), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

2 урок.

Упражнения для развития гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения и др. Выпады. Народные игры и состязания: «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), элементы единоборств, «Күрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) «Бросок с зацепом ноги» (Ырғах), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), весом 8-10 кг. «Тобит» (Хакасская настольная игра).

3 урок.

Упражнение в парах стоя спиной друг другу: захватить своими руками под локти партнера, наклоны туловища вперед, приседания и т.п. Народные игры и состязания: «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Игра в кости» (Хазых).

4 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание и резкое выпрыгивание вверх с взмахом рук; прыжки через препятствия; разнообразные прыжки со скакалкой. Народные игры и состязания: «Отбери кость» (Пыласпах), «Игра в

бабки» (Пакпа), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); – 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс).

11 класс

1 урок.

Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки через гимнастические скамейки. Народные игры и состязания: «Игра в бабки» («Пакпа»), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Күрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) - «Бросок с подворотом» («Нан пастыра тастааны»), «Броски с подсечками» (Азах харып), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

2 урок.

Повторное выполнение упражнений с уменьшением интервала отдыха (по типу «Круговой тренировки»). Упражнения для мышц брюшного пресса: в висе на гимнастической стенке, перекладине – поднимание ног до положения «угол». На наклонной доске, ноги закреплены – подъем туловища до касания ног. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах). «Рукоборье» (Хол пазыс), «Игра в кости» (Хазых), «Поймай кость» (Хаап ал), «Күрес» (Борьба на поясах (хур-кушаках) - «Броски скручиванием» (Пырлахтандыра тастас), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

3 урок.

Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Приседание со штангой. Эстафеты с мячом. Народные игры и состязания: «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – көк тай или Хол сабызах), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Күрес» - учебные схватки с соблюдением

правил соревнований, «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), весом 8-10кг.

4 урок.

Развитие выносливости. Бег в режиме большой и умеренной интенсивности. «Народные игры и состязания: Упражнения с шестом» (Сырғайлығ айланьс), «Прыжки с шестом» («Сырғайлығ атығыс»), «Игра в кости» («Хазых»), «Охотники» («Аңчылар») «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарьс); – 2000 м. (юн.), 1500 м. (дев), «Метание аркана» (Урух тастааны), «Игра с веревкой» («Арғамчы ибiре ойын»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс		
Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Истоки возникновения национальной культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития.</p> <p>Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности</p> <p>Национальные виды спорта как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека</p> <p>Современные не олимпийские и физкультурно-массовые движения. Социальная направленность и формы организации.</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, выступления, сообщения с использованием материала учебника, Интернета и дополнительных литературных источников).</p> <p>Тема «Национальные виды спорта как часть культуры общества и человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам. - составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников, подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т п); - обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; - принимают участие в проведении дискуссии, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.

		<p>- проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности</p>	<p>Хакасская традиционная культура и основы организации образа жизни современного человека</p>	<p><i>Тематическое занятие</i> (информация учителя, использование материала учебника, Интернета, дополнительных литературных источников, выступления учащихся)</p> <p>Тема «Хакасская традиционная культура и основы организации образа жизни современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают понятия «Традиционная культура», «Образ жизни человека», анализируют содержание основных направлений и компонентов, их взаимосвязь, приводят примеры из своего образа жизни; - знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; - знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его

		содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.
Физическое совершенствование (4ч).	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду хакасских национальных видов спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:</p> <p>«Метание аркана» (Урух тастааны), «Игра в бабки» (Пакпа), элементы единоборств, «Күрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) – «Броски подъемом на колено» (Устухха көдіріп тастааны), «Бросок с зашагиванием» (Азахтаң алгып), «Бросок с зацепом ноги» (Ырғах), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң таргыс), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), весом 8-10 кг., «Перетягивание ремнем на шею» (Хурнаң таргызары), «Состязание лошадей» (Аттар таргызы), «Свали соперника» (Узун</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование иллюстративного материала) Тема «Техническая и тактическая подготовка в хакасских национальных видах спорта»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют и анализируют образцы техники национальных видов спорта и народных игр в учебных условиях; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание и повторение в парах и в группах); - закрепляют технические и тактические действия в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта; - готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; - активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

	<p>холға хабыс), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Игра в кости» (Хазых), «Отбери кость» (Пыласпах), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс) – 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Тобит» (Хакасская настольная игра).</p>	
11 класс		
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p><i>Здоровый образ жизни современного человека.</i></p> <p>Влияние занятий национальными видами спорта на профилактику и искоренение вредных привычек.</p> <p>Народные оздоровительные системы как средство оптимизации работоспособности, укрепления здоровья.</p> <p>Роль и значение занятий национальными видами спорта в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах</p>	<p><i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника, Интернета, дополнительных литературных источников)</p> <p>Тема «Здоровый образ жизни современного человека»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора; - подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии; - обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.

<p>Способы самостоятельной деятельности</p>	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами национальных видов спорта.</p>	<p><i>Индивидуальная проектная деятельность практического характера</i> (образец индивидуальной формы проекта, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта) Тема «Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО средствами национальных видов спорта»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям; - подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле; - проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок; - демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности
--	---	---

<p>Физическое совершенствование (4ч).</p>	<p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду хакасских национальных видов спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:</p> <p>«Прыжки с шестом» («Сырғайлығ атығыс»), «Игра в бабки» («Пакпа»), «Күрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) - «Бросок с подворотом» («Нан пастыра тастааны»), «Броски с подсечками» (Азах харып), «Броски скручиванием» (Пырлахтандыра тастас), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Игра в кости» (Хазых), «Поймай кость» (Хаап ал), «Занятие места» (Орын пылазах), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Игра с веревкой» («Арғамчы ибіре ойын»), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – көк тай или</p>	<p><i>Практические занятия</i> (образцы учителя, использование иллюстративного материала) Тема «Техническая и тактическая подготовка в хакасских национальных видах спорта»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют и анализируют образцы техники национальных видов спорта и народных игр в учебных условиях; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание и повторение в парах и в группах); - закрепляют технические и тактические действия в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; - активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта; - готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; - активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
--	--	---

	<p>Хол сабызах), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), весом 8-10кг., «Упражнения с шестом» (Сырғайлығ айланьс), «Охотники» («Аңчылар»), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарьс); – 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев), «Стрельба из лука» (Охчаанаң атыс), «Метание аркана» (Урух тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).</p>	
--	--	--

Учебно-методическое обеспечение

1. Бутанаев В.Я., Верник А.А. Детские игры и спортивные состязания народов Хакасии. – Абакан, 1995.
2. Бутанаев В.Я., Верник А.А. и др. Народные праздники Хакасии. Учебное пособие. – Абакан, 1999.
3. Кильчичаков А.Г. Челтыгмашев А.И. и др. Хакассские народные игры и состязания. Пособие для учителя. – Абакан, 1996.
4. Кустова Ю.Г. Традиционные детские спортивные игры хакасов: Сборник: Народная педагогика, воспитание подростков, детей, молодежи. – Екатеринбург, 1993.
5. Кустова Ю.Г. Ребенок и детство в традиционной культуре хакасов. – С.-Петербург, 2000.
6. Кышпанакова О.Н. Хакассские народные игры. – Абакан, 1993.
7. Сагалаков Н.У. Национально-региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан, 2007.
8. Сагалаков Н.У., Еремин Л.В. Хакассский детский праздник Тун Пайрам. Пособие для учителя. – Абакан, 2011.
9. Сагалаков Н.У., Кильчичаков А.Г. Правила хакассских народных игры и состязаний. Методическое пособие для учителя. – Абакан, 2022.
10. Тутачикова А.С. Тун Пайрам и летний цикл хакассских праздников. – Абакан, 2006г.
11. Погадаев Г.И. Играйте в игры народов России //Журнал «Физическая культура в школе» №2-2007//
12. Горбатов Л.В. Хакасская народная медицина. – Абакан, 2022г.

Материально-техническое обеспечение

№п п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	необходимое количество
1.	Спортивный зал	1
2	Пришкольный стадион (площадка)	1
3.	Маты гимнастические	18
4.	Доска –цельнодеревянная, длиной 2000 мм, высотой 250 мм, шириной 50 мм. Палка –цельнодеревянная, длиной 600мм., диаметром 20-40 мм.	1 1
5.	Лента с соединенными концами из прочного материала окружностью 250-260 см, высотой 4-5 см.	1
6.	Набивные мячи весом 2кг, 3кг,5кг, 7кг	по 5-10
7.	Специальные камни округлой или удлинённой формы весом 2кг, 3кг,5кг, 7кг	4
8	«Аргамчы »-веревка(аркан) из различных материалов длиной 10 – 12 м	1
9.	Макет головы лошади с шеей на шесте. Высота шеста 1,7-1,8 м, диаметр 3-5 см.	1
10	«Сыргай»,-шест (палка) длиной 1,5м-1,7 м, диаметр 2-3 см.	15
11	«Хазых»- таранная кость коленного сустава овец	от15 до 31
12	«Пакпа» (бабка) – таранная кость надкопытного сустава коров. «Сачох» (битка) – таранная кость коленного сустава коров.	От 5 до 10 5
13	Доски для игры в «Гобит»	10
14	шашки	10
15	Пестрая палочка («Чохыр ағас»)	1
16	Пестрая юла («Чохыр пырлаас»)	1
17	Пестрая кость («Чохыр сөөк»)	1
18	Лук классический	1
19	Стрелы	5
20	Хуры (пояса) разного цвета длина 2,5-3м, ширина 50см	2