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» основного общего образования

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 5-9 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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне

основного общего образования

Личностные результаты

Метапредметные результаты

Предметные результаты

5 класс

6 класс

7 класс

8 класс

9 класс

# Тематическое планирование

5 класс (6 ч)

6 класс (6 ч)

7 класс (6 ч)

8 класс (6 ч)

8 класс (6 ч) 9 класс (6 ч)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

При создании образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» учитывались потребности современного общества в гармонично развитом подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности хакасской национальной культуры, национальных самоопределения, саморазвития видов спорта ДЛЯ самоактуализации. В образовательном модуле нашли свои отражения потребность образовательных организаций к разработке вариативной части предмета «Физическая культура», обусловленная необходимостью индивидуальных способностей детей, национальных местных особенностей работы школ, требования родителей, учителей к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению традиционных средств народных педагогики в учебно-воспитательный процесс.

своей социально-ценностной ориентации модуль «Хакасские национальные виды спорта» сохраняет исторически сложившееся предназначение национальных видов физических упражнений, игр, единоборств в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с модулем «Хакасские национальные виды спорта» начального, общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского

# **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ** «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

Изучение образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие средствами народных игр и состязаний основных физических и психических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о народных оздоровительных средствах, национальных видах спорта в Республике Хакасия, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- формирование физической культуры личности посредством освоения упражнений культурно-этнической направленности;
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных народных игр и состязаний;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений физкультурнооздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий национальными видами физических упражнений.
- творческое использование традиционных ценностей хакасского народа, национальных видов спорта в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Воспитывающее значение модуля заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения национальных видов спорта, приобщения к культурным ценностям хакасского народа, к истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фомирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Содержание образовательного модуля «Хакасские национальные виды спорта» представлена двигательной

деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

Модуль включают в себя содержание хакасских национальных видов спорта, народных игр и состязаний, ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими национальных видов физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнений, имеющих большое прикладное значение, содействующих обогащению двигательного опыта обучающихся.

Основной содержательной направленностью модуля на основе национальных видов спорта является всесторонняя двигательная и физическая подготовка учащихся, активное вовлечение их в соревновательную деятельность, подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Содержание модуля «Хакасские национальные виды спорта» изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад модуля в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием образовательного модуля и представлены по мере его раскрытия.

На ступени ООО обучающиеся закрепляют и совершенствуют изученные в начальных классах игровые действия с соблюдением правил соревнований и технику выполнения национальных видов физических упражнений.

В программу также постепенно вводятся новые хакасские народные игры и состязания или их варианты: в 5 классе — «Чертик» (Айнахах), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс»), 6 классе — «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс), «Мяч в лунке» (Оймахтағы меспек), 7 классе — «Спрячь колечко»(пурба чазыры), 8 классе — «Спрячь рукавицу»

(Мелей чазырары), «Двенадцать палочек» (он iki ағас), 9 класс – «Девять ударов кнутом» (Тоғыс хати сап).

Постепенно увеличивается вес камня и набивного мяча с 2-х до 7 кг в дисциплине «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны), дистанция в дисциплине «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс) – с 800м до 2000м у юношей, с 400м до 1500м у девушек.

Начиная с 5 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств, технические приемы национального вида спорта «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках).

В содержательной линии «Физическое совершенствование» перечисление игр и упражнений, разученных в 5 классе, не повторяется в последующих классах, но учитель продолжает их использовать на уроках для совершенствования знаний, умений и навыков обучающихся с учетом особенностей возрастного развития.

На основе данного модуля образовательные организации могут самостоятельно вносить изменения в содержание с учетом интересов учащихся, спортивных традиций, условий работы конкретной школы. Учителя могут вводить в учебный процесс дополнительные темы или сокращать, упрощать предлагаемый в программе учебный материал.

При проведении занятий с использованием народных игр и состязаний следует строго соблюдать правила техники безопасности и установленные санитарногигиенические требования к организации уроков физической культуры в общеобразовательных организациях.

Уроки в основном проводятся на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной обуви и одежде, соответствующих температурным условиям и виду занятий.

Если в школе нет условий для реализации модуля «Хакасские национальные виды спорта» на целевых (видовых) уроках физической культуры,, которые полностью посвящены народным играм и состязаниям

рекомендуется проводить уроки комбинированные (комплексные) по содержанию, где на уроке физкультуры наряду с учебным материалом гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр одновременно могут изучаться хакасские народные игры и состязания. В этом случае национальные виды физических упражнений подбираются в зависимости от темы урока.

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

Общий объём часов, отведённых на изучение модуля в основной школе составляет 30 часов (6 часов в каждом классе при трехразовых занятиях в неделю). При двухразовых занятиях количество часов может быть пропорционально уменьшено.

При разработке модуля в каждой школе следует учитывать, что модуль (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 может быть реализован во внеурочной деятельности, TOM числе форме сетевого взаимодействия c организациями системы дополнительного образования детей.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА»

#### 5 класс

# Знания о физической культуре.

Национальные виды спорта и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга

Исторические сведения о хакасских народных играх и состязаниях, характеристика их содержания и правил проведения.

Хакасские народные праздники как возможность сохранения традиций народа: «Чыл Пазы» (хакасский новый год), «Уртун той» (праздник урожая).

## Способы самостоятельной деятельности.

Проведение самостоятельных занятий национальными

видами физических упражнений на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

# Физическое совершенствование.

Физическая и двигательная подготовка с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:

«Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Охотники» (Аңчылар), «Отбери кость» (Пыласпах), «Белый стригунок сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – кок тай или Хол сабызах), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Занятие места» (Орын пылазах), «Игра в бабки» (Пакпа), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), «Поднятие вверх» (Ööp хабыс), «Тобит» (Хакасская настольная игра) «Перетягивание палкой» («Ағаснаң тартыс»), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), элементы единоборств (выталкивание из круга стоя лицом, спиной друг к другу, плечом прыжками на одной ноге и др), «Курес» (борьба на поясах (хуркушаках) – «Бросок через спину» (Нан пастыра тастааны), «Стрельба из лука» («Охчаадан атыс»), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Игра в кости» (Хазых), «Чертик» (Айнахах), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 2 кг или набивного мяча (2кг), «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс»), «Попади в бабку» (Илёк).

## 6 класс

# Знания о физической культуре.

Возрождение народных праздников и национальных видов спорта в современной Хакассии.

Хакасские народные праздники как возможность сохранения традиций народа. Праздник «Тун Айран» (Первого молока). Детский праздник хакасской культуры «Тун Айран».

История организации и проведения Фестивалей народов Сибири и Дальнего Востока, Спартакиады народов Хакасии, первые чемпионы по борьбе «Курес» и стрельбе из лука.

# Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка средствами национальных видов физических упражнений и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий национальными видами физических упражнений.

# Физическое совершенствование.

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

«Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 800 м. (мальч.), 400 м. (дев.), «Мяч в лунке» (Оймахтағы меспек), борьба «Три точки касания» (Ус орының тигерге чарабас), «Кÿрес» (борьба на поясах (хуркушаках) — «Броски с разворотом» (Пырлахтандыра тастааны).

## 7 класс

# Знания о физической культуре.

Выдающиеся спортсмены села, района, Хакасии их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).

Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и духовным развитием человека.

# Способы самостоятельной деятельности.

Техническая подготовка в национальных видах спорта и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Формирование двигательного навыка в процессе выполнения национальных видов физических упражнений.

# Физическое совершенствование.

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

«Спрячь колечко»(пурба чазыры), элементы единоборств с шестом(выталкивание из круга стоя лицом друг к другу, хватом руками за шест, перетягивание из круга стоя спиной друг к другу и др ), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) – «Бросок седом упором коленом в живот»

(Одырып тізектең харнынаа тайанып тастааны), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 3 кг или набивного мяча (до3кг), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); – 1000 м. (мальч.), 800 м. (дев.).

## 8 класс

# Знания о физической культуре.

История участия спортсменов Хакасии в чемпионатах России, Европы, мира, олимпийских играх.

# Способы самостоятельной деятельности.

Составление планов для самостоятельных занятий национальными видами физических упражнений. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

# Физическое совершенствование.

Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:

«Спрячь рукавицу» (Мелей чазырары), «Двенадцать палочек» (он ікі ағас), «Кÿрес» (борьба на поясах (хуркушаках): «Бросок прогибом» (Пас азыра тастааны), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 1500 м. (мальч.), 1000 м. (дев), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 5 кг или набивного мяча (до5кг).

## 9 класс

# Знания о физической культуре.

Хакасские национальные виды спорта в современной Хакасии, характеристика основных направлений и форм организации.

# Способы самостоятельной деятельности.

Народные оздоровительные системы как средство оптимизации работоспособности, укрепления здоровья.

## Физическое совершенствование.

Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:

«Девять ударов кнутом» (Тоғыс хати сап), «Курес»

(борьба на поясах (хур-кушаках): - «Броски с обвивом» (Азах орап тастааны), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев.), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 7 кг или набивного мяча (до 7кг).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МОДУЛЯ «ХАКАССКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Республике Хакасия, гордиться победами выдающихся спортсменов Хакасии;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий национальными видами спорта, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий национальными видами спорта, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде национальных видов спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий национальными видами спорта;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни и влияния национальных видов спорта на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- готовность соблюдать правила безопасности во время

- занятий национальными видами спорта, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях национальными видами спорта, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий национальными видами спорта, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах национальных видов спорта, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

# Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение национальных видов физических упражнений и современных видов спорта, выявлять их общность и различия;
- анализировать влияние занятий национальными видами физических упражнений на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой национальных видов физических упражнений и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

# Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать

- информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых национальных видов физических упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- описывать анализировать технику И разучиваемогонационального вида физического упражнения, выделять фазы и элементы движений, подготовительные упражнения подбирать планировать последова тельность решения обучения; эффективность обучения оценивать посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения национальных физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

# Универсальные учебные регулятивные действия:

- подбирать и выполнять национальные виды физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей;
- подбирать и выполнять национальные виды физических упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила хакасских народных игр при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия

хакасских народных игр, активно взаимодействуют при проведении игры, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках национальных видов спорта, на самостоятельных занятиях в условиях активного отдыха и досуга;
- планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- выполнять национальные виды физических упражнений на развитие основных физических качеств и формирование телосложения;
- демонстрировать технические действия в народных играх и состязаниях;
- тренироваться в национальных видах физических упражнений с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей

#### 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать национальные виды спорта современности как культурное явление;
- готовить места для самостоятельных занятий национальными видами спорта в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- выполнять разученные упражнения, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в народных играх и состязаниях;
- использовать разученные технические действия в условиях игровой деятельности;
- тренироваться в национальных видах физических упражнений с учётом индивидуальных и возрастно-

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современных национальных видов спорта, давать характеристику основным этапам его развития в современной Хакасии;
- объяснять положительное влияние занятий национальными видами спорта на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- демонстрировать и использовать технические действия народных игр и состязаний:
- тренироваться в националных видах физических упражнений с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей

#### 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Республике Хакасия, характеризовать содержание основных форм их организации;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой национальными видами спорта, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять национальные виды физических упражнений, наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения;
- демонстрировать и использовать технические действия

- народных игр и состязаний;
- тренироваться в национальных видах физических упражнений с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

#### 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- объяснять понятие «Национальные виды спорта», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий национальными видами спорта учащихся общеобразовательной школы;
- совершенствовать технику национальных видов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий,
- подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в народных играх и состязаниях;
- взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации занятий народными играми и состязаниями.;
- тренироваться в национальных видах физических упражнений с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей

# Примерное распределение учебного материла по урокам 5 класс

1 урок.

Равномерный бег 5-6 мин. Упражнения для развития скоростных способностей. Бег со старта из различных исходных положений: сидя, в упоре лежа. Передвижение в различных стойках. Народные игры и состязания: «Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Охотники» (Аңчылар), «Отбери кость» (Пыласпах), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – кöк тай или Хол сабызах), «Рукоборье» (Хол пазыс).

2 урок.

Упражнения для развитие гибкости: и.п. стоя в наклоне вперед, прогнувшись, руки в стороны — пружинящие наклоны туловища вперед, повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. Пружинящие приседания в выпаде и др. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах), «Игра в бабки» (Пакпа), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), «Поднятие вверх» (Ööp хабыс), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

3 урок.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Упражнение для развития мышц брюшного пресса: и.п. лежа на спине, руки вверх – рывком поднимание ног и туловища в сед углом; лежа спиной на наклонной доске, головой вниз поднимание туловища вверх-вперед и др. Народные игры состязания: «Перетягивание палкой» («Ағаснаң «Метание веревки (аркана)» тартыс»), (Арғамхы тастааны), элементы единоборств (выталкивание из круга стоя лицом, спиной друг к другу, плечом прыжками на одной ноге и др), «Кÿрес» (борьба на поясах (хуркушаках) –, «Бросок через спину» (Нан пастыра тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

4 урок.

Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения для развития скоростных способностей. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Народные игры и состязания: элементы единоборств (выталкивание из круга стоя лицом или спиной друг к другу, плечом стоя на одной ноге и др.), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) –, «Бросок через спину» (Нан пастыра тастааны), «Рукоборье» (Хол пазыс)., «Стрельба из лука» («Охчаадан атыс»), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

5 урок.

Бег в равномерном темпе 10-12 минут. Народные игры и состязания: «Орын пылазах», «Метание веревки

(аркана)» (Арғамхы тастааны), «Игра в кости» (Хазых), «Игра в бабки» (Пакпа), «Чертик» (Айнахах), «Перетягивание палкой» («А $\mathfrak{F}$  аснаң тартызары»), «Стрельба из лука» («Охчаанаң атыс»).

6 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Упражнения для овладениия техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Народные игры и состязания: «Прыжки на одной ноге» (Оранмай), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс»), «Попади в бабку» (Илёк), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 2 кг или набивного мяча (2кг), «Чертик» (Айнахах).

# 6 класс

Народные игры и состязания (6 уроков)

1 урок.

Упражнения для развития гибкости. На гимнастической стенке: медленные и плавные наклоны туловища к выпрямленной левой, правой ноге; сгибаниеразгибание ноги с упором руками на жерди и др. Народные игры и состязания: «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Упражнения с шестом» (Сырғайлығ айланыс), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс»), «Игра в кости» (Хазых), «Свали соперника» (Узун холға хабыс).

2 урок.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты с прыжками. Народные игры и состязания: «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 800 м. (мальч.), 400 м. (дев.), «Мяч в лунке» (Оймахтағы меспек), «Бодание баранов» (Хучалар сÿзÿзі), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) — «Бросок через спину» (Нан пастыра тастааны), борьба «Три точки касания» (Ус орының тигерге чарабас), «Медведь и пень» (Аба паза тöкпес).

3 урок.

Упражнение для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и

др. Народные игры и состязания: элементы единоборств, «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) — «Броски с разворотом» (Пырлахтандыра тастааны), «Игра в кости» (Хазых), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

4 урок.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай — кöк тай или Хол сабызах), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнан тартызары), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) — «Броски с разворотом» (Пырлахтандыра тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

5 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах), «Игра в бабки» («Пакпа»), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 2 кг или набивного мяча (2кг) . «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 800 м. (мальч.), 400 м. (дев.), «Мяч в лунке» (Оймахтағы меспек), Чертик» (Айнахах).

6 урок.

Эстафеты, старты из различных исходных положений. Общеразвивающие упражнения в парах. Народные игры и состязания: «Волк и табун лошадей» (Пуур паза чылғы), «Игра в кости» (Хазых), «Охотники» (Аңчылар), «Поймай кость» (Хаап ал), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), « «Рукоборье» (Хол пазыс), «Стрельба из лука» («Охчаанаң атыс»).

#### 7 класс

Народные игры и состязания (6 уроков)

1 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки. Народные игры и состязания: «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай — кöк тай или

Хол сабызах), «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Игра с веревкой» («Арғамчы ибіре ойын»), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках), «Броски с разворотом» (Пырлахтандыра тастааны), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

2 урок

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической стенке: стоя спиной, ноги на ширине плеч, руками взяться за жерди за головой, подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 8–10 наклонов туловища назад, постепенно опуская уровень хвата руками и др. Народные игры и состязания: элементы единоборств с шестом(выталкивание из круга стоя лицом друг к другу, хватом двумя руками за шест, перетягивание из круга стоя спиной друг к другу и др ), (борьба на поясах (хур-кушаках) – «Бросок седом упором коленом в живот» (Одырып тізектең харнынаа тайанып тастааны), «Бросок через спину» (Нан пастыра тастааны), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Волк и лошадей» (Пӱӱр паза чылғы), «Спрячь колечко»(пурба чазыры).

3 урок.

Упражнения для развития координационных способностей. Упражнения в парах: стоя спиной друг к другу, захват руками под локти — наклоны туловища вперед с партнером на спине. Сидя на спине партнера, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его руки изнутри — разгибание-сгибание туловища и др. Народные игры и состязания: «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 1000 м. (мальч.), 800 м. (дев.), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Отбери кость» (Пыласпах), «Поднятие вверх» (Ööр хабыс), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны).

4 урок.

Упражнения для развития скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Народные игры и состязания: «Волк и козлята» («Пуур паза оскілер»),

«Пестрая юла» («Чохыр пырлаас»), «Игра в бабки» (Пакпа), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) – «Бросок седом упором коленом в живот» (Одырып тізектең харнынаа тайанып тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

5 урок.

Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Народные игры и состязания: Элементы борьбы, «Кÿрес» - «Броски с разворотом» («Пырлахтандыра тастааны»), «Занятие места» (Орын пылазах), «Стрельба из лука» («Охчаанан атыс»), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс), элементы единоборств с шестом (выталкивание из круга стоя лицом друг к другу, хватом руками за шест, перетягивание из круга стоя спиной друг к другу и др ) «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары).

6 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Народные игры и состязания: «Состязание лошадей» (Аттар тартызы), Свали соперника» (Узун холға хабыс), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 3 кг или набивного мяча (до3кг), «Игра в кости» (Хазых).

#### 8 класс

Народные игры и состязания (6 уроков)

1 урок.

Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей: передвижение на руках вперед с поддержкой партнером за ноги; прыжки на одной и двух ногах на расстояние; прыжки через препятствия; прыжки со скакалкой. Народные игры и состязания: «Перебеги дорогу» (Чол кизіре ойниры), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Игра в кости» (Хазых ), «Спрячь рукавицу» (Мелей чазырары), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

2 урок.

Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения из различных исходных положений — сидя, стоя, упоре лежа; бег с резкой сменой направления, перемещения различными способами. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах), «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай — кöк тай или Хол сабызах), «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Перетягивание ремнем на шее», (Хурнаң тартызары), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) — «Бросок седом упором коленом в живот» (Одырып тізектең харнынаа тайанып тастааны), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

3 урок.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастической стенке: и.п. – стоя, взяться одной рукой за опору,- махи ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений и др. Народные игры и состязания: «Волк и козлята» (Пуур паза оскілер), «Поймай кость» (Хаап ал), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Игра в кости» (Хазых), элементы единобороств, «Рукоборье» (Хол пазыс), «Курес» (борьба на поясах (хур-кушаках): «Бросок прогибом» (Пас азыра тастааны), .

4 урок.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса: лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за края, поднимание прямых ног и др. Народные игры и состязания: «Отбери кость» («Пыласпах»), «Стрельба из лука» (Охчаанан атыс), «Игра в бабки» (Пакпа»), элементы единобороств, «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках): «Бросок прогибом» (Пас азыра тастааны), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс).

5 урок.

Бег в равномерном темпе. Упражнения для развития силы, силовой выносливости. Народные игры и состязания:: «Поднятие вверх (Ööp хабыс), «Упражнение с шестом» (Сырғайлығ айланыс), «Игра в кости» (Хазых), «Охотники» (Аңчылар). «Бег с шестом с преодолением

препятствий» (Сырғайлығ чарыс); – 1500 м. (мальч.), 1000 м. (дев), «Двенадцать палочек» (он ікі ағас).

6 урок.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Народные игры и состязания: «Мяч в лунке» (Оймахтағы меспек), игра с веревкой (Арғамчы ибіре ойын), «Игра в бабки» (Пакпа), «Поймай кость» («Хаап ал»), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 5 кг или набивного мяча (до5кг), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнаң тартызары).

# 9 класс

Народные игры и состязания (6 уроков)

1 урок.

Упражнения для развития силовых способностей: в упоре лежа сгибание-разгибание рук; в упоре на брусьях сгибание и разгибание рук; лежа спиной на наклонной скамье головой вниз — разведение рук с гантелями и др. Народные игры и состязания: «Отбери кость» (Пыласпах), «Девять ударов кнутом» (Тоғыс хати сап), элементы единобороств, «Кÿрес» (борьба на поясах (хуркушаках): - «Броски с обвивом» (Азах орап тастааны), «Рукоборье» (Хол пазыс).

2 урок.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением. Эстафеты. Народные игры и состязания: «Пробеги мимо курганного камня» (Обаа хыринха чўгўріс), «Метание веревки (аркана)» (Арғамхы тастааны), «Свали соперника» (Узун холға хабыс), элементы единобороств, «Кўрес» (борьба на поясах (хур-кушаках): - «Броски с обвивом» (Азах орап тастааны), «Игра в бабки» (Пакпа), «Стрельба из лука» («Охчаадаң атыс»).

3 урок.

Всевозможные прыжки и многоскоки: прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх на возвышение; прыжки в глубину с тумбы высотой 50–70 см. Прыжки через препятствия (автомобильные покрышки). Народные игры и состязания: «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание

рук» (Ах тай — кöк тай или Хол сабызах), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), «Перетягивание палкой» (Ағаснаң тартыс), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 2000 м. (мальч.), 1500 м. (дев.)

4 урок.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений инвентаря. Лазанье И ПО гимнастической лестнице. Народные игры и состязания: «Занятие места» (Орын пылазах), «Упражнения с шестом» (Хазых), (Сырғайлығ айланыс), «Игра в кости» «Охотники» (Аңчылар), «Прыжки на одной (Оранмай), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Курес» (борьба на поясах (хур-кушаках): «Бросок прогибом» (Пас азыра тастааны), «Перетягивание ремнем на шее» (Хурнан тартызары).

5 урок.

Совершенствование скоростно-силовых способностей. Прыжки co скакалкой. Прыжки преодолением c препятствий. Народные игры и состязания: «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 7 кг или набивного мяча кость» (Пыласпах), «Рукоборье» (Хол  $(5-7\kappa\Gamma),$ «Отбери пазыс), «Игра в кости» (Хазых), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

6 урок.

Упражнения для развития координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Народные игры и состязания:, «Белый стригунок - сивый стригунок или «Разрывание рук» (Ах тай – кöк тай или Хол сабызах)», элементы единоборств, «Двенадцать палочек» (он iki ағас), «Игра с веревкой» (Арғамчы ибіре ойын), «Девять ударов кнутом» (Тоғыс хати сап), «Тобит» (Хакасская настольная игра).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс		V апаметари отника подтани «сата»
Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Национальные виды спорта и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Национальные виды спорта и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга»  — описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по национальным видам спорта;  — приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурнооздоровительной и спортивнооздоровительной направленности;  — осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на

Исторические сведения о хакасских народных играх и состязаниях, характеристика их содержания и правил проведения.

состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей хакасских народных игр и состязаний»:

- излагают версию появления хакасских народных игр и состязаний;
- анализируют классификацию хакасских народных игр и состязаний, сравнивают их с современными видами спорта;
- обсуждают правила проведения соревнований.

Хакасские народные праздники как возможность сохранения традиций народа: «Чыл Пазы» (хакасский новый год), «Уртун той» (праздник урожая).

Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей хакасских народных праздников»:

- характеризуют народные праздники как яркое культурное событие; излагают версию их появления;
- анализируют состав народных игр и состязаний, входивших в программу

	праздников, сравнивают их с видами спорта из программы современных
	праздников.
тельной национальными видами физических деятельности упражнений на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий,	праздников.  Коллективное обсуждение (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий национальными видами физических упражнений»:  — рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (игры и развлечения с использованием национальных видов физических упражнений);  — знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;  — устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;  — знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях,

		_	У
			c
			Д
			Π
Физическое	Физическая и двигательная подготовка с	П	ра
совершенствование	использованием средств национальных	ИЛ	ΙЛΙ
(5ч).	видов спорта, культурно-этнических игр и	«D	Kai
	народных оздоровительных систем:	_	р
	Хакасские народные игры и состязания:		a
	«Пестрая палочка» (Чохыр ағас), «Охотники»		Н
	(Аңчылар), «Отбери кость» (Пыласпах),		У
	«Белый стригунок - сивый стригунок или		T
	«Разрывание рук» (Ах тай – кöк тай или Хол		
	сабызах), «Рукоборье» (Хол пазыс), «Занятие	_	O
	места» (Орын пылазах), «Игра в бабки»		Н
	(Пакпа), «Состязание лошадей» (Аттар		У
	тартызы), «Поднятие вверх» (Ööр хабыс),		O
	«Тобит» (Хакасская настольная игра),		И
	«Перетягивание палкой» («Ағаснаң тартыс»),	_	р
	«Метание веревки (аркана)» (Арғамхы		И
	тастааны), элементы единоборств	_	К
	(выталкивание из круга стоя лицом, спиной		
	друг к другу, плечом прыжками на одной ноге		В
	и др), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-		П
	кушаках) – «Бросок через спину» (Нан		
	пастыра тастааны), «Стрельба из лука»		(
	(«Охчаадаң атыс»), «Игра с веревкой»	-	C
	(Арғамчы ибіре ойын), «Свали соперника»		Н
	(Узун холға хабыс), «Игра в кости» (Хазых),		И

 устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма

*Практические занятия* (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Хакасские национальные виды спорта»:

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники национальных видов физических упражнений, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;
- описывают технику выполнения национальных видов физических упражнений, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;
- разучивают технику упражнений по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
- совершенствуют игровые действия в народных играх, играют по правилам с использованием разученных технических

6 класс	«Чертик» (Айнахах), «Прыжки на одной ноге» (Ораңмай), «Прыжки с шестом» (Сырғайлығ атығыс»), «Попади в бабку» (Илёк), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом 2 кг или набивного мяча (2кг).	действий (обучение в командах).
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Возрождение народных праздников и национальных видов спорта в современной Хакассии.  Хакасские народные праздники как возможность сохранения традиций народа. Праздник «Тун Айран» (Первого молока). Детский праздник хакасской культуры «Тун Айран».	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение хакасских народных праздников и национальных видов спорта»:  обсуждают исторические предпосылки возрождения хакасских народных праздников и национальных видов спорта;  знакомятся с личностью В.Я.Бутанаева, характеризуют его как основателя идеи возрождения праздника «Тун Айран» (Первого молока) и активного участника возрождения хакасских национальных традиций и обычаев;  знакомятся с культурной и спортивной программой праздника «Тун Айран» и детского праздника «Тун Айран»
	История организации и проведения Фестивалей народов Сибири и Дальнего Востока, Спартакиады народов Хакасии, первые чемпионы по борьбе «Курес» и стрельбе из лука.	Коллективное обсуждение (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История Фестивалей народов Сибири и Дальнего Востока, Спартакиады народов

		Хакасии»:
		<ul> <li>знакомятся с историей организации и проведения первых Фестивалей народов Сибири и Дальнего Востока, Спартакиады народов Хакасии»;</li> </ul>
		<ul> <li>сравнивают национальные виды спорта народов Сибири и Дальнего Востока на примере программы соревнований;</li> </ul>
		<ul> <li>приводят примеры первых чемпионов и призеров, вошедших в историю Фестивалей и Спартакиад, знакомятся с их спортивными достижениями.</li> </ul>
Способы самостоя- тельной деятельности	Физическая подготовка средствами национальных видов физических упражнений и её влияние на развитие систем	Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Физическая подготовка человека»:
(1 ч)	организма, связь с укреплением здоровья.	- знакомятся с понятием «физическая подготовка»,
		<ul> <li>углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых национальных видов физических упражнений,</li> </ul>
		<ul> <li>осмысливают физическую подготовленность как результат занятий национальными видами физических упражнений;</li> </ul>
		<ul> <li>устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма.</li> </ul>

	Правила и способы составления плана	Тематические занятия Тема:
	самостоятельных занятий национальными	«Составление плана самостоятельных
	видами физических упражнений.	занятий»:
		<ul> <li>знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий национальными видами физических упражнений и их учебным содержанием;</li> <li>составляют план индивидуальных занятий в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности.</li> </ul>
Физическое совершенствование (5ч).	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр:	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Национальные виды физических упражнений»:
	Хакасские народные игры и состязания: «Упражнения с шестом» (Сырғайлығ айланыс), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 800 м. (мальч.), 400 м. (дев.), «Мяч в лунке» (Оймахтағы меспек), «Бодание баранов» (Хучалар сÿзÿзі), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) — «Броски с разворотом» (Пырлахтандыра тастааны), борьба «Три точки касания» (Ус орының тигерге чарабас),	<ul> <li>повторяют технику ранее разученных национальных видов физических упражнений.</li> <li>наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения новых упражнений и определяют их технические сложности, делают выводы;</li> <li>описывают технику выполнения</li> </ul>
	«Медведь и пень» (Аба паза тöкпес), «Волк и табун лошадей» (Пÿÿр паза чылғы), «Охотники» (Аңчылар), «Поймай кость»	национальных видов физических упражнений, разучивают выполнение

	(Хаап ал).	упражнений по фазам и в полной координации;  - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы
		их устранения (обучение в группах);  – совершенствуют игровые действия в народных играх, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
7 класс Знания о физической культуре (в процессе урока)	Выдающиеся спортсмены села, района, Хакасии их биографические особенности и качества личности (нравственные, моральные, волевые и др.).	Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися спортсменами Хакасии»:
(в процессе урока)		<ul> <li>обсуждают биографии выдающихся спортсменов села, района, республики, их спортивные успехи и достижения;</li> </ul>
	Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и духовным развитием человека.	<ul> <li>обсуждают роль и значение выдающихся спортсменов-земляков в развитии массового спорта среди населения;</li> <li>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема:</li> <li>«Воспитание качеств личности в процессе занятий национальными видами спорта»:</li> <li>узнают о положительном влиянии занятий</li> </ul>

		национальными видами спорта на волевые, моральные и нравственные качества человека;  - обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях национальными видами спорта;  - узнают примеры проявления личностных качеств выдающимися спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта.
Способы самостоя- тельной деятельности (1 ч)	Техническая подготовка в национальных видах спорта и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	<ul> <li>Тематическое занятие (с использованием иллюстративного материала) Тема:</li> <li>«Понятие «техническая подготовка в национальных видах спорта»:</li> <li>осмысливают понятие «техническая подготовка в национальных видах спорта», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;</li> <li>изучают основные правила технической</li> </ul>
	Формирование двигательного навыка в	подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при обучении новым физическим упражнениям.  Тематическое занятие (с использованием

	процессе выполнения национальных видов физических упражнений.	иллюстративного материала) Тема: «Ошибки в технике национальных видов физических упражнений и их предупреждение»:  — рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения упражнений;  — устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время занятий национальными видами физических упражнений;  — рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий национальными видами физических упражнений, делают
Физическое	Техническая подготовка к выполнению	выводы. Практические занятия (с использованием
совершенствование (5ч).	нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта, культурно-этнических игр: Хакасские народные игры и состязания: «Отбери кость» («Пыласпах»), «Состязание лошадей» (Аттар тартызы),	иллюстративного материала) Тема: «Техническая подготовка в национальных видах физических упражнений»:  — закрепляют и совершенствуют технику ранее изученных национальных видов физических упражнений;

элементы единоборств с шестом(выталкивание из круга стоя лицом друг к другу, хватом руками за шест, перетягивание из круга стоя спиной друг к другу и др ), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках) — «Бросок седом упором коленом в живот» (Одырып тізектең харнынаа тайанып тастааны), «Спрячь колечко»(пурба чазыры), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 1000 м. (мальч.), 800 м. (дев.), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 3 кг или набивного мяча (до3кг).

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники новых физических упражнений, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;
- разучивают технику физических упражнений по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения национальных видов физических упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
- совершенствуют игровые действия в народных играх, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).

#### 8 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока) История участия спортсменов Хакасии в чемпионатах России, Европы, мира, олимпийских играх.

Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с выдающимися спортсменами Хакасии»

- обсуждают биографии чемпионов и призеров РСФСР, СССР, России, Европы, кубков мира, Олимпийских игр, их

1		спортивные успехи и достижения;
1		<ul> <li>обсуждают их роль и значение в развитии</li> </ul>
		национальных видов спорта.
Способы самостоя-	Составление планов для самостоятельных	Тематическое занятие (с использованием
тельной деятельности	занятий национальными видами физических	иллюстративного материала) Тема:
(1 ч)	упражнений. Способы учёта	«Составление планов-конспектов для
	индивидуальных особенностей при	самостоятельных занятий спортивной
1	составлении планов самостоятельных	подготовкой»:
	тренировочных занятий	<ul> <li>знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;</li> </ul>
		<ul> <li>повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса;</li> </ul>
		<ul> <li>знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой;</li> </ul>
		<ul> <li>составляют план спортивной подготовки на неделю, учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя;</li> </ul>
		<ul> <li>составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</li> </ul>
Физическое	Подготовка к выполнению нормативов	Практические занятия (с использованием
совершенствование	Комплекса ГТО с использованием средств	иллюстративного материала) Тема:

(5ч).

национальных видов спорта, культурно- этнических игр:

Хакасские народные игры и состязания: «Перебеги дорогу» (Чол кизіре ойниры), «Спрячь рукавицу» (Мелей чазырары), «Пестрая юла» (Чохыр пырлаас), «Волк и козлята» (Пўўр паза öскілер), «Бег с шестом с преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 1500 м. (мальч.), 1000 м. (дев), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 5 кг или набивного мяча (до5кг), «Двенадцать палочек» (он ікі ағас), «Кўрес» (борьба на поясах (хур-кушаках): «Бросок прогибом» (Пас азыра тастааны).

««Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта»:

- закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных национальных видов физических упражнений;
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- развивают физические качества с использованием национальных видов физических упражнений.
- планируют на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям систему тренировочных занятий в части подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса;
- самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.

9 класс		
Знания о физической культуре (в процессе урока)	Хакасские национальные виды спорта в современной Хакасии, характеристика основных направлений и форм организации.	Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема: «Хакасские национальные виды спорта в современной Хакасии»:  — знакомятся с понятием «спортивные дисциплины национальных видов спорта;  — знакомятся с историей создания федерации национальных видов спорта в районе, республике, их деятельностью в современных условиях;  — интересуются работой спортивных секций по национальным видам спорта;  — задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.
Способы самостоя- тельной деятельности (1 ч)	Народные оздоровительные системы как средство оптимизации работоспособности, укрепления здоровья.	<ul> <li>Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала) Тема:         «Народные оздоровительные системы»:         <ul> <li>знакомятся с традиционными лекарственными средствами растительного, животного происхождения;</li> <li>знакомятся с традиционными способами лечения людей;</li> </ul> </li> </ul>

	«Девять ударов кнутом» (Тоғыс хати сап), «Пробеги мимо курганного камня» (Обаа хыринха чўгўріс), «Бег с шестом с	<ul> <li>закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных национальных видов</li> </ul>
(54).	национальных видов спорта, культурно- этнических игр: Хакасские народные игры и состязания:	««Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств национальных видов спорта»:
Физическое совершенствование	Подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств	Практические занятия (с использованием иллюстративного материала) Тема:
		банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности;  - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма;  - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения.
		<ul> <li>знакомятся с традиционными методами восстановления и лечения водами различных минеральных источников и озер (употребление и купание);</li> <li>знакомятся с лечебными и оздоровительными свойствами банных процедур;</li> <li>знакомятся с правилами проведения</li> </ul>

преодолением препятствий» (Сырғайлығ чарыс); — 2000 м. (юн.), 1500 м. (дев.), «Бросок камня на дальность» (Тас тастааны) весом до 7 кг или набивного мяча (5-7кг), «Кÿрес» (борьба на поясах (хур-кушаках): - «Броски с обвивом» (Азах орап тастааны).

физических упражнений;

- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники новых физических упражнений, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;
- разучивают технику физических упражнений по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
- играют в народные игры по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).

# 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. Хакасские 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. Хакасские народные игры. Абакан,1993.
- 7. Сагалаков Н.У. Национально-региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебнометодическое пособие для учителя. Абакан, 2007.
- 8. Сагалаков Н.У., Еремин Л.В. Хакасский детский праздник Тун Пайрам. Пособие для учителя. Абакан, 2011.
- 9. Сагалаков Н.У., Кильчичаков А.Г. Правила хакасских народных игры и состязаний. Методическое пособие для учителя. Абакан, 2022.
- 10. Тутачикова А.С. Тун Пайрам и летний цикл хакасских 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

№пп	Наименование объектов и средств	Необходим
	материально-технического оснащения	oe
	•	количество
1.	Спортивный зал	1
2	Пришкольный стадион (площадка)	1
3.	Маты гимнастические	18
4.	Доска –цельнодеревянная, длиной 2000	1
	мм, высотой 250 мм, шириной 50 мм.	
	Палка -цельнодеревянная, длиной	1
	600мм., диаметром 20-40 мм.	
5.	Лента с соединенными концами из	1
	прочного материала окружностью 250-260	
	см, высотой 4-5 см.	
6.	Набивные мячи весом 2кг, 3кг,5кг, 7кг	по 5-10
7.	Специальные камни округлой или	4
	удлинённой формы весом 2кг, 3кг,5кг, 7кг	
8	«Арғамчы »-веревка(аркан) из различных	1
	материалов длиной 10 – 12 м	
9.	Макет головы лошади с шеей на шесте.	1
	Высота шеста 1,7-1,8 м, диаметр 3-5 см.	
10	«Сыргай»,-шест (палка) длиной 1,5м-1,7 м,	15
	диаметр 2-3 см.	
11	«Хазых»- таранная кость коленного	от15 до 31
	сустава овец	
12	«Пакпа» (бабка) – таранная кость	От 5 до 10
	надкопытного сустава коров.	_
	«Сачох» (битка) – таранная кость	5
1.2	коленного сустава коров.	1.0
13	Доски для игры в «Тобит»	10
14	шашки	10
15	Пестрая палочка («Чохыр ағас»)	1
16	Пестрая юла («Чохыр пырлаас»)	1
17	Пестрая кость ( «Чохыр сööк»)	1
18	Лук классический	1
19	Стрелы	5
20	Хуры (пояса) разного цвета	2
	длина 2,5-3м, ширина 50см	