

Пояснительная записка

Программа учебного курса «Национальные игры» для обучающихся 10 классов. Программа разработана на 2025-2026 учебный год и рассчитана на 1 ч. в неделю, 34 часа в год.

Программа учебного курса «Национальные игры». «Национальные прыжки». (якутские подвижные игры, национальные прыжки рассчитана для обучающихся 10 классов.

Народные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники и отдых после тяжелого трудового дня не обходились без массовых игр, состязаний в силе и ловкости.

Передовые представители культуры К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Г.А. Виноградов призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, заботясь о просвещении, образовании и воспитании народных масс.

В своих трудах известный этнопедагог Г.Н. Волков подчеркивает, что этнопедагогика народной игры продолжает оставаться актуальной проблемой даже после фундаментальных работ известных философов, психологов и педагогов.

В якутских национальных играх отразилась особенность менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитанию культа природы.

Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством.

Народные игры формировались и совершенствовались на протяжении тысячелетий, передавались из поколения в поколения, и пользовались, как основное средство заполнения потребности в движении гармоничном физическом развитии организма, приобретению навыков и умений. Характерной особенностью национальных видов спорта является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении.

Цель: создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной и внеурочной работы с детьми, популяризация якутских национальных игр.

Задачи:

- выявить уровень физической подготовленности учащихся;
- выявить роль национальных игр в становлении личности учащихся;
- доказать влияние народных игр на развитие физических качеств детей;
- создание условий для формирования позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;
- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей; создание условий для привлечения наибольшего количества детей, и формирование у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, чувства ответственности за свое здоровье и пробуждение желания следовать ЗОЖ;
- воспитание интереса и любви к культуре народа саха.

Ожидаемый результат: Помочь каждому ребенку осознать себя как уникальное и неповторимое явление в природе. Утвердить позитивное отношение к своему здоровью и двигательной активности. Создать максимально дружескую атмосферу в классе.

Якутские народные игры – это культура якутского народа. Об этом говорится в трудах исследователей-педагогов Г.Н. Волкова, А.П. Усовой, А.А. Григорьевой. Они подчеркивают, что приобщение к своему культуру должно начинаться с раннего детства, а

именно с игры. Большой интерес вызывали специально устраиваемые состязания силачей " Упрямый бык", " «пень и бык", игры " Упрямый теленок", "Водопой" и др.

Огромное воспитательное значение игр и состязаний, которые закаляли здоровье, развивали физическую силу и мышление, приобщали подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа как игра « Армрестлинг», «Скачки», «Путы» итд.

«Меткий охотник» -меткость и глазомер, «Рыбаки с неводом» бег парами, «Водопой из проруби»-воля и сила, «Жеребята», «Бой быков»-бег и сила и ловкость для мальчиков итд.

Бережное сохранение национальных традиций самобытности национального облика каждого народа- является одним из назначений традиционных народных играх раскрывается характер народа. Конечно эти игры ценят и стремятся осуществлять общечеловеческие идеалы: добра, справедливости, честности, дружелюбие, смелости. выдержки. целеустремленности, верности. скромности итд.

В нашем суровом холодном краю охотников, рыбаков и лесорубов особенно ценятся сильные руки, меткий глаз, неутомимость и выдержка.

Отсюда в играх издавна преобладали метание на дальность в цель, длительный бег. В играх « Наперегонки», « Палочки», «Замок», «Ямы» итд.

Национальные особенности проявляется не только в действиях и отношениях в играющих и у всех включая материальную культуры игры. Яркий национальный колорит передает в играх широкое использование родного языка и фольклора песен, считалок, скороговорок и.т.д. Народная игра принимает всех не отвергая как делает спорт, не говоря о ослабленных детях.

Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь младших школьников остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства.

Главная задача педагога научить детей самостоятельно и с удовольствием играть. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать нужное решение т.е. обучающиеся приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни. В двигательной и умственной активности развивает в ребенке воображение и творческие наклонности. Национальные игры состязания, забавы являются увлекательной и полезной формой воспитания, обучения, досуга также отличным способом отвлечения детей от вредных привычек, позволяют адекватно реализовывать свои возможности в различных условиях.

Регулярное применение разнообразных национальных игр на уроках физической культуры способствует совершенствованию общей физической подготовки.

Национальные игры можно классифицировать на две группы:

1. Игры, развивающие двигательные умения и навыки:
 - игры для освоения навыков бега.
 - игры для освоения навыков прыжков
 - игры для освоения навыков метания
 - игры для освоения навыков владения мячом
2. Игры, развивающие двигательные способности:
 - игры на развитие координационных способностей и ловкостей.
 - игры на развитие скоростных способностей.
 - игры на развитие скоростно-силовых способностей.
 - игры на развитие силовых способностей.
 - игры на развитие выносливости.

Таким образом, применение национальных традиционных игр на уроках и внеклассных мероприятиях как одного из эффективных методов обучения, окажет положительное влияние, как на физическое состояние, так и на личностные характеристики, что позволит более полно раскрыть индивидуальные особенности обучающихся.

2. Якутские прыжки

Содержание

Якутские прыжки – сложные циклические упражнения, состоящие из разбега, отталкивания, одиннадцати последовательных промежуточных прыжков и приземления. От степени разновидности выполнения различают три вида прыжков: кылыы, ыстанга, куобах.

Техника выполнения якутских прыжков

1) **Кылыы** – одиннадцать безостановочных скачков с разбега на одной (сильнейшей) ноге. Если рассмотреть схему всего прыжка, то получается, что прыгун совершает одиннадцать отталкиваний, одиннадцать фаз полета и последнее приземление на обе ноги.

Разбег – сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена. Чем короче разбег, тем интенсивнее он выполняется. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимума в последних 2-3 шагах.

Отталкивание – один из решающих и главных моментов прыжка. От его своевременного и правильного исполнения зависит общая длина прыжка. Угол отталкивания у ведущих спортсменов составляет примерно 60-65 градусов. Толчковая нога на место отталкивания (на брусok) ставится на всю стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперёд, что обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для скачка.

Скачок – (полетная фаза) выполняется вперед-вверх, маховая нога как бы продолжает бег, выносится согнутой в коленном и тазобедренном суставах, затем толчковая нога, как бы «обгоняя» маховую, выносится согнутыми в коленном и тазобедренном суставах и активным загребающим движением опускается на грунт – с носка на всю ступню. Туловище в момент полетной фазы наклоняется вперед, обе руки выносятся вперед для сохранения равновесия и продвижения вперед.

Отталкивание – фаза полета, постановка стопы на грунт составляют один «скачок». Последний одиннадцатый скачок заканчивается приземлением.

Приземление – один из ответственных моментов. От его правильного выполнения во многом зависит общая длина прыжка. Заканчивается приземление на обе ноги, с далеко «выброшенными» голеньями, как в прыжках в длину.

2) **Ыстанга** – одиннадцать попеременных прыжков с разбега, с ноги на ногу, с приземлением на обе ноги.

Разбег – почти такой же, как в кылыы. Отталкивание совершается в более наклоненном положении туловища. Это создает более выгодное и хорошее продвижение вперед. Угол отталкивания 58-60 градусов. Постановка стопы на место отталкивания такая же, как в кылыы. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги. После отталкивания маховая нога энергично выносится вперед-вверх. В фазе полета прыгун занимает положение «длинного шага» (шаг скачущего оленя), туловище в фазе полета более наклонено вперед. Маховая нога ставится для последующего приземления энергичным движением вниз – на всю ступню. Обе руки энергичным движением

выносятся вперёд, сохраняют равновесие и способствует продвижению вперёд. Некоторые прыгуны применяют разноименную к движению ног работу рук. На одиннадцатом прыжке (шаге) цикл завершается приземлением. Оно совершается на обе ноги, с «выбрасыванием» голени вперёд.

3) Куобах – одиннадцать безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами – с места, или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (7 – 11-метрового) разбега.

Отталкивание – совершается двумя ногами. На место отталкивания ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводить ноги шире стопы не рекомендуется. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого приседа. Его туловище наклонено вперёд, обе руки отводятся назад – до отказа. Отталкивание начинается с выпрямления ног и резким выносом рук вперёд-вверх, а заканчивается полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперёд. Руки совершают маятникообразные движения в передне - заднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню. Весь цикл прыжка завершается на одиннадцатом прыжке, с выбрасыванием обеих ног вперёд.

Последовательность обучения технике якутских национальных прыжков

- 1) Создать у занимающихся представление и правильное понятие о технике якутских прыжков.
- 2) Ознакомление с понятием разбега, отталкивания, полёта и приземления.
- 3) Показ и объяснение отдельных элементов техники прыжков.
- 4) Показ якутских национальных прыжков в целом и выполнение их занимающимися.
- 5) Физическая и функциональная подготовка, создание нужной, необходимой координации движений у занимающихся. Силовая и прыжковая подготовка.
- 6) Обучение технике бега на короткие дистанции, выработка скорости и скоростной выносливости.
- 7) Обучение технике прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.
- 8) Обучение технике прыжка в целом, совершенствование техники, участие в соревнованиях.

Физическая подготовка прыгунов

Физическая подготовка прыгунов делится на общую и специальную:

1. Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП направлена на укрепление здоровья, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение подвижности в суставах и эластичности мышц, на улучшение таких качеств, как ловкость и координация движений, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение работоспособности и т.д. Для решения этой задачи используются разнообразные ОРУ, выполняемые в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте, в движении, с наклонами, поворотами, с предметом и без предмета, с партнером или группами и т.д. Все эти упражнения могут быть как общего воздействия, так и направленного на развитие отдельных групп мышц.
2. Специальная физическая подготовка (СФП). Они применяются для развития физических качеств, необходимых для избранного вида прыжков. Упражнения нужно подбирать так, чтобы они соответствовали характеру выполнения прыжков.

Методика применения специальных упражнений и их дозировка зависят от уровня физической и технической подготовленности прыгунов и должны быть строго индивидуальными в зависимости от их физического развития, состояния здоровья, способностей и возможностей. СФП прыгунов направлена преимущественно на развитие быстроты, прыгучести, силы, гибкости, координации, ловкости и овладение техникой прыжков.

Скоростно-силовая подготовка

Скоростно-силовая подготовка прыгунов должна обеспечить развитие качеств быстроты и силы в трёх основных направлениях:

- 1) Скоростное. Решается задача повышения абсолютной скорости. Применяются: бег на короткие отрезки по 30, 40, 50, 60 м., бег по ветру, бег под гору, на горку. Выполнение в максимальном темпе беговых упражнений на месте и в движении, бег в упоре в максимальном темпе, бег на время по 30, 40, 50 м. с низкого старта или с ходу и т.д.
- 2) Скоростно-силовое. Решается задача увеличения силы мышц и скорости движений. Применяются различные прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения, с подъемом-спуском на гору, по склону, на предметы, с предметов.
- 3) Силовое. Решается задача развития силы мышц, участвующих при выполнении отдельных прыжков. Все три вида якутских прыжков – это силовые прыжки. Хорошим и эффективным средством служат упражнения с гирями по 16, 24 и 32 кг, упражнения на тренажерах, выполнение прыжковых и беговых упражнений в яме с песком, опилками и т.д.

4. Структура и содержание тренировки

Структура тренировочного занятия состоит из следующих элементов:

- 1) Вводная часть
- 2) Подготовительная часть
- 3) Основная часть
- 4) Заключительная часть

В рамках каждой из этих частей выполняются вполне определенные задачи.

Во вводной части – необходимо организовать занимающихся, объяснить им общую задачу и содержание занятий. Продолжительность 3-5 минут.

В подготовительной части – задачей является общее разогревание занимающихся и их подготовка к предстоящей нагрузке (разминка). Разминка обычно начинается с ходьбы и продолжается с переходом на бег в равномерном темпе до 10 минут. Затем выполняются общеразвивающие и специальные упражнения. Заканчивать разминку рекомендуется беговыми упражнениями и ускорениями. Главной задачей разминки должна служить подготовка организма к основной части занятий, то есть к выполнению тренировочных упражнений (прыжки, бег или силовые упражнения и т.д.). Продолжительность разминки составляет 20-30 минут.

В основной части – для начинающих задачей служит физическое развитие, специальные упражнения, обучение технике прыжков, беговая подготовка и т.д. Для разрядников и

мастеров спорта – дальнейшее совершенствование техники прыжков, упражнения на прыгучесть, быстроту, силу, выносливость. Продолжительность от 30 до 40 минут.

В заключительной части – задача постепенного снижения нагрузки. Выполняются упражнения на расслабление, бег в спокойном, медленном темпе с переходом на ходьбу. Продолжительность 5-10 минут

5. Периодизация тренировок по якутским прыжкам

Тренировочный процесс при обучении якутским прыжкам должен быть круглогодичным и многолетним. Годичный учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Каждый период имеет свои цели и задачи с учетом возраста, подготовленности (разрядности) и физического развития занимающихся.

Подготовительный период. Решается задача подготовки занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, развития у них необходимых физических качеств – силы, быстроты, гибкости, координации движений и ловкости. Совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость и воля к достижению победы, стойкость, уверенность, характер. Большое внимание уделяется обучению и закреплению техники выполнения прыжков, повышения уровня знаний из области теории тренировочных занятий, выработке умения самостоятельно определять уровень тренированности и навыков, осуществлять самостоятельный врачебный контроль, а также привитию гигиенических знаний, выработке умения вести дневник тренировочных занятий и осуществлять самоконтроль.

Соревновательный период. Задачи: дальнейшее поддержание уровня общей физической и специальной подготовленности; совершенствование техники и тактики прыжков; совершенствование морально-волевых и физических качеств; достижение высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период разделяют на несколько циклов. Каждый цикл состоит из следующих этапов: предсоревновательного этапа, этапа главных соревнований с показом наивысших спортивных результатов (сохранение спортивной формы) и после соревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Период активного отдыха. Задачи: поддержание достигнутого уровня общей физической подготовленности, активный отдых – занятия другими видами спорта (волейбол, баскетбол, плавание, ходьба на лыжах и т.д.).

Календарно-тематическое планирование

Календарно – тематический план.

№	Тема	
1	Игра «Бэгэчэкэтыи» «Амрестлинг»	05.09 .
2	Игра «Меткий охотник»	12.09 .
3	Игра «Ойбонтон уулаабын» «Водопой из проруби»	19.09 .
4	Игра «Ойбонтон уулаабын» «Водопой из проруби»	26.09.

5	Игра «Оьос торбос» «Упрямый теленок»	03.10 .
6	Игра «Оьос торбос» «Упрямый теленок»	10.10 .
7	Игра « Тутум эргиир» «Оборот в упор»	17.10 .
8	Игра « Тутум эргиир» «Оборот в упор»	24.10
9	Игра «Оьос торбос» «Упрямый теленок»	7.11.
10	Игра « Тутум эргиир» «Оборот в упор»	14.11 .
11	Игра «Хабылык» («Лучинки»)	21.11 .
12	Хаамыска – «игра пятью камешками»	28.11 .
13	Игра «Тырыынка».	5.12.
14	Игра «Хабылык» («Лучинки»)	12.12 .
15	Хаамыска – «игра пятью камешками»	19.12
16	Игра «Тырыынка».	26.12 .
17	Игра «Хабылык» («Лучинки»)	16.01 .
18	Хаамыска – «игра пятью камешками»	23.01 .
19	Игра «Тырыынка».	30.01 .
20	Игра «Хабылык» («Лучинки»)	6.02.
21	Хаамыска – «игра пятью камешками»	13.02
22	Игра «Тырыынка». Игра «Оьос торбос» «Упрямый теленок»	20.02
23	Инструктаж по ТБ.Кросс 10 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Многоскоки с ноги на ногу (5х40м). Заминка. Упражнения на растягивание и гибкость	27.02 .

24	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. «Ыстанга» 5х40м. Заминка.	6.03.
25	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. «Кылыы» 5х40м (на толчковой и маховой ногах). Заминка.	13.03 .
26	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Многоскоки 7х40м. Заминка.	20.03 .
27	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. «Куобах» 7х20м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	27.03 .
28	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание.	10.04 .
29	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» 8х25м на толчковой ноге, 7х25м на маховой ноге. Упражнения на гибкость и на растягивание.	17.04
30	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Ыстанга» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание	24.04
31	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. Прыжки «кылыы» 8х25м на толчковой и 5х25м на маховой ноге. Заминка. Упражнения на гибкость и на расслабление.	8.05
32	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. Прыжки «ыстанга» 10х25м. Заминка. Упражнения на гибкость и на расслабление.	15.05
33	Фестиваль «Игры предков»	22.05
34	Фестиваль «Игры предков»	22.05

Использованная литература

1. Авдулова Т. П. Психология игры: современный подход: учебн. пособие для студ. Высш. Учебн. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208с.
2. Волков Г.Н. Этнопедагогика. – Чебоксары, 1974.
3. Григорьева А.А. Этнопедагогика якутской семьи как феномен мировой цивилизации // Актуальные проблемы воспитания и развития личности: сб. ст. – М., 1999. – С. 33-40.
4. Осокина Т.И. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для восп. Дет. сада. – М.: Просвещение, 1988. – 239с.
5. Федоров А.С. Народные игры и забавы саха. – Дьокуускай : Бичик, 2011. – 96с.
6. Гоголева С.В., Лепчикова Л.П., Саввина М.Н. Дидактические игры. Хамсаныылаах оонньуулар, эрчиллиилэр. Якутск: Кн. Изд-во, 1991. – 136с.