

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ КБР
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

ОТДЕЛ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Юный Нарт»

Возраст обучающихся: 7-11 лет.

Срок реализации: 21 день

Автор-составитель: Миновский В.П.

*Заслуженный работник
физической культуры и спорта КБР*

г.о. Нальчик - 2016 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	9
III. Содержание программы	10
IV. Методическое обеспечение программы	17
V. Список литературы	21
IV. Приложения.....	21

I. Пояснительная записка

Зарождение физической культуры на Северном Кавказе относится к древним векам, когда человек в процессе и в результате труда, и в первую очередь охоты, приобретал необходимые навыки и умения в беге, прыжках, метаниях, лазанье, развивал в себе физическую силу, выносливость, ловкость, сообразительность.

Жизненная необходимость сохранения этноса, развитие мышления, сознания явилось предпосылкой возникновения физического воспитания у многонационального народа Северного Кавказа. Так в Кабардино-Балкарской Республике проживают более пятидесяти представителей различных национальностей.

По кавказской народной педагогике основная цель физического воспитания заключается в подготовке всесторонне развитых людей, способных преодолевать любые трудности в жизни. Эта идея выражена в многочисленных фольклорных материалах: пословицах и поговорках, свадебных и колыбельных песнях, былинах, национальных танцах.

Арсенал народных средств воспитания чрезвычайно богат.

Одной из форм физического воспитания детей и подростков – участие в народных подвижных играх.

Традиционные игры кабардинцев и балкарцев и других народов Кавказа - неотъемлемая часть этнокультуры, созданной представителями данных народов. Многие из детских игр являются подражанием народным обычаям и традициям, творчески осмысливаемым самими детьми. Они содействуют воссозданию этих обычаев и обрядов, являясь их отражением, производными от них.

Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т. д.

Получив распространение за пределами своего региона (несмотря на то, что для данной нации эта игра продолжает оставаться национальной), она становится интернациональной. Многие подвижные игры Народов Кавказа, в которые любят играть дети, в силу интернациональности жителей региона трансформировались друг с другом.

Очень богат и ярок эпос народов Кавказа.

«Нарт» значит – богатырь. И дела героев нартского эпоса поистине богатырские. Нарты защищают слабых, помогают обездоленным. Их боевые походы, их мирный труд совершались на благо всем людям.

Народные игры тесно связаны с познанием этикета народов Кавказа (на примере изучения и выполнения норм поведения «Адыгэ Хабзэ»).

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-равовых документов:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003г. №131-ФЗ;
- Приказ Минобнауки РФ от 29.08.2013 №1008»Об утверждении порядка об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам.
- Приказ Минобразования РФ от 13.07.2001 г. № 2688 «Об утверждении порядка проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул» (СанПиН 2.4.4.2599-10);

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность.

Данная программа является **актуальной**, так как направлена на укрепление общего здоровья ребёнка, способствует повышению двигательной деятельности, культурного совершенствования.

Горские подвижные игры не требуют специальной подготовленности и имеют много вариантов по своей целенаправленности и особенностям содержания. Использование горских подвижных игр с различных сторон является важным и полезным для обогащения творческих и этнокультурных возможностей в физическом воспитании детей и подростков.

Программа дополняет и расширяет возможность детей с интересом заниматься физической культурой и танцами во время пребывания в лагере.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что в процессе ознакомления и участия в подвижных играх народов Кавказа, дети естественным образом включаются в различные виды двигательной и культурной деятельности, что будет способствовать их физическому совершенствованию, повышению эмоционального состояния, познанию культуры народных этносов Кабардино-Балкарии.

В программе «Юный Нарт» сочетаются различные направления оздоровительных видов двигательной деятельности – подвижные игры и упражнения, суставная и дыхательная гимнастика, национальные танцы и т.д.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение их функциональных возможностей, воспитание патриотизма и любви к России и малой Родине – Кабардино-Балкарии.

Целью общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный Нарт» является создание условий для укрепления здоровья детей, их физического, культурного и эмоционального развития, воспитания патриотизма и любви к России и малой родине – Кабардино-Балкарии.

Задачи программы:

Обучающие:

- создать условия для формирования здорового образа жизни учащегося (дать знания о режиме дня, значении физических упражнений и упражнений на воспитание правильной осанки);
- формирование стойкого интереса у занимающихся к занятиям физической культуры и спорта.

- формирование специальных знаний, умений и навыков посредством игрового и соревновательного действия; обучить правильному дыханию; правильному выполнению основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания);

- научить правильно выполнять основные исходные положения и упражнения на различные группы мышц.

Развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- увеличение двигательной активности;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, мышления;
- развивать музыкально-ритмические навыки (умение слышать музыку и двигаться в такт);
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание патриотических, нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, уважения к окружающим;
- привитие навыков толерантности;
- формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать волевые качества характера (настойчивость, терпение, целеустремленность).

Условия и сроки реализации программы

Программа рассчитана на детей 7-11 лет.

Продолжительность освоения программы - 1 лагерная смена.

Группы состоят из 15 человек.

Режим занятий: Занятия в кружке проходят 3 раза в неделю по 2 часа (18 часов в лагерную смену).

К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Процесс обучения в физкультурном кружке «Юный Нарт» основан на принципах последовательности, преемственности, наглядности, принципа от простого к сложному.

Выбор форм занятия определяется конкретными целями и задачами и используется в сочетании друг с другом. Основной формой организации образовательного процесса в кружке являются **групповые практические занятия**, направленные на приобретение теоретического и практического опыта физкультурных и танцевальных движений.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

В процессе реализации программы у детей можно будет наблюдать следующие результаты:

- общее оздоровление детей, укрепление их здоровья;
- укрепление физических и психических качеств детей;
- приобретение новых знаний и умений;
- максимальное участие учащихся во всех спортивно-массовых мероприятиях;
- повышение общей культуры учащихся.

У занимающихся должна повыситься общая физическая подготовка, проявляемая в развитие физических качеств: ловкости, координации, гибкости, выносливости, силы, быстроты реакции, повысится культурный уровень, улучшится их эмоциональное состояние.

Во время занятий можно проводить следующие виды **тестирования**: принятие норм комплекса ГТО, измерение свода стопы и формирования правильной осанки.

В целях успешного усвоения предмета программа даёт возможность оценивать процесс усвоения разными формами контроля: тестирование проводится в начале и в конце смены. Результаты тестирования сравниваются и анализируются;

- выступления детей в физкультурно-спортивных мероприятиях «Малые Кавказские игры», «Веселые старты». Участие в конкурсах спортивного рисунка, написание рассказов о богатырях - Нартах.

Участие в конкурсах на знание норм поведения и этикета «Адыгэ Хабзэ», национального танца.

Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, повышению физической подготовки.

Изучая и участвуя в подвижных играх народов Кавказа, получить соревновательный опыт, применять в практической деятельности правила поведения основанного на нормах кавказского этикета.

II. Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Теория	2	2	
1.1	Правила техники безопасности на занятиях.	0,5	0,5	
1.2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	0,5	0,5	
1.3	Подвижные игры народов Кавказа	0,5	0,5	
1.4	Показ фильма об адыгском этикете «Адыгэ Хабзэ»	0,5	0,5	
2.	Практические занятия	16		16
2.1	Формирование навыка	2		2

	правильной осанки и укрепление свода стопы			
2.2	Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, меткости	2		2
2.3	Игры и игровые упражнения на развитие быстроты.	3		3
2.4	Игры и игровые упражнения на развитие силы.	3		3
2.5	Игры и игровые упражнения на развитие выносливости.	3		3
3.	Конкурсы, спортивные мероприятия	3		3
Итого часов		В течение смены		
		18	2	16

Дополнительно члены физкультурного кружка «Юный Нарт» посещают занятия объединения национального танца.

III. Содержание программы обучения

Теоретические занятия:

1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий на игровой площадке и в спортивном зале.

Занимающиеся, кроме правил по технике безопасности и правил поведения во время занятий, знакомятся с основными положениями «Кодекса спортивной чести гражданина Кабардино-Балкарской Республики» и выдержками из адыгского этикета «Адыгэ Хабзэ».

2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Рассказ о значимости общеразвивающих упражнениях, которые направлены на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей, на подготовку организма к игровой деятельности в основной части урока занятий.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний.

Невозможно добиться успехов в искусстве, высоких результатов в спорте не имея безупречной осанки и здоровой, крепкой стопы.

Физические упражнения для укрепления здоровья нацелены на формирование правильной осанки и свода стопы, укрепление скелетных мышц, совершенствование работы различных органов и систем. Физические упражнения действуют на организм всесторонне. Упражнения по физической культуре имеют целью профилактическое, корригирующее и тонизирующее действие.

Демонстрация презентации «Воспитание правильной осанки» с показом коррекционных упражнений для формирования стопы и позвоночника.

3. Подвижные игры народов Кавказа.

По кавказской народной педагогике основная цель физического воспитания заключается в подготовке всесторонне развитых людей, способных преодолевать любые трудности в жизни.

Эта идея доносится для учащихся посредством знакомством с фольклорными материалами: пословицами и поговорками, народными приметами, сказками и былинами о подвигах богатырей – Нартов.

В ходе рассказа и знакомства с народными и подвижными играми до занимающихся доносятся идеалы и цели физического воспитания народной педагогики горских народов.

Обучающиеся знакомятся с огромным разнообразием и этническими особенностями подвижных игр и упражнений.

4. Показ фильма об адыгском этикете «Адыгэ Хабзэ»

Фильм знакомит занимающихся с адыгским этикетом (морально-этническим кодексом народа), который способствует популяризации интеллектуальных и морально-этнических норм в детской и подростковой среде.

Практические занятия:

Подготовка учащихся, в игровой форме проявляется двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами имеющими сюжетную или ролевою окраску, т.к. они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями. Компоненты игровой деятельности вступают во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для учащихся.

Игры и игровые упражнения народов Кавказа, применяемые во время занятий кружка «Юный Нарт»:

Игры и игровые упражнения на развитие ловкости, меткости:

1. "Хьакурыгъачь" (палка для колеса)

Цель игры: Развитие произвольного внимания, ловкости, силы.

Описание игры: По команде каждый играющий бросает свое колесо так, чтобы оно покатилося, догоняет его и, касаясь палкой внешней поверхности, гонит его к условленному месту.

Уронивший колесо выбывает из игры.

При столкновении колес игроки вновь запускают их и бегут к цели.

Выигравшим считается тот, кто быстрее доберется до условленного места

2. "Лъэс шу" (пеший всадник)

Цель игры: Развитие двигательной активности, ловкости, умения играть "в паре".

Описание игры: Игра проводится на лужайке. В игре может участвовать четное количество мальчиков, не менее четырех. Каждый выбирает себе напарника, а внутри пары определяют, кто будет "всадником", а кто "лошадью".

Пара выбывает из игры в случае, если упадет на землю кто-нибудь из партнеров.

Нижний в непосредственную борьбу не вступает.

Упавшая пара не вступает в борьбу до конца игры.

Варианты: Возможна командная игра. В этом случае разделяются не только по парам, но и по командам. Членам одной команды, не выбывшим из игры, разрешается помогать друг другу.

Возможно увеличение физической нагрузки за счет того, что всадники будут сидеть на спине, а не на плечах.

Проигравшая команда: катает на спине противника заранее обусловленное расстояние.

3. "Уэс ІэшкІэдз" (бросок снежных комьев)

Цель игры: Развитие меткости, ловкости.

Подготовка к игре: На глухой стене мелом отмечаются круги диаметром 25 - 50 см по количеству команд. Играющие делятся на команды по 3-5 человек в каждой и становятся за общей линией старта в 5 - 7 метрах.

Описание игры: По команде все участники одновременно стараются попасть снежками (тряпичными мячиками) в мишень.

Правила игры:

Нельзя переступать или наступать на линию старта.

Выигрывает команда, которая быстрее залепит свою мишень (больше попадет в цель).

4. "Мывэ дзыныр" (бросок камня)

Цель игры: Развитие ловкости, силы, меткости.

Описание игры: Игра ведется по установленной очереди. Каждый из играющих выполняет последовательно четыре упражнения подряд:

Из положения ноги врозь раскачивается камень между ног и метается вперед двумя руками от линии старта.

Из положения ноги вместе метается камень двумя руками с правой стороны от того места, где камень приземлился после первого упражнения.

Из положения ноги вместе метание камня двумя руками с левой стороны от места приземления после второго упражнения.

Метание камня через голову из исходного положения стоя, ноги врозь, спиной к направлению метания. Упражнение выполняется с места приземления снаряда после 3-го упражнения. 1. Правила игры:

Если метаящий после выполнения упражнений переступил обеими ногами, то его результат не засчитывается.

Выигрывает игрок, метнувший дальше всех камень за все попытки.

Игры и игровые упражнения на развитие быстроты, скорости:

1. "К1эн" (фортуна)

Цель игры: Развитие двигательных навыков, быстроты, ловкости. Подготовка игры: На ровной площадке длиной 50-60 метров выстраиваются желающие играть. В конце площадки обозначается место, до которого должен дотронуться играющий.

Описание игры: По команде судьи каждый старается как можно быстрее добежать и дотронуться до условного места. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук. Выигрывает тот, кому удалось добежать первым. Нельзя толкать в спину или вбок соперника. В том случае игрок получает шесть штрафных очка.

2. «Атылып минип» («Перепрыжки»).

Цель игры: Развивает быстроту реакций, дух соперничества, чувство коллективизма, ответственности.

Методика организации игры. Игра проводится во дворе, на площадке, в спортзале.

Методика проведения игры. Играют две команды. Игроки каждой команды становятся в шеренги. Впереди шеренг чертится линия - начала кона. На расстоянии 50 -100 шагов отмечается финиш. По команде, первые игроки выбегают на 4-5 шагов и становятся там спиной к прыгунам, наклонив туловище вперед, опираясь руками на согнутое колено. Следующий игрок с разбегу прыгает через стоящего игрока, касаясь его шины руками. Пробежав несколько шагов, становится так же. Так игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет финиша.

3. "Шу" (всадник)

Цель игры: Развитие скорости, умения играть "в паре".

Описание игры: В игре участвуют 4 и большее количество детей. Игроки распределяются по парам. Отмечается линия старта, а на расстоянии 20-30 м от нее проводится линия финиша.

Первый игрок "конь" вытягивает руки назад - вниз, второй "наездник" - берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой. Побеждает пара, которая ни разу не проиграла забег.

Игры и игровые упражнения на развитие силы:

1. «Андэгүрэ-ашэгүрэ»

Цель игры: Развитие гибкости тела, укрепление и вытяжка позвоночных суставов. Развитие силовой выносливости.

Правила игры:

Играющие (пары) становились спиной друг к другу и вдевали, согнув в локтях руки в руки так, чтобы при наклоне одного вперед можно было, наваливая на спину, поднять партнера. Поднимая партнера, пел «Андэгүрэ». Затем наступала очередь второго, который проделывал то же самое со словами «Ашэгүрэ». Так в сопровождении «Андэгүрэ-ашэгүрэ» пара качалась на заданное количество повторений или до тех пор, пока не уставала.

Перед данной игрой целесообразно провести разминку позвоночника – освобождение от хруста суставов «нэхүц|апц|э». Желающие освободиться от «нэхүц|апц|э» становились друг перед другом, заложив за шею руки с переплетенными пальцами. Затем стоящий за ним продевал свои руки под его плечи, брался за оба локтя и приподнимал с земли. Под воздействием тяжести собственного тела позвоночник поднимаемого вытягивался, издавая треск (нэхүц|апц|э). Освобождение от «нэхүц|апц|э» было приятным ощущением.

2. Нередко игра «Андэгүрэ-ашэгүрэ» переходила в игру «Льэф» (тяни).

В этом случае мальчики соединяли руки как в игре «Андэгүрэ-ашэгүрэ», т.е. становились спиной друг к другу и, продев руки в руки, начиналась своеобразная борьба - кто кого перетянет за черту. При этом игроки имели право, нагнувшись навалить противника на спину и нести его за черту.

3. Игра «Лъэф» (тяни) могла иметь и другие разновидности. Так, например, играющие становились друг перед другом и, схватившись руками за палку, тянули друг друга, чтобы затянуть соперника на свою сторону или игра с палкой «идз хъурейм» (вытолкни из круга)

4. "Т1ы ззул" (воинственный козел)

Цель игры: Развитие силы, ловкости, выдержки.

Подготовка к игре: На ровной лужайке очерчивается круг диаметром 1.5 м (для более взрослых детей до 3.5 м). В игре участвуют 2 мальчика и один судья.

Описание игры: Игроки становятся на четвереньки друг* перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По команде судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга. Проигравшим схватку считается тот, который: а) коснется хотя бы какой-либо частью тела земли за очерченным участком; б) если упадет или перейдет в другое положение, чем положение на четвереньки.

Нельзя цепляться за траву или одежду противника.

По договоренности можно менять плечи, для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу.

5. "Къарэ Къарэ дадэ" (черный, черный дед)

Цель игры: Развитие активного внимания, силы.

Описание игры: Играющий встает позади того, кого выбрал. Таким способом все дети делятся на две команды и начинается перетягивание каната (веревки).

Выигравшей считается команда, перетянувшая играющих на свою сторону.

Игры и игровые упражнения на развитие выносливости:

1. "1ахьо" (путы)

Цель игры: Развитие выносливости, координации движений.

Подготовка к игре: Игра проводится на ровной площадке. Участвуют два человека. На земле чертится круг диаметром 4-5 метров.

Описание игры: Не выходя из очерченного круга, один участник делает скачки на одной ноге и стремится догнать и "осалить" другого игрока. Если это ему удастся, то игроки меняются местами. Игроку, за которым ведется преследование, не разрешается покидать пределы круга. В противном случае

происходит смена амплуа. Не разрешается игроку нападения делать смену ног во время соперничества. Наказание 3 штрафных очка. Выигрывает тот, кто не имеет штрафных очков и за обговоренное количество попыток и времени (2-3 мин. за каждый тайм) сумел больше «осалить» противника.

Дополнительные игры, развивающие выносливость:

1. «Борьба за мяч».
2. Легкоатлетический «Бейсбол».
3. Круговая эстафета

IV. Методическое обеспечение программы

Программа разработана с учетом технологии личностно-ориентированного, развивающего обучения. В ее основу положены **принципы:**

- *доступности* – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, уровень их подготовленности.
- *наглядности* – на занятиях используется много демонстрационного материала;
- *сознательности и активности* – для активизации деятельности детей необходимо пробудить в них интерес к обучению, определить мотивы для получения знаний и выработки необходимых физических качеств.

Методическое сопровождение учебной работы педагога: методика контроля усвоения учащимися учебного материала; наличие специальной методической литературы по физической культуре, краеведению, истории родного края и самобытности народа, педагогике и психологии;

- *воспитательной работы педагога:* методика формирования детского коллектива; наличие специальной методической литературы по педагогике;
- *работы педагога по организации учебного процесса:* методика анализа результатов деятельности;
- *массовой работы:* методика организации и проведения массового мероприятия (соревнований, конкурсов, игровой программы) и др.

План-график чередования учебного материала

Основные средства	№№ занятий								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Подготовительная часть урока									
1.Разминка в движении.	+				+				
2.Разминка игровая с упр. на гибкость.		+				+		+	
Основная часть урока									
<i>Развитие быстроты</i>									
Подвижные игры и игровые упражнения.	3			1			2		
<i>Развитие силы.</i>									
Подвижные игры и игровые упражнения.	5	1		4	2		1	3	
<i>Развитие выносливости.</i>									
1.Подвижные игры и игровые упражнения			1			2			3
2.Спортивные игры						1			2
3. Эстафеты			3					3	
<i>Развитие ловкости и меткости</i>									
Подвижные игры и игровые упражнения	1	2	3	4	3	2	1	2	4

Игровые упражнения взятые из народных кавказских игр объединяются в комплексы. Комплексы строятся из станций и выполняются методом «круговой тренировки». Упражнения станций выполняются следующим порядком: силовое упражнение сменяется прыжковым или беговым упражнением, вновь силовое упражнение и прыжковое и т.д. Учащиеся переходят от одной станции к другой. Педагог устанавливает количество повторений упражнения и интервалы отдыха между станциями.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

из подвижных игр народов Кавказа выполняемых круговым методом.

«Андэгурэ-ашэгурэ»



1 станция

«Чокит-хтома»



(преодолей
ручей)

11 станция

«Закорки»



2 станция

«Льэф» (тяни)



3 станция

10 станция



Бег на ходулях

Скачки по кочкам



4 станция

9 станция

Лазание по шесту



«Идз хьурейм»

(Вытопцени)



5 станция

«Чехарда»



8 станция

«Лиса и виноград»



6 станция

Метание дротика в

цель



7 станция

.Список литературы

1. Былеева Л.В. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1982
2. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. – М.: ФиС, 1982.
3. Гагиев С.Г. в «Осетинские национальные игры»: издательство «ИР», Орджоникидзе, 1980.
4. Глобенко Т.К. Подвижные игры в школе. Нальчик. Эльбрус, 1997. -
5. С.Г. Дибиров С.Г. «Народные игры и спорт в Дагестане»: Махачкала, Дагучпедгиз, 1968
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: ФиС, 1987
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний. – Ставрополь: 2001
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
9. Мафедзев С.Х. Обряды и обрядовые игры адыгов. - Нальчик, Эльбрус, 1979
10. Мафедзев С.Х. О народных играх адыгов. Нальчик, 1986.
11. Мафедзев С.Х. Адыгские детские игры в XIX- начале XX века
(Археологическо-этнографический сборник). Нальчик, 1974.
12. Миновский В.П. Опыт применения психологически организованного игрового метода при формировании двигательного навыка у юных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1967
13. Миновский В.П. Применение игрового метода развития скорости у школьников. – Нальчик, КБГУ, 1999
14. Нарты- из кабардинских сказаний о богатырях нартах (Пересказ для детей Валентина Кузьмина). Нальчик . 1962.-
15. Ногмов Ш.Б. История адыгского народа. Нальчик, 1959
16. Чермит К.Д., Коблев Я.К., Куприна Н.К. Физические упражнения и игры адыгов. - Майкоп, Адыг. отд. Краснодарского кн. изд-ва, 1999

VI. Приложения

1. Правила поведения занимающихся по «Адэгэ Хабзэ».
2. Кодекс спортивной чести.
3. Метод разработка: «Формирование и коррекция правильной осанки»

4. Методические рекомендации: «Патриотическое воспитание обучающихся с использованием средств физической культуры, военно-спортивных игр и национальных народных игр (для педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры)».

КОДЕКС СПОРТИВНОЙ ЧЕСТИ ГРАЖДАНИНА КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

История олимпийского движения насчитывает более 100 лет, однако проблемы соблюдения этики и механизмы внедрения ценностей олимпизма в практику спорта и повседневную жизнь являются актуальными и сегодня.

Этика олимпийского спорта предусматривает реализацию принципов **“Fair play”** (“Fair play” — честная, чистая, справедливая игра).

Само название отражает сущность данного понятия:

- это больше чем простое соблюдение этических норм в спортивной деятельности;
- это образ мышления, а не только поведение, полностью исключающее обман, грубость, насилие, применение допинга и др.

Спортивная этика для граждан Кабардино-Балкарии берет начало из столетиями выработанных этических правил и норм поведения народов Кавказа.

Отличительные черты (конструктивные принципы) Кавказского этикета:

- скромность и толерантность;
- вежливость и учтивое обхождение со старшими, гостями, представителями женского пола.

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНА:

Стремясь покорить вершины спортивного мастерства, спортсмен **обязуется:**

- достойно представлять на спортивных аренах свою страну, свою Республику, свой клуб;
- с достоинством и уважением воспринимать спортсменов, тренеров, судей, родителей, воспитателей и персонал;
- доброжелательно относиться к другим спортсменам, тренерам, судьям воспитателям;

- не добиваться победы способами, которые унижают честь и достоинство других спортсменов;
- справедливо относиться к каждому независимо от пола, расы, этнического происхождения, вероисповедания и других индивидуальных особенностей;
- не употреблять, продавать или распространять табачные изделия, алкоголь, наркотики и т.п.;
- пунктуально посещать тренировки и спортивные мероприятия за исключением, когда моё отсутствие вызвано болезнью или другими непреодолимыми обстоятельствами;
- придерживаться спортивной дисциплины, как во время побед, так и во время поражений;
- быть честным, не обманывать и красть;
- избегать драк, неуважительного отношения к другим людям;
- делать всё, чтобы в спортивной деятельности соблюдать безопасность, не травмируя себя и других;
- выполнять все указания медперсонала по поводу своего здоровья;
- уважать честь и достоинство других людей, не провоцировать их и не отвечать на возможные провокации;
- придерживаться правил игры, а не выигрывать «любой ценой»;
- как спортсмен и как человек воодушевлять коллег по команде и помогать им стать лучше;

КОДЕКС ЧЕСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ, ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

Тренер-преподаватель спортивного движения Кабардино-Балкарской Республики – профессионал своего дела, постоянно работающий над повышением своих теоретических и практических знаний, педагогического мастерства. Он – **Педагог, Учитель, Воспитатель, Профессионал.**

Помня, что главное направление деятельности тренера-преподавателя – работа с обучающимися, забота о росте их спортивного мастерства, воспитание их патриотами России и Кабардино-Балкарии, тренер-преподаватель (ПДО) **обязуется:**

- быть образцом порядочности, высокой культуры, морали и нравственности, активным пропагандистом культурных и спортивных традиций России и Кабардино-Балкарии;
- создавать подлинно нравственный климат в коллективе, быть принципиальным противником любых проявлений недисциплинированности и безответственности;
- личным примером доказывать обучающимся необходимость соблюдения правил спортивной и учебной дисциплины, уважительного отношения к коллегам;
- не проходить мимо нарушений правил и распорядка, установленных в спортивных организациях от кого бы они ни исходили;
- не допускать применение спортсменами запрещенных веществ и всеми разумными средствами добиваться, чтобы они соревновались без употребления этих веществ;
- открыто выражать свою позицию по принципиальным вопросам деятельности спортивных организаций.

КОДЕКС ЧЕСТИ ОФИЦИАЛЬНЫХ ЛИЦ И СПОРТИВНЫХ АРБИТРОВ

Официальные лица, хорошо сознавая возложенную на них ответственность и то, что повлечет за собой за действия и решения в качестве судей, принимают обязательства:

- подходить к правилам проведения соревнований честно, объективно и беспристрастно;
- охранять интересы всех соревнующихся на равных условиях;
- обеспечивать самые лучшие условия для спортсменов, официальных лиц и администраторов;
- уважать чувство соперничества и эмоции спортсменов и делать небольшие снисхождения, оправдываемые накалом борьбы;
- вместе с организаторами соревнований принимать решения быстро и своевременно в соответствии с требованиями, предъявляемыми к судейским процедурам;

- воздержаться от попыток повлиять на решения других судей или официальных лиц и уважать их личное мнение и решение;
- уважать доверие, оказанное нам как судьям и соответствовать стандартам личного поведения;
- действовать сообща со спортсменами, официальными лицами и администраторами в развитии высоких стандартов, как моральных, так и физических, для развития спорта в Республике;
- противостоять употреблению запрещенных веществ и всеми разумными средствами добиваться, чтобы спортсмены соревновались без употребления этих веществ.

*Обсужден и принят на общих собраниях сборных команд КБР,
в физкультурно-спортивных объединениях ГКУ ДО ДТДМ МОН КБР.*

Приложение №2

ДОРОГИЕ ЮНЫЕ ДРУЗЬЯ!

На этой страничке пойдет речь о нашей национальной культуре – культуре народов Кавказа. У каждого народа есть свой этикет. Этикет народов Кавказа имеет очень много общего, и в первую очередь его объединяет **УВАЖЕНИЕ К СТАРШЕМУ**. Об уважении к старшему мы с вами сможем проследить, изучая адыгский этикет «АДЫГЭ ХАБЗЭ». Особое внимание в адыгской культуре уделяется **СТАРШЕМУ**: старшему в семье; старшему в роду; старшему в коллективе; вообще старшему по возрасту.

Вот некоторые этические правила, предписываемые младшему в его отношениях со старшими: ни в коем случае его дорогу не переходят, а останавливаются и ждут пока старший пройдет своей дорогой; го речь не перебивают (независимо, нравится она, или не нравится); всякие пререкания со старшим считаются признаком дурного воспитания; в его присутствии громко не говорят, не шумят; о скандале или драке речи быть не может.

В пути старшего сопровождают младшие, которые рядом с ним располагаются следующим образом: если сопровождающий один, то он

становится слева от старшего, правую сторону занимает сам старший; если в пути три человека, старший становится посередине, следующий за ним по возрасту – слева от него, и самый младший – справа от старшего.

Более трех человек рядом не принято становиться (если даже в группе находится большое количество людей).

Если старший спросит, как куда-то пройти, младший не показывает пальцем и не объясняет словами, а провожает его до этого места, затем возвращается.

По нормам этикета не принято окликать старшего, звать его к себе, чтобы сказать ему что-нибудь. Если старший идет куда-то, а ему требуется срочно что-то сообщить или о чем-то спросить, тогда его следует догнать, поравняться с ним, идя слева, затем, когда он обратит на тебя внимание, поздороваться с ним, справиться о его самочувствии, и только после этого можно сообщить или спросить, ради чего вы искали с ним встречи.

ПРОЧИТАЙ, ЗАПОМНИ И ВЫПОЛНЯЙ ЭТИ ПРАВИЛА!