МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
НОУ «Восточно-Сибирский лицей»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета	Заместитель директора по УР	Директор НОУ "Восточно-Сибирский лицей"
_____	_____	_____
Протокол №7 от «28» мая 2026 г.	Никифорова С.И. Приказ №9 от «31» августа 2026 г.	И.С. Цой Приказ №9 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

(модуль национальные виды спорта)

для обучающихся 5-9 классов

г. Якутск 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02B47867007EB30F9E4E50BDCAE0B0354D
Владелец: НОУ "ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ЛИЦЕЙ"
Действителен: с 22.10.2025 до 22.01.2027

г. Якутск 2026

Содержание:

№		Стр.
1.	Пояснительная записка……..…….…..…	**3**
2.	Цель, задачи, и принципы программы……..…….……..	**3**
2.1	Учебно-тематический план…….	**4**
2.2	Подготовка прыгуна якутским прыжкам……..	**9**
2.3	Последовательность обучения техники якутских национальных прыжков..	**10**
2.4	Правила соревнований……	**12**
2.5	Переводные нормативы по ОФП и СФП……..	**12**
2.6	Разрядные нормативы по якутским прыжкам…….	**13**
3	Воспитательная работа……..	**14**
4	Ожидаемые результаты…….	**15**
5	Использованная литература……..	**16**

1. Пояснительная записка.

Одним из интересных и динамичных национальных видов спорта культивируемых у коренных народов на территории РС (Я) являются якутские прыжки кылыы, ыстанга и куобах. Они впервые были описаны еще в 18 веке первыми исследователями Сибири и крайнего севера.

Якутские прыжки широко культивируются в республике, с 1957 г. введен классификационный норматив с юношеского разряда до мастера спорта якутской ЯССР, 1971 г. была введена общероссийская классификация «Мастер спорта России по национальным видам спорта». С 1999 г. якутские прыжки включены в физкультурный комплекс норматива «Эрэл» для учащихся общеобразовательных учреждений республики Саха Якутия. Также включены в зачет программы Международных спортивных Игр «Дети Азии». И на Спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары» среди юношей.

Прыжки кылыы - скачки на одной ноге (подражание танцу журавлей), ыстанга – прыжки с ноги на ногу (подражание скачущему шагу оленя или лося) и куобах – прыжки на двух ногах (что в переводе означает заячьи прыжки).

Якутские прыжки это разновидность горизонтальных прыжков, выполняемых с разбега, с целью преодоления наибольшего расстояния. Подразделяют три вида прыжков:

Кылыы – 10 безостановочных скачков с разбега на одной ноге, с приземлением на 11 прыжке на обе ноги.

Ыстанга – 10 попеременных прыжков с разбега – с ноги на ногу, с приземлением на 11 прыжке на обе ноги.

Куобах – 11 безостановочных прыжков, отталкиваясь одновременно двумя ногами с места или с разбега.

Троеборье – сумма лучших результатов 3 – х прыжков (кылыы, ыстанга, куобах), показанные в программе одного соревнования. При проведении соревнования для юношей в случаях, определенных Положением конкретного соревнования, состязания проводятся на 7 прыжков. Все эти 3 вида прыжков являются самыми любимыми массовыми, популярными и доступными национальными видами спорта. Они имеют большое прикладное значение, используются как средство физического воспитания детей и молодежи, и являются трамплином для перехода в интернациональный вид спорта – в легкую атлетику, в частности, в прыжки в длину и тройной прыжок.

2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы:

1. Создать представление и правильное понятие о технике якутских национальных прыжков.
2. Обучить технике якутских прыжков в целом, совершенствование техники, участие в соревнованиях.
3. Укрепить физическое и нравственное развитие, формировать культуру здорового образа жизни.

2.1 Учебно – тематический план.

№	Содержание разделов	34 недель	
		Начальная гр.	Старшая гр.
		Недельная нагрузка 1	Недельная нагрузка 1
Теоритическое занятие			
	Физическая культура и спорт для укрепления здоровья	1	1
	Состояние и развитие национальных видов спорта народов Якутии, народностей севера России.	1	1
	Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений	1	1
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов	1	1
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь при травмах, спортивный массаж	1	1
	Общие основы методики обучения и тренировки по якутским национальным прыжкам	1	1
	Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке	1	1
	Техника выполнения якутских прыжков.	1	1
	Морально-волевой облик спортсмена, психологическая подготовка	1	1
	Всего часов	9	9
Практическое занятие			
	Общая физическая подготовка	9	9
	Специальная физическая подготовка	7	7
	Спортивно-техническая и тактическая подготовка	5	5
	Участие в соревнованиях	2	2
	Приемные и переводные нормативы	2	2
	Медицинское обследование	Вне сетки часов	
	Всего часов	24	24
	Итого часов	**34**	**34**

Календарно-тематическое планирование 1-4 класс

1 четверть

№ п/п	Содержание занятий	Колич. часов	Дата провед. (план)	Дата провед. (факт)
1	Кросс 10 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Многоскоки с ноги на ногу (5х40м). Заминка. Упражнения на растягивание и гибкость. Инструктаж по ТБ.	1	4.09.2026	
2	Кросс 12 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Бег прыжками 4х30м. ОФП. Заминка.	1	11.09.2026	
3	Кросс 12 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Бег прыжками 4х30м. ОФП. Заминка.	1	18.09.2026	
4	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. «Ыстанга» 5х40м. Заминка.	1	25.09.2026	
5	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. «Кылыы» 5х40м (на толчковой и маховой ногах). Заминка.	1	2.10.2026	
6	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	9.10.2026	
7	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. «Куобах» 7х20м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	16.10.2026	
8	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. Бег прыжками 7х25м. Пресс 2х30 р. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	23.10.2026	

2 четверть

№ п/п	Содержание занятий	Колич. часов	Дата провед. (план)	Дата провед. (факт)
9	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. Низкий старт 6х20м. Ускорения 2х100м. Упражнения на гибкость и на растягивание. Инструктаж по ТБ.	1	6.11.2026	
10	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» (работа над техникой). Упражнения	1	13.11.2026	

	на гибкость и на растягивание.			
11	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	20.11.2026	
12	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Ыстанга» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	27.11.2026	
13	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Куобах» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	4.12.2026	
14	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	11.12.2026	
15	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» 7х25м на толчковой ноге, 5х25м на маховой ноге. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	18.12.2026	
16	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. Скоростная работа (2х50м, 2х75м, 2х100м). Заминка.	1	25.12.2026	

3 четверть

№ п/п	**Содержание занятий**	**Колич. часов**	**Дата провед. (план)**	**Дата провед. (факт)**
17	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. Работа над разбегом. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	15.01.2027	
18	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Бег прыжками 3х25м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	22.01.2027	
19	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» 8х25м на толчковой ноге, 7х25м на маховой ноге. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	29.01.2027	
20	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. Разножка со штангой 3х15р. Выпрыгивание со штангой 2х10р. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	5.02.2027	

21	Бег 5 мин. Разминка. Ускорения 4х40м. Скоростно-силовая работа. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	12.02.2027	
22	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	19.02.2027	
23	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. «Ыстанга» 10х25м. Приседание со штангой (3 подхода со своим весом). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	26.02.2027	
24	Бег 5 мин. Разминка. Ускорения 4х40м. Скоростно-силовая работа. Ускорения 2х50м, 2х75м, 2х100, 1х150м. Упражнения на расслабление.	1	5.03.2027	
25	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. «Куобах» 8х25м. Приседание со штангой (3 подхода со своим весом). Между приседаниями ускорения 25м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	12.03.2027	
26	Игровой день. ОРУ. Разминка. Баскетбол (30 мин).	1	19.03.2027	
27	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. «Тройной прыжок» с места (10раз). Бросок набивного мяча сидя. Скакалка 2х100 раз. Упражнения на гибкость и на расслабление.	1	26.03.2027	

4 четверть

№ п/п	**Содержание занятий**	**Колич. часов**	**Дата провед. (план)**	**Дата провед. (факт)**
28	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. Многоскоки 7х25м. Ускорения 2х50м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	9.04.2027	
29	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. «Тройной куобах» с места (10раз). Скакалка 2х100 раз. Упражнения на гибкость и на расслабление.	1	16.04.2027	
30	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	23.04.2027	

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.	1	30.04.2027	
32	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. Прыжки «ыстанга» 10х25м. Заминка. Упражнения на гибкость и на расслабление.	1	7.05.2027	
33	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнение «Дракон»-2 подхода. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	14.05.2027	
34	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. Прыжки «куобах» 10х25м. Заминка. Упражнения на гибкость и на расслабление	1	21.05.2027	

Календарно-тематическое планирование 5-9 класс

1 четверть

№ п/п	**Содержание занятий**	**Колич. часов**	**Дата провед. (план)**	**Дата провед. (факт)**
1	Кросс 10 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Многоскоки с ноги на ногу (5х40м). Заминка. Упражнения на растягивание и гибкость. Инструктаж по ТБ.	1	5.09.2026	
2	Кросс 12 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Бег прыжками 4х30м. ОФП. Заминка.	1	12.09.2026	
3	Кросс 12 мин. Разминка. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. Бег прыжками 4х30м. ОФП. Заминка.	1	19.09.2026	
4	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. «Ыстанга» 5х40м. Заминка.	1	26.09.2026	
5	Разминочный бег. Круговая разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 4х30м. «Кылыы» 5х40м (на толчковой и маховой ногах). Заминка.	1	3.10.2026	
6	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. Силовая подготовка. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	10.10.2026	
7	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. «Куобах»	1	17.10.2026	

	7х20м. Упражнения на гибкость и на растягивание.			
8	Бег 5 мин. ОРУ. Ускорения 3х40м. Бег прыжками 7х25м. Пресс 2х30 р. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	24.10.2026	

2 четверть

№ п/п	Содержание занятий	Колич. часов	Дата провед. (план)	Дата провед. (факт)
9	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. Низкий старт 6х20м. Ускорения 2х100м. Упражнения на гибкость и на растягивание. Инструктаж по ТБ.	1	7.11.2026	
10	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	14.11.2026	
11	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	21.11.2026	
12	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Ыстанга» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	28.11.2026	
13	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Куобах» (работа над техникой). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	5.12.2026	
14	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	12.12.2026	
15	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» 7х25м на толчковой ноге, 5х25м на маховой ноге. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	19.12.2026	
16	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. Скоростная работа (2х50м, 2х75м, 2х100м). Заминка.	1	26.12.2026	

3 четверть

№ п/п	Содержание занятий	Колич.	Дата провед.	Дата провед.

		часов	(план)	(факт)
17	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. Работа над разбегом. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	16.01.2027	
18	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Бег прыжками 3х25м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	23.01.2027	
19	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. «Кылыы» 8х25м на толчковой ноге, 7х25м на маховой ноге. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	30.01.2027	
20	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 3х40м. Разножка со штангой 3х15р. Выпрыгивание со штангой 2х10р. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	6.02.2027	
21	Бег 5 мин. Разминка. Ускорения 4х40м. Скоростно-силовая работа. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	13.02.2027	
22	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	20.02.2027	
23	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. «Ыстанга» 10х25м. Приседание со штангой (3 подхода со своим весом). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	27.02.2027	
24	Бег 5 мин. Разминка. Ускорения 4х40м. Скоростно-силовая работа. Ускорения 2х50м, 2х75м, 2х100, 1х150м. Упражнения на расслабление.	1	6.03.2027	
25	Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. «Куобах» 8х25м. Приседание со штангой (3 подхода со своим весом). Между приседаниями ускорения 25м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	13.03.2027	
26	Игровой день. ОРУ. Разминка. Баскетбол (30 мин).	1	20.03.2027	
27	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. «Тройной прыжок» с места (10раз). Бросок набивного мяча сидя. Скакалка 2х100 раз. Упражнения на гибкость и на расслабление.	1	27.03.2027	

4 четверть

№ п/п	Содержание занятий	Колич. часов	Дата провед. (план)	Дата провед. (факт)
28	Бег 10 мин. ОРУ. СБУ. СПУ. Ускорения 4х40м. Многоскоки 7х25м. Ускорения 2х50м. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	10.04.2027	
29	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. «Тройной куобах» с места (10раз). Скакалка 2х100 раз. Упражнения на гибкость и на расслабление.	1	17.04.2027	
30	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	24.04.2027	
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.	1	1.05.2027	
32	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. Прыжки «ыстанга» 10х25м. Заминка. Упражнения на гибкость и на расслабление.	1	8.05.2027	
33	Бег 5 мин. ОРУ. Силовая подготовка (упражнения для укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса). Упражнение «Дракон»-2 подхода. Упражнения на гибкость и на растягивание.	1	15.05.2027	
34	Бег 5 мин. Разминка. СБУ. СПУ. Ускорения 3х50м. Прыжки «куобах» 10х25м. Заминка. Упражнения на гибкость и на расслабление	1	22.05.2027	

2.2 Подготовка прыгуна якутским прыжкам.

№	Стадии	Базовая подготовка				
1	Этапы	Содействие физическому развитию	Активизация всестороннего физического развития	Спортивная ориентация	Начальная специализированная тренировка	
2		Развитие структур движения и функций организма.			Активизация	
3	Возрастные периоды	7-9 лет	10 – 12 лет		13 – 15 лет	16 – 18 лет
4	Рост (см), вес (кг)	115-135 27 - 33	140 – 155 32 - 42		167 – 178 50 - 57	178 – 185 55 - 70
5	Спортивный результат	Выполнение юношеских разрядов			Выполнение спортивных разрядов в прыжках и в спринте	
6	Задачи этапов	Развитие ловкости, координации, силы, выносливости; Воспитание быстроты в разнохарактерных движениях; Овладение двигательными навыками в спортивных играх; Овладение прыжками в подвижных и народных играх			Создание фундамента скоростно – силовых качеств; Овладение техникой разбега, отталкивания, полета рациональной схемы прыжка с любого разбега; Профилактика и устранение недостатков физического развития; Воспитание целеустремленности, смелости, сознательности; Обучение самоанализу соревновательной и тренировочной деятельности.	
7	Соревновательная периодизация спортивного сезона	Круглогодичная тренировка. Участие в различных соревнованиях многоборного характера.			4 – цикловое достижение спортивной формы (ноябрь, январь, март, июнь) с участием в 10 – 15 стартах.	
8	Характер и направленность тренировочной нагрузки	Игровая тренировка, подвижные и народные игры с включением элементов бега и прыжков; Комплексное воздействие средств ОВП и различных видов спорта. Характер нагрузки равномерно втягивающий при средней интенсивности (занятия в 3 раза в неделю – 150 тренировок)			Постепенное наращивание специального объема , увеличение на 10 – 15 % прыжковых упражнений и СФП в зоне максимального развития – 95 – 100 % (занятия 4 раза в неделю, 200 – 250 тренировок)	
9	Характер и направленность тренировочной нагрузки	Медицинское обследование; педагогические наблюдения; контрольное тестирование; ежемесячный контроль.				

2.3 Последовательность обучения техники якутских национальных прыжков.

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

Техника выполнения якутских прыжков.

Разбег – сугубо индивидуален и зависит от физической и технической подготовленности спортсмена. В среднем у большинства прыгунов разбег колеблется в пределах 25 – 35 метров, то есть 15, 17 или 19 беговых шагов. 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 брусок) ставится на свою стопу, туловище в этот момент несколько наклонено вперед, что обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости и создает более выгодное положение для скачка.

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

Техника выполнения прыжка «кылыы»

Кылыы - одиннадцать безостановочных прыжков с разбега на одной ноге. Техника прыжка состоит из энергичного разбега, отталкивания, одиннадцати последовательных скачков и приземления, т.е. прыгун в одном полном цикле одиннадцать раз находится в фазе полета и, наконец, на одиннадцатом скачке совершает свое приземление на обе ноги.

Согласно правилам, в тех случаях, когда прыгун приземляется на одну ногу или сделал меньше или больше одиннадцати прыжков, этот прыжок ему не засчитывается, и судья объявляет попытку неудачной.

Разбег - сугубо индивидуален и зависит от уровня физической и технической подготовленности прыгуна: чем выше его квалификация, тем длиннее разбег. У большинства прыгунов средняя длина разбега колеблется в пределах 25-35м, если разбег короче, он выполняется интенсивнее. Разбег выполняется с ускорением и достигает максимального уровня к моменту отталкивания.

Отталкивание - нога ставится на брусок для отталкивания на стопу очень быстрым движением. Туловище в этот момент несколько наклонено вперед, это положение обеспечивает наименьшую потерю горизонтальной скорости. Само отталкивание начинается с разгибания в коленных суставах и заканчивается полным

выпрямлением толчковой ноги. Руки в момент отталкивания совершают одновременное маховое движение вперед, тем самым усиливают отталкивание и скачок.
Скачок - (полетная фаза) выполняется вперед - вверх. Маховая нога как бы продолжает бег: выносится согнутой в коленном и тазобедренном суставах.
Толчковая нога, также согнутая в коленном и тазобедренном суставах, обгоняя маховую, выносится вперед, затем загребающим движением опускается на грунт - с носка на всю ступню. Отталкивание, фаза полета и постановка стопы на грунт составляют один скачок. Последующие скачки должны выполняться ритмично, невысоко, с акцентом направленности движения вперед, чем вверх. Туловище при этом слегка наклоняется также вперед, руки выполняют одновременное встречное маховое движение по отношению к ногам для сохранения равновесия и более энергичного продвижения вперед само прыгуна. В «кылыы» главной ошибкой прыгунов считается высокие скачки на первых двух-трех прыжках.
Приземление - начинается на одиннадцатом скачке «выбрасыванием» голени обеих ног далеко вперед.

Техника выполнения прыжка «ыстанга»

Ыстанга - одиннадцать попеременных прыжков с разбега - с ноги на ногу.
Разбег - почти такой же, как для прыжков «кылыы».
Отталкивание - выполняется при более наклоненном положении туловища. Это способствует лучшему продвижению вперед. Толчковая нога в место отталкивания ставится на всю ступню. Отталкивание заканчивается полным выпрямлением толчковой ноги.
После отталкивания маховая нога бедром энергично выносится вперед-вверх. В фазе полета прыгун занимает положение длинного шага (и шаг скачущего оленя). Туловище в фазе полета более наклоняется вперед, руки совершают одновременное маховое движение вперед.
На одиннадцатом прыжке (шаге) весь цикл завершается приземлением на обе ноги с выбрасыванием голеней вперед.
В прыжках «ыстанга» важную роль играет ритмичность совершения последующих прыжков. Наиболее распространенными ошибками, совершаемыми начинающими прыгунами 3-2 разряда, является высокое выполнение первых двух-трех прыжков и неправильная постановка стопы (стопу ставят с носка). Это приводит к потере ритма у спортсмена, он как бы бежит и не успевает полноценно отталкиваться (бытырыйан ойуу).

Техника выполнения прыжка «куобах»

Куобах - одиннадцать безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного-двух предварительных прыжков, или с небольшого (5-9-12 метров разбега).
Отталкивание в прыжках «куобах» совершается двумя ногами. Вместо отталкивания (на брусок) обе ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне, разводить ступни ног на расстояние длины стопы не разрешается. В момент отталкивания прыгун занимает положение глубокого приседа. Его туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад до отказа. Отталкивание начинается с выпрямления ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразные движения в передне- заднем направлении.
Приземление в последующих прыжках совершается на полную ступню ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, с наклоном туловища вперед.
Весь цикл заканчивается на одиннадцатом прыжке выбрасыванием обеих ног вперед.

Наиболее частыми ошибками при выполнении прыжков «куобах» является следующее:
Чрезмерный наклон туловища вперед, что приводит к «закручиванию» туловища;
Выполнение последующих прыжков с носка;
Постановка стоп ног на неодинаковом уровне при последующих отталкиваниях;
Несинхронная постановка стоп при последующих приземлениях;
Разведение ступней ног на расстояние длины стопы.

2.4 Правила соревнований.

Правила соревнований по якутским прыжкам предназначена для того, чтобы:
- определить практические и технические условия проведения соревнований по якутским прыжкам;
- установить технические правила выполнения прыжков;
- перечислить возможные ситуации и нарушения;
- определить систему соревнований, методы классификации, налагаемые санкции, выбывание из соревнований.

Возрастные группы:

Участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

1. Юноши и девушки младшего возраста – 14-15 лет;
2. Юноши и девушки старшего возраста – 16-17 лет;
3. Юниоры и юниорки – 18-19 лет.

2.5 Переводные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки и учебно-тренировочной группы.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Группа начальной подготовки		
		I	**II**	**III**
1	Бег на 30 м. (с)	5,4-5,2	5,3-5,1	5,3-5,0
2	Бег на 60 м. (с)	9,6-9,4	9,3-9,2	9,2-9,1
3	Подтягивание	4-7	7-9	9-11
4	Сгибание рук в упоре лежа.	30-40	41-44	45-47
5	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	-	-	-
8	Прыжок в длину с места (см.)	150-170	170-180	180-190
9	Тройной прыжок с места (см.)	4,8-5,0	5,0-5,2	5,2-5,5
10	Бег 400 м (мин, сек).	1,24-1,22	1,22-1,20	1,20-1,18
11	Бег 1500 м. (мин, сек).	7,30-7,20	7,20-7,10	7,10-7,00
12	Челночный бег10х3 (с.)	7,50-7,30	7,30-7,10	7,10-7,00

2.6. **Разрядные нормативы по якутским прыжкам**

Норматив мастера спорта Республики Саха (Якутия) выполняется на Спартакиадах, чемпионате, фестивале и республиканских турнирах проводимых согласно единому календарному плану Государственного комитета Республики (Якутия) по физической культуре и спорту

Спортивная классификация по якутским прыжкам

Мужчины 11 отметок.

№	Дисциплина	Звания, разряды							
		МСРС(Я)	КМС	I разр	II разр	III разр	Iюн.	IIюн.	IIIюн.
1	«Кылыы»	43.50	42.00	40.0	39.0	38.0	37.0	36.0	35.0
2	«Ыстанга»	42.50	41.00	39.0	38.0	37.0	36.0	35.0	34.0
3	«Куобах»	37.00	36.00	35.0	34.5	34.0	33.0	32.0	31.0
4	Сумма троеборья	118.00	114.00	113.0	112.0	109.0	106.0	103.0	100.0

Мужчины. 7 отметок.

№	Дисциплина	Звания, разряды						
		МС	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.
1	«Кылыы»	29.00	26.50	25.00	24.00	23.00	23.00	22.00
2	«Ыстанга»	28.00	26.00	24.00	23.00	22.00	22.00	20.00
3	«Куобах»	24.00	22.00	21.00	20.00	19.00	19.00	18.00
4	«Сумма троеборья»	78.00	74.50	70.00	67.00	64.00	64.00	60.00

Спортивная классификация по якутским прыжкам

Женщины. 7 отметок.

№	Дисциплина	Звания, разряды							
		МС РС (Я)	КМС	I разряд	II разряд	III разряд	Iюн.	IIюн.	IIIюн.
1	«Кылыы»	23.50	22.00	21.00	20.50	19.00	18.50	17.00	16.00
2	«Ыстанга»	22.50	21.00	20.00	19.50	18.00	17.50	16.00	15.00
3	«Куобах»	19.00	18.00	17.00	16.00	15.00	14.00	13.00	12.00
4	Сумма троеборья	62.00	60.00	59.00	58.00	57.00	52.00	49.00	46.00

Единица измерения в метрах.

III юношеский разряд присваивать с 10 – 13 лет.

II юношеский разряд до 14 лет.

I юношеский разряд для юношей 16 – 18 лет.

Звание «Мастер спорта РС (Я)» присваивать юношам с 15 лет, кандидата в мастера спорта с 14 лет.

3. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности, связи воспитания с жизнью, уважение и почитание традиций народов Якутии, России, воспитания личности в коллективе, единства требований и уважения к личности, индивидуального и дифференцированного подхода, опоры на положительное в человеке.

Большой воспитательный заряд несет использование в учебно-тренировочном процессе учащихся конкретные примеры из жизни земляков, Мастеров Спорта РС (Я) и РФ. Этикет спортсмена.

Коллектив, в котором царит открытость и справедливость, располагает юных спортсменов к обсуждению многих событий, фактов, не имеющих прямого отношения к спортивной деятельности.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчество;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Организация и участие в соревнованиях;
- Тематические диспуты и беседы;
- Регулярное проведение итогов спортивной деятельности учащихся.

План воспитательной работы.

1. Краткая информация спортивных событий в республике и за ее пределами.
2. Беседа на тему «Известные мастера спорта по национальным видам спорта»
3. Показ документального фильма о РЦНВС им. В.Манчаары Спартакиады народов Якутии, Спартакиады по нац. видам спорта народностей Севера Якутии, Спартакиады на призы Василия Манчаары как соревнования - смотр мастерства и массовости, интернациональной дружбы.
4. Подготовка к соревнованиям
5. Ознакомление с историей Олимпийских игр и участие спортсменов Якутии на Олимпийских играх и различных соревнованиях
6. Участье в соревнованиях
7. Беседа на тему ЗОЖ.

Методическое обеспечение программы

- Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:
- Программно-методическое обеспечение
- Наличие педагогического материала
- Видеофильмы соревнований республиканского масштаба.
- Наличие и использование в практике новейшего опыта работы в области педагогики
- Наличие материально-технического и спортивного оборудования
- Тренажерный зал
- Зал для занятий
- Технические средства обучения.

4. Ожидаемые результаты:

По итогам учебно-тренировочного процесса предполагаем следующие результаты:

1. Выявление способных детей занимающихся якутскими прыжками и привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. Оптимальное развитие уровня физических качеств, специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками прыжков (кылыы, ыстанга, куобах).
3. Успешное овладение основным технико-тактическим арсеналом прыжка и привитие надежности и уверенности в соревновательной деятельности.
4. Повышенный уровень общей физической подготовленности и специальных качеств и способностей прыгунов.
5. Прочное овладение основным технико-тактическим ведением прыжка, воспитание морально-волевых качеств посредством соревновательной деятельности.
6. Успешное выступление спортсменов в соревнованиях улусного и республиканского масштаба.

Для оценки результатов спортивной деятельности спортсменов определены такие формы, как контрольные соревнования по физической, технической, тактической подготовке.

Необходимыми условиями реализации программы необходимо наличие хорошей материальной технической базы, участие на соревнованиях различного масштаба, заинтересованность спортсменов и тренеров в реализации данной программы

5. Использованная литература:

1. Григорьев И.Ю. Учебное пособие «Якутские прыжки», издание отдела информационного обеспечения РЦНВС им.В.Манчаары, Якутск 2012
2. Григорьев И.Ю. Горизонты якутскогоэтноспорта, Якутск 2012
3. Кочнев В.П. Программа по национальным видам спорта для ДЮСШ, утвержденная коллегией Государственного комитета РС (Я) по физической культуре и спорту, Министерством образования РС (Я), ГУ «РЦНВС» им.В.Манчаары, Якутск 2010
4. Коротов В.П. «XVIII спартакиада по национальным видам спорта игры Манчаары», фотоальбом, Якутск 2013
5. Коротов В.П. «Игры Манчаары» 1968-2013, фотоальбом, Якутск 2013
6. Коротов В.П. «XIX спартакиада по национальным видам спорта игры Манчаары», фотоальбом, Якутск 2013
7. Министерство спорта РС (Я), РЦНВС им.В.Манчаары «Вестник национальных игр», Чурапча 2013
8. Методическая копилка – межрегиональные методические чтения «Современный педагог – новой школе» выпуск 8, здоровьесберегающая деятельность и коррекционная работа, ИТО СЕМРИК Москва 2012
9. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГОУ ВПО «ЧГИФКиС», Научные исследования в сфере физической культуры и спорта: мониторинг, технологии и методики. (Материалы Всероссийской НПК- часть 1), Якутск 2010
10. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГОУ ВПО «ЧГИФКиС», Научные исследования в сфере физической культуры и спорта: мониторинг, технологии и методики. (Материалы Всероссийской НПК- часть 2), Якутск 2010