

Министерство образования Республики Саха (Якутия) Муниципальное казенное учреждение «Муниципальный орган управления образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бордонская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено :

на заседании МС

протокол № 1 от «29 08» 2017г

согласовано:

заместитель директора

по учебной работе Спирова ЛН

« 29 » августа 2017г

Утверждено:

директор школы

(Григорьев ВТ)

« 29 » августа 2017г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

На 2017-2018 учебный год

Ступень обучения (класс) среднее (полное) общее образование 7 класс

Количество часов 1 часов в неделю

Учитель Кычкин Станислав Николаевич

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Северное многоборье» (далее Программа) составлена на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933);
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089);
- Директивные и нормативные документы, регламентирующие работу спортивных секций в общеобразовательных школах, в соответствии с ФЗ от 29 декабря 2012г.;
- Федеральный закон от 29.04.1999 г. К 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233);
- Программа «Северное многоборье. Национальные виды спорта северного многоборья», Государственный Комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., Федерация по национальным видам спорта северного многоборья, 2003г.;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.;
- Устав МОУ Школа-детский сад с.Катравож;
- Санитарные правила СП 2.4.2 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Одним из важнейших направлений в развитии любого региона нашей огромной страны является сохранение и возрождение собственных национальных культур. Большое внимание уделяется изучению богатого культурного наследия предков. Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Сегодня очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования. Включение национально-регионального компонента в программы

учебных предметов для старших классов, в работу дополнительного образования применительно к нашему округу предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного двигательного материала ненцев, ханты, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Мы с интересом узнаем об особенностях северного многоборья, как вида спорта, об истории развития этого вида спорта в округе. Это позволяет не только расширить кругозор, но и формирует потребность в сохранении и бережному отношению к наследию коренных народов Ямальской земли.

Можно смело сказать, что физкультурное образование школьников в новой ситуации получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания. Физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как часть общей этнической культуры личности. Из народной системы физической культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые ее достижения, обогатить их опытом современной практики и методики физического воспитания. В настоящее время национальные виды спорта народов Севера широко применяются в современной системе физического воспитания, выполняя образовательную, воспитательную, оздоровительную и спортивную функции.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: усиление значимости в физическом воспитании культурного наследия народов Севера, из всего многообразия национальных видов спорта выбраны самые популярные и доступные для обучения в условиях спортивного зала. Занятия по северному многоборью, направлены на подготовку учащихся к традиционно промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство).

Целью деятельности спортивной секции является: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Развитие базовых навыков по национальным видам спорта.

Задачи

1. Укрепление здоровья подрастающего поколения.
2. Повышение физической подготовленности детей.
3. Разучивание основ техники выполнения некоторых упражнений национальных видов спорта.
4. Формирование интереса к культуре народов (ненцев, ханты) через занятия северным многоборьем.
5. Воспитание моральных и волевых качеств личности.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Общая характеристика спортивной секции «Национальные виды спорта. Северное многоборье»

Спортивная секция «Северное многоборье» предназначена для детей 2-9 классов, к занятиям допускаются только практически здоровые дети. Срок реализации Программы до 5 лет. Формой проведения занятий, согласно Программе, являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1 час 1 раз в неделю.

В основу содержания Программы положены виды спорта, входящие в северное многоборье (метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, перетягивание палки). Программа «Северное многоборье» физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 5 лет и разделена на три этапа: 1-й - спортивно-оздоровительный (2-4 класс); 2-й - этап начальной подготовки (5-7 класс); 3-й - учебно-тренировочный этап (8-9 класс).

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- физкультурно-оздоровительное - укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- воспитательное - вырабатывает у ребёнка волю, уверенность в своих силах, стойкость, настойчивость, выдержку, спокойствие;
- образовательное - пополняет знания, активизирует мыслительную деятельность обучающегося, расширяет кругозор, тренирует память и логическое мышление, наблюдательность и внимание.

Место в учебном плане

Занятия дополнительного образования секции «Северное многоборье» проводятся во внеурочное время для учащихся 8-15 лет.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей.

Универсальные компетенции

Вид Компетенции

Общеучебные

1. Освоение знаний об истории и уровне возникновения национальных видов спорта в России.
2. Знание особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье.
3. Знать связь физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера.
4. Оказание первой помощи при травмах.

Предметно-ориентированные

1. Знание правил по ТБ во время занятий северными многоборьями.
2. Терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
3. Названия и правила проведения подвижных игр, которые распространены на территории Ямало-Ненецкого автономного округа.
4. Правила соревнований, изученных национальных видов спорта.
5. Действующие рекорды Ямало-Ненецкого автономного округа в тройном прыжке и прыжках через нарты.
6. Знание способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации).
7. Знание уровня физической подготовленности и функциональные возможности своего организма.
8. Выполнять имитацию прыжка через нарту толчком двух ног, не менее десяти прыжков.
9. Выполнять тройной прыжок с места.
10. Владеть правильной техникой перетягивания палки.
11. Владеть техникой бега по дистанции.
12. Правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Личностные

1. Хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития, стремление к здоровому образу жизни.
2. Проявление волевых и морально-этических качеств.
3. Проявление чувства коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия.
4. Проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов.
5. Проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.

Ценностные ориентиры содержания спортивной секции «Северное многоборье»

Внедрение Программы позволит:

- приобщить к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности;
- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию позитивных свойств личности.

Занятия национальными видами спорта способствуют:

- укреплению нервно-психического здоровья и физического здоровья;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- воспитанию морально-волевых качеств;
- повышению двигательной активности и предупреждению угрозы развития гиподинамии.

Содержание спортивной деятельности секции «Северное многоборье»

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности ненцев, ханты. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересечённой местности, перетягивание палки. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека.

В структуре содержания Программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально- регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

Программа условно разделена на три этапа обучения: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно - тренировочный этап. Каждый этап имеет аналогичные разделы.

В разделе *«Учебно-тематический план»* указывается количество часов на каждую тему программного материала.

Раздел *«Содержание программного материала»* состоит из следующих частей:

1. *«Основы знаний о национальных видах спорта»* – содержит темы теоретической подготовки.
2. *«Развитие умений и навыков»* – включает в себя описание умений и навыков, которые должны приобрести обучающиеся в каждом конкретном классе. Описываются действия руководителя, направленные на развитие этих умений и навыков и средства, при помощи которых предполагается достичь желаемого результата.

В разделе *«Организационно-методические указания»* более подробно описывается технология изучения техники выполнения прыжков через нарты, тройного национального прыжка, бега с палкой по пересеченной местности, метания тынзяна на хорей. Приводятся примеры подводящих и подготовительных упражнений.

В разделе «*Планируемые результаты обучения*» представлен минимум знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники после обучения.

Характеристика этапов обучения.

Первый этап («*Спортивно-оздоровительный этап*») это группа учащихся 2-4 класса, 1-2 год обучения. На спортивно-оздоровительном этапе формируется группа из числа воспитанников, имеющих разрешение врача, длительность этапа 2 года. На этапе подготовки решаются следующие основные задачи:

- укреплять здоровье обучающихся;
- дать общие представления о национальных видах спорта;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучать основам техники упражнений из северного многоборья;
- воспитание волевых качеств;
- способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- привитие интереса к занятиям спортом.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Второй этап («*Этап начальной подготовки*») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств. Возраст воспитанников – учащиеся 5-7 классов, группы 3-4 года обучения, длительность этапа 2 года. Задачи этапа начальной подготовки:

- продолжить укрепление здоровья воспитанников;
- формировать основы здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

- продолжить повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- давать углубленные знания по основным элементам техники северного многоборья;
- формировать соревновательный опыт.

Третий этап («Учебно-тренировочный этап») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую. Возраст 8-9 классы, длительность этапа 1 год, учебно-тренировочная группа 5 года обучения. Преимущественные задачи учебно-тренировочного этапа:

- продолжить совершенствовать техники национальных видов спорта;
- воспитывать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;
- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

На данном этапе удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения, подростки начинают совершенствовать свои тактические способности.

Физическая работоспособность, развитие и улучшение физических качеств будет осуществляется и отслеживается с помощью:

- тестирования уровня физической подготовленности – руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры;
- медицинского наблюдения – медицинский работник;
- выполнение нормативных требований в северном многоборье – руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры;
- участие в соревнованиях.

Данная Программа позволит:

- повысить мотивацию учащихся к урокам физической культуры, к внеклассным спортивно-массовым мероприятиям;

- улучшить физическое здоровье детей.
- воспитать в детях потребность в занятиях физическими упражнениями, волю к победе, самосовершенствованию.
- приобщить к культурному наследию с использованием национального опыта и знаний в подготовке физического и духовного развития личности.
- обучающиеся смогут получить общие знания базового уровня и основы знаний традиций Севера.

Формы организации внеурочной деятельности

Основными формами обучения являются групповые теоретические и практические занятия. Обучение по предлагаемой Программе со 2-го по 4-й классы завершается практическим зачетом. Начиная с 5 класса, в конце каждого учебного года, обучающиеся сдают практический зачёт для определения уровня физической подготовленности (Приложение №1).

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо следующее минимальное снаряжение:

	№ п/п	Материалы, оборудование	Количество
1.		Нарты 30*50*30 10	10
2.		Нарты 40*60*40 10	10
3.		Скамейка гимнастическая	6
4.		Скакалка	

5.	Доска деревянная для перетягивания палки	20
6.	Палка деревянная	3
7.	Набивные мячи	3
8.	Гимнастические маты	10
9.		10

К инвентарю предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием.

7 класс

Направление деятельности руководителя

Средства и методы обучения

Прыжки через нарты

1. Закрепление двигательного навыка: закрепление техники преодоления нарт, техники разворота.

2. Разучивание двигательного навыка:

высота преодоления нарт.

3. Развитие физических качеств:

сила мышц стопы и мышц голени, общей и специальной выносливости.

Упражнения: прыжки через нарты, гимнастические скамейки, поставленные друг на друга.

Методы: фронтальный, групповой, элементы соревнования. Метод целостно-конструктивного упражнения.

Тройной национальный прыжок

1. Совершенствование двигательного

навыка: техника тройного национального прыжка с разбега.

2. Развитие физических качеств: скоростно-силовые способности, ловкости, силы мышц бедра, плечевого пояса.

Упражнения: разнообразные прыжковые упражнения с отягощением.

Метод: применение упражнения в целом. Фронтальный, групповой, элементы соревнования.

Эстафеты с применением тройного прыжка.

Перетягивание палки

1. Совершенствование двигательного

навык: техника выполнения соревновательного упражнения.

2. Развитие физических качеств: развитие становой силы.

3. Развитие морально-волевых качеств.

Упражнения: Выполнение упражнения в целом.

Применение соревновательного метода.

Бег с палкой по пересечённой местности (2 км)

1. Совершенствование двигательного навыка:

бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег, бег с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 200 м.

2. Развитие физических качеств: скоростно-силовых способностей, ловкость, силы икроножных мышц.

Упражнения: ОРУ.

Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег.

Бег с ускорениями.

Повторный бег с максимальной скоростью от 30 до 200м.

Метание тынзяна на хорей

1. Закрепление двигательного навыка:

производить витки тынзяна для раскрывающей петли, сматывать тынзян целиком, производить правильный бросок первого мотка тынзяна с костяшкой, свободно, выпускать второй моток тынзяна за броском первого, правильно держать кисть руки при броске.

2. Развитие физических качеств: силовых способностей, ловкость, метанию тынзяна с 10 метров.

Упражнения: ОРУ.

Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом. Работа на тренажере.

Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 30 м, 50 м.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.

Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра

Метание набивного мяча.

Упражнения на перекладине, на гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)

3 этап обучения (Учебно-тренировочный этап)

Темы теоретических знаний аналогичны темам, предлагаемым в начальной школе. Отличие заключается в способе подачи информации и уровне сложности. Возможно проведение лекции, как в условиях аудитории, так и в условиях спортивного зала.

I. Основы знаний о национальных видах спорта

1. Техника безопасности при занятиях национальными видами спорта.

Правила поведения обучающихся и требования техники безопасности на занятиях в спортивном зале или на улице. Требования к спортивной форме, к инвентарю, которые применяются на занятиях национальными видами спорта.

2. Возникновение, становление национальных видов спорта в Ямало-Ненецком автономном округе.

Физическая культура в системе общей культуры народов Севера. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История, путь становления национальных видов спорта. Уровень развития национальных видов спорта в Ямало-Ненецком автономном округе в настоящее время.

3. Правила соревнований по национальным видам спорта.

Правила выполнения упражнений, соответствующие конкретному виду спорта. Терминология, название инвентаря и оборудования. Разрядные требования тех видов, в которых присваиваются спортивные разряды.

4. Рекорды Ямало-Ненецкого автономного округа по национальным видам спорта.

Рекорды и лучшие результаты в каждом виде. Действующие рекордсмены Ямало-Ненецкого автономного округа.

Правила северного многоборья

Северное многоборье делится по видам для мужчин и женщин.

Мужчины: - метание тынзяна на хорей;

- бег с палкой по пересеченной местности;

- тройной прыжок с одновременным отталкиванием ног;

- метание топора на дальность;

- прыжки через нарты.

Женщины - бег с палкой по пересеченной местности;

- тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием ног;

- прыжки через нарты;

- метание тынзяна на хорей.

По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

По возрастному критерию участники делятся на следующие группы:

- младшая детская группа - 9-11 лет;

- старшая детская группа -12-13 лет;
- юношеские группы: а) младшие -14-15 лет и б) старшие- 16-17 лет;
- группа взрослых – 18 лет и старше.

Правилами соревнований определены традиционные для многих видов спорта права и обязанности участников соревнований, а также функциональные обязанности представителя команды и ее капитана.

Составы судейских бригад различаются по видам.

Метание топора: старший судья на линии метания пора; секретарь; судья при участниках; судьи-измерители дальности полета топора (трое на участке до 100 м и трое на участке от 100 м и более); судья-информатор на поле; информатор на линии метания топора.

Метание тынзяна на хорей: старший судья; судья на линии метания тынзяна; секретарь; судья при участниках; судья-информатор; судья у стойки хорей.

Прыжки через нарты: старший судья; судья по технике выполнения упражнения, судья-счетчик количества прыжков; секретарь; два боковых, которые фиксируют нарушения спортсменом пятисекундного времени, судья при участниках, судья-информатор.

Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног: старший судья; судья на линии начала прыжков; судьи-измерители (двое); секретарь; судья-информатор.

Бег с палкой по пересеченной местности: старший судья; судья-стартер; судья хронометрист на старте; судья при участниках на старте; судьи на финише; секретарь на финише; судья-информатор начальник дистанции и судьи контролеры.

Подсчет по видам северного многоборья носит следующий характер: 1 место - 1 очко, 2 место - 2 очка, 3 место - 3 очка, 4 место - 4 очка и т.д. Участнику, показавшему нулевой результат, дается последнее место (по количеству участников соревнований в данном виде многоборья) и плюс 2 штрафных очка и 10 штрафных очков за неучастие в соревнованиях по данному виду.

Победитель в северном многоборье определяется по наименьшей сумме очков по всем видам многоборья. В командном первенстве побеждает команда, набравшая наименьшую сумму очков (по числу зачетных участников).

Тройной национальный прыжок проводится по следующим правилам:

- состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;
- участник имеет право на попытки, в зачет идет лучший результат;
- прыжки можно выполнять с места или с разбега (по желанию участника);
- результат прыжка определяется путем измерения кратчайшего расстояния от бруска первоначального отталкивания до ближайшей точки соприкосновения любой частью тела с землей.
- время на подготовку 2 мин;
- участник выходит на выполнение прыжка по вызову судьи и начинает прыжок по его команде голосом «можно» и поднятием флажка вверх.

Прыжок не засчитывается, если:

- участник выполнил прыжки без команды судьи «можно»;
- отталкивание в любом из прыжков произведено одной ногой;
- при отталкивании сделал заступ (наступил на линию);
- после окончания выполнения прыжков участник вышел из сектора назад (нужно вперед);
- наступил на линию двухметрового коридора.

Судья объявляет «нет» и производит повторные отмашки вниз или поднимает белый флажок.

Правила бега:

- перед началом соревнований участник обязан ознакомиться с дистанцией (он это делает самостоятельно или вместе с другими участниками, когда проводится организованный просмотр дистанции);
- участник входит в стартовый коридор по вызову судьи на стартовую линию по команде стартера «на старт»;
- судья-стартер начинает соревнования (дает старт участнику с нагрудным номером 1) только с разрешения старшего судьи. Перед началом соревнований он проверяет ход часов;
- старший судья дает разрешение начать соревнования при условии полной готовности судейской коллегии, начальника дистанции к проведению соревнований;
- старт может быть групповым, парным и одиночным; одиночный старт более удобный для спортсмена и он производится через 30 сек.;

- бег начинается с положения высокого старта от стартовой линии, при этом участник может держать палку в любой руке;

- одиночный старт производится следующим образом:

судья-стартер объявляет оставшееся время до старта, 10 сек. Судья держит руку перед участником и отсчитывает оставшиеся секунды: 5,4,3,2,1, «марш» и одновременно убирает руку;

- при групповом старте судья-стартер подает две команды: «на старт!» и, убедившись, что все стоят на одной линии, подает затем команду «марш» или производит выстрел из стартового пистолета;

- по команде «на старт!» участники занимают любое удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками, ногами и палкой стартовой линии, входящей в состав дистанции;

- судья-стартер дает сигнал к началу бега только при полном отсутствии движений участников; если участник (или группа) участников не принимают неподвижное положение, он (или они) считаются нарушившими правила, и ему (или им) делается предупреждение, и при групповом старте, по причине нарушения правил участниками или по какой-либо другой причине, откладывается старт, то судья-стартер подает команду «отставить», после чего участники группового забега должны отойти от стартовой линии и занять прежнее место только после повторной команды «на старт»;

- если при групповом старте участник или группа участников приняли старт до выстрела или команды «марш», то им делается предупреждение и при повторном старте их ставят позади других участников;

- замечания, предупреждения судьи-стартера заносят в стартовый протокол;

Результат бега засчитывается, если участник прошел дистанцию без нарушения правил от «старта» до «финиша».

Результат бега не засчитывается, если участник допустил сокращение дистанции, сменил палку или не прошел один контрольный пункт.

Правила прыжков через нарты:

- прыжки выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места;

- нарты расставляются строго по прямой линии, их положение отмечается известью или другим материалом, не создающими участнику помех, чтобы было видно, сдвинуты нарты или нет;

- нарты должны быть пронумерованы с боковых сторон;

- каждый участник имеет право на 3 попытки, в зачет идет лучший результат из 3-х попыток;

- участники выполняют прыжки поочередно, согласно записи в протоколе (очередность устанавливается жеребьевкой), по одной попытке прыгают все участники, а затем в таком же порядке приступают ко второй попытке и т.д.;
- участник выходит на исходную позицию по вызову судьи и начинает выполнять прыжки только с разрешения судьи;
- разрешается произвести перенос ног через нарты только прямо перед собой;
- участник, преодолевший 10 нарт, приземляется на обе ступни перпендикулярно нартам, прыжком делает поворот на 180 ° обязательно с одновременным отталкиванием двух ног, на поворот дается 5 сек. (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для преодоления нарты),
- прыжки через нарты выполняются участником до первой ошибки
- перед началом прыжков до команды судьи имеет право передвигать, переступать ногами, подпрыгивать на месте. Прыгать в спортивной обуви, кроме чешек. Прыгать босиком разрешается.

Судья прекращает прыжки если:

- во время преодоления нарт спортсмен сделал остановку между ними, т.е. сбился с ритма прыжков;
- нарушил правило, 5 сек на повороте;
- сдвинул нарту с места любой частью тела;
- совершил переступание или передвижение стоп;
- произвёл перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса;
- самостоятельно прекратил прыжки.

При метании тынзяна на хорей необходимо придерживаться следующих правил:

- участник имеет право на три попытки;
- в каждой из трех попыток метание продолжается до первого промаха, т.е. с первым промахом попытка считается законченной;
- в зачет идет лучший результат из 3-х попыток 1;
- участник выступает со своим тынзяном;

- участник выходит на линию броска по вызову судьи «на старт» и метает по команде «можно»;
- на выполнение одного броска дается две минуты (отсчет времени производится с команды судьи «можно»);
- для набора тынзяна участнику дается время 3 минуты;
- участник собирает тынзян без помощи постороннего;
- разрешается помогать участнику только при растягивании тынзяна;
- результат броска тынзяна засчитывается, если участник в пределах правил произвел бросок, не заступил линию круга и хорей оказался накрытым тынзяном (внутри петли); при этом судья объявляет «есть» и поднимает флажок вверх;
- участнику разрешается входить в круг только по разрешению судьи.

При проведении соревнований по метанию топора необходимо выполнять следующие правила:

- к соревнованиям допускается топор массой не менее 350 гр. (вместе с топориком);
- за один час до начала соревнований проводится взвешивание топора и его маркировка;
- не разрешается метать топор, не имеющий маркировки данного соревнования;
- участник входит в сектор метания только по вызову судьи;
- запуск топора производится по команде судьи, подаваемой резким опусканием красного флажка и командой «можно»;
- метание производится с 3-х попыток, в зачет идет лучший результат;
- на выполнение каждого броска дается 3 минуты;
- если участник не вышел по вызову судьи на выполнение броска топора, то ему проставляется в протоколе «неявка»;
- если бросок не выполнен по причине того, что ему помешали, то по разрешению судьи он может повторить бросок;
- попытка засчитывается: если участник при запуске топора не сделал заступ линии броска (не наступил и не перешагнул ее) и запущенный им топор приземлился в пределах коридора метания, при этом судья на линии

броска поднимает красный флажок и ждет ответа от судьи в поле, который фиксирует попытки поднятием флажка, и только после этого судья на линии броска опускает флажок и произносит «есть»;
-попытка не засчитывается: бросок без команды судьи участник наступил или коснулся линии броска; топор приземлился вне пределов коридора. В последнем случае судья в поле производит повторные отмашки флажком вправо-влево и по мегафону произносит слово «нет».

Приложение 3

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Некоторые игры из авторской работы тренера-преподавателя по северному многоборью и учителя физической культуры Тазовской школы-интерната Петра Никитича Богуна «Игра как основа национальных видов спорта». С целью увлекательного и интересного изучения программного материала на в начальных классах необходимо использовать подвижные игры. При подборе игры необходимо учитывать:

- педагогические задачи, поставленные на данном занятии;
- учет положительного переноса двигательного навыка;
- физиологические особенности обучающихся;
- психологические особенности различного пола;
- количественный состав обучающихся;
- место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Особое значение уделяют подготовке инвентаря, так как от этого зависит результат игры. Инвентарь должен быть красочным и заметным в игре, по размеру и весу он должен соответствовать силам играющих, а количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее. Лучше хранить его у места проведения, но раздавать и расставлять инвентарь только после объяснения правил игры.

Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся и состоянии здоровья. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Важное значение имеет своевременность окончания игры. Необходимо определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления, игру следует заканчивать. Игру можно прекратить через определённое время, заранее установленное перед началом, однако окончание игры не должно быть неожиданным для обучающихся. По окончании игры руководитель должен объявить её результаты. Отметить участников,

наиболее хорошо справившихся с заданием. Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать требования по технике безопасности и соблюдения санитарно-гигиенических норм.

ИГРЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЮЩИЕ НАВЫК ПРЫЖКА

Удочка

К концу верёвки привязывают мешочек с песком. Обучающиеся становятся в круг. Учитель или один из учеников находится внутри круга, держит свободный конец веревки и, вращая её, старается задеть мешочком кого-либо из ребят. Играющие подпрыгивают, пропуская мешочек под ногами. Тот, кого мешочек заденет два или три раза (в зависимости от условий), выходит из игры. Вращать верёвку нужно так, чтобы мешочек почти не отрывался от пола. Побеждает тот, кто ни разу на задел мешочек при подпрыгивании. Главное условие – подпрыгивать необходимо одновременным толчком двух ног.

Зайцы

Класс разделяется на две-три команды и выстраиваются в колонну у стартовой линии. По команде дети начинают передвигаться прыжками толчком двумя ногами к месту разворота. Обрато возвращаются тем же способом и передают эстафету касанием рукой плеча следующего игрока. Расстояние от стартовой линии до места разворота от 6 до 10 метров в зависимости от возраста. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

Кенгуру

Учитель ставит несколько гимнастических скамеек в ряд на расстоянии 30–40 сантиметров, имитируя расстановку нарт к соревнованиям. Класс разделяется на две команды и выстраивается в колонну у правого и левого края первой скамейки. По команде обучающиеся начинают перепрыгивать через скамейки толчком двух ног. Обрато возвращаются бегом и передают право на старт другому игроку, касаясь его рукой. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

Переправа через болото

Учитель рисует круги неправильной формы, которые обозначают кочки. Расположить «кочки» следует в виде ломаной линии на разном расстоянии друг от друга, но при условии, что обучающиеся смогут допрыгнуть до них, производя прыжок двумя ногами. Последняя «кочка» располагается на расстоянии максимального

прыжка. Дети выстраиваются в колонну и начинают переправу. Не допрыгнувший до кочки получает штрафной балл. Побеждает обучающийся, набравший наименьшее количество штрафных баллов.

В предложенных играх учителю необходимо особое внимание обращать на качество выполнения прыжков. Прыжки должны выполняться одновременным отталкиванием обеих ног.

Данные игры является своеобразным подготовительным упражнением к тройному национальному прыжку и прыжкам через нарты.

Прыжки в мешках

Игра проводится в виде эстафеты. Две команды выстраиваются в колонну. Первый участник начинает движение прыжками толчком двух ног до фишки, обозначающей поворот. Обрато возвращаются таким же способом. Передаёт право на старт другому игроку, отдавая ему мешок, в котором выполнял прыжки. Побеждает та команда, которая раньше выполнит задание.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ПЕРЕТЯГИВАНИИ ПАЛКИ

Вытяни из круга

Для игры нужна верёвка или тонкий канат с двумя петлями на концах. Играют по двое, чертится круг диаметром 3 метра. Петлю надевают на шею и плечи, становятся на четвереньки и по команде начинают вытягивать друг друга из круга. Кто переберётся за линию круга – побеждает. Дается три попытки. Проводить игру нужно на нетвёрдой поверхности, например на гимнастических матах. Можно начертить несколько кругов, чтобы в игре приняли участие большее количество обучающихся.

Перетягивание каната

Класс делится на две команды. Чертятся три линии на расстоянии двух метров друг от друга. Две крайние линии обозначают линию старта для команд. Дети берут в руки канат таким образом, чтобы первый участник в колонне находился у стартовой линии. По команде учителя команды стараются вытянуть другую команду на себя. Выигрывает та команда, которая вытянет первого игрока в другой команде до центральной линии.

Кто сильнее

Игра является вариацией соревновательного упражнения. Играют две пары обучающихся. Исходное положение такое же, как в правилах соревнований, только за одну палку держатся четыре игрока, по два с каждой стороны доски.

ИГРЫ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО РАЗВИВАЮЩИЕ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ

Удержись на бревне

Для игры необходимы несколько частей бревна распиленных вдоль длинной стороны 40–50 сантиметров. Можно использовать другие неустойчивые предметы, например, наполовину накачанные баскетбольные мячи. Участники становятся на эти неустойчивые предметы на расстоянии чуть ближе вытянутой руки друг от друга. Задача – своими действиями: толчками, рывками рук вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться пола ногой.

Не сойди с бруска

У каждой команды должно быть по три бруска длинной, шириной и высотой двадцать сантиметров. Положив два бруска на линию старта, обучающиеся становятся на них ногами. Третий брусок держат в руке. По сигналу игроки, по одному от каждой команды, не сходя с брусков, кладут третий брусок перед собой и переступают на него ногой. Освободившийся брусок перекладывают вперёд и переступают на него. Так постепенно участники передвигаются к финишу, находящемуся на расстоянии 5–7 метров от линии старта. Побеждает тот, кто первым дойдёт до финиша, ни разу не оступившись.

Выталкивание палкой

Для игры требуются две палки длиной 120–150 сантиметров, диаметром 4–5 сантиметров. Двое игроков берут в руки палки и становятся на гимнастическую скамейку на расстоянии чуть меньшем вытянутой руки. Положение палок по отношению друг к другу – крест на крест. По команде учителя каждый игрок старается ударом палки о палку партнёра вывести его из равновесия. Проигрывает тот, кто коснётся пола ногой. Игра предназначена для обучающихся основной школы.

Бой тетеревов

Два игрока находятся в круге диаметром два метра. Исходное положение – стоя на одной ноге, руки скрещены на груди и прижаты к телу. По команде игроки начинают выталкивать друг друга за пределы круга. Побеждает тот, что вытолкнет соперника из круга или заставит его опустить на пол второй ногу.