

## План внеклассного мероприятия «Северное многоборье»

**Цель:** познакомить учащихся с элементами северного многоборья, закрепить знания об национальных играх.

**Задачи:** развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений; воспитывать устойчивый интерес к национальным видам спорта коренных народов севера.

**Материалы и оборудование:** импровизированный топор (деревянный) 6 шт., нарты 10 шт., палка 6 шт.

### Ход занятия.

*(из класса выбираются 6 участников: 3 девочки и 3 мальчика, под музыку выбегают участники)*

**Учитель:** - Здравствуйте, ребята. Сегодня в рамках мероприятий, посвященных Этнокультурному наследию Чукотки, мы проведем спортивные соревнования, в виде национальных видов спорта. Спортивный зал разобьем на две импровизированные площадки: женскую и мужскую.

**Учитель:** Представляем судей, сегодняшнего мероприятия (учителя физкультуры: 1 учитель выполняет судейство мальчиков, второй - девочек).

**Учитель:** Северное многоборье – индивидуальные состязания, поэтому участвуют 6 человек (3 девочки и 3 мальчика), каждый в индивидуальном зачете. Прежде, чем приступить к соревнованиям, давайте послушаем как проходит подсчет очков по данным видам спорта.

**Ученик 1 (помощник):** За I место, занятое участником в каждом виде северного многоборья дается 1 очко, за II место - 2 очка, за III место - 3 очка, за IV место - 4 очка и т.д.

Участнику, показавшему 0 результат по виду многоборья дается последнее место по количеству участников соревнования + 2 штр. очка.

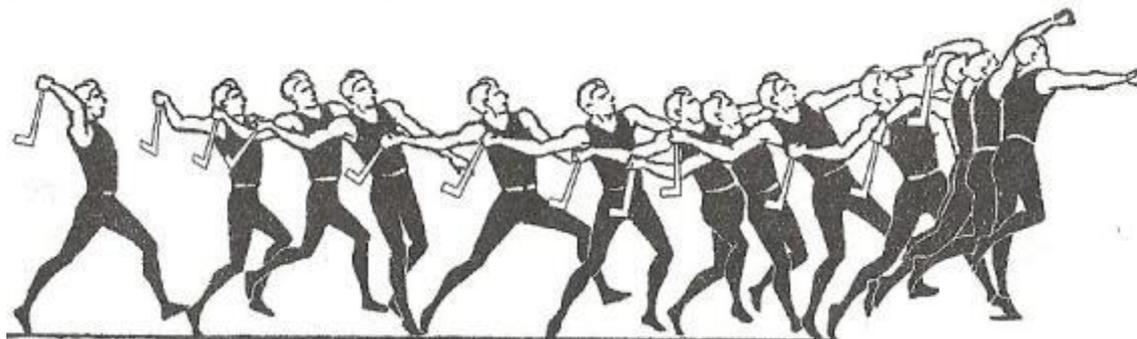
За неучастие в соревнованиях по какому-либо виду многоборья участнику дается 10 штрафных очков (стартовало 50 чел. + 10 штр. = 60 оч.)

Участникам, показавшим одинаковый результат, лучшее место дается по результату, показанному в первой или во второй попытке. Если результаты в этих попытках одинаковы, то им дается одинаковое место. Очки начисляются по наименьшему месту. Например: два участника имеют 9-10 места. Им начисляется 9 очков, а участнику, занявшему 11 место, начисляется 11 очков.

Победителем в северном многоборье считается спортсмен, набравший наименьшее количество очков по сумме в видах северного многоборья. В случае равенства очков у двух или более спортсменов по сумме многоборья, лучшее место достается тому спортсмену, у которого больше первых или третьих мест или у которого больше призовых мест или лучшие занятые места, а в случае равенства этого показателя лучшее место достается тому участнику, у которого выше показатель в разрядных нормативах.

**Учитель:** Первое конкурсное задание: «Метание топора на дальность».

**Ученик 2 (помощник):** для удобства технику метания топора делят на три основные фазы: разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом; обгон снаряда, когда нижние звенья тела обгоняют верхние и снаряд; финальное усилие, когда метатель ускоряет движение) руки со снарядом до начальной скорости вылета



*Рис.1 Техника метания топора*

*Держание снаряда.* Топорик лучше держать у конца ручки пятью пальцами, это увеличивает длину рычага силы при метании.

*Разбег.* Оптимальная длина разбега составляет 13 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов в заключительной. В разбеге топорик можно держать внизу, над плечом и перед собой.

- 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".

**Ученик 2 (помощник)** демонстрирует технику метания топора.

**Учитель:** По команде судей, все участники, поочередно, должны выполнить метание топора. Судьи учитывают быстроту и дальность метания.

(выполнение 1 задания)

**Судьи:** подведение итогов 1 задания.

**Учитель:** Следующее задание: «Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами»

**Ученик 3 (помощник):** тройной национальный прыжок состоит из 3-х прыжков, выполняемых последовательно без остановок, отталкиванием одновременно двумя ногами; последнее приземление осуществляется на обе ноги;

- участник имеет право на 3 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;

Результат 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 (выход производится только вперед);
- наступил на линию двухметрового коридора.

Судья объявляет "нет" и производит повторные отмашки внизу или поднимает белый флажок.

Зона прыжков и приземления: длина-15-20 м, ширина коридора-2 м.

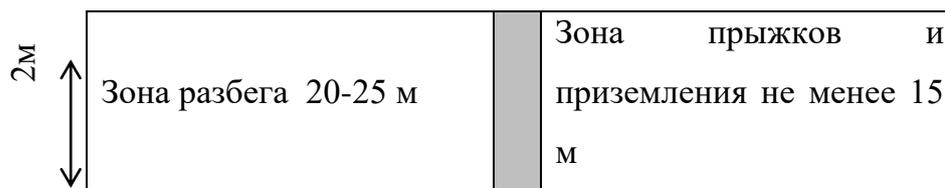


Рис. 2. Графическое изображение сектора в тройном национальном прыжке

**Ученик 3 (помощник)** демонстрирует технику тройного национального прыжка

**Учитель:** По команде судей приступить к выполнению задания.

(выполнение 2 задания)

**Судьи:** подведение итогов 2 задания.

**Учитель:** 3 соревновательное задание: «Прыжки через нарты»

**Ученик 4 (помощник):** Правила преодоления нарт.

Прыжки через нарты производятся по следующим правилам:

- 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 помехи, 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 "можно" участник 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;
- произвел перенос ног через нарты разведением их в правую или левую сторону;
- коснулся нарт руками или любой частью тела выше пояса; самостоятельно прекратил прыжки.

**Ученик 4 (помощник)** демонстрирует технику тройного национального прыжка

**Учитель:** По команде судей приступить к выполнению задания.

*(выполнение 3 задания)*

**Судьи:** подведение итогов 3 задания.

**Учитель:** Четвертое, заключительное соревнование «Бег с палкой по пересеченной местности», поскольку соревнование мы проводим в спортивном зале, то местность у нас будет условная, судьями отмерена дистанция забега.

**Ученик 5 (помощник):** Правила бега с палкой по пересеченной местности

– 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 при участниках, а 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 и производит пуск часов (2 стартовых и 2 финишных). Время, оставшееся до старта, объявляет громко (по мегафону)

– 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:

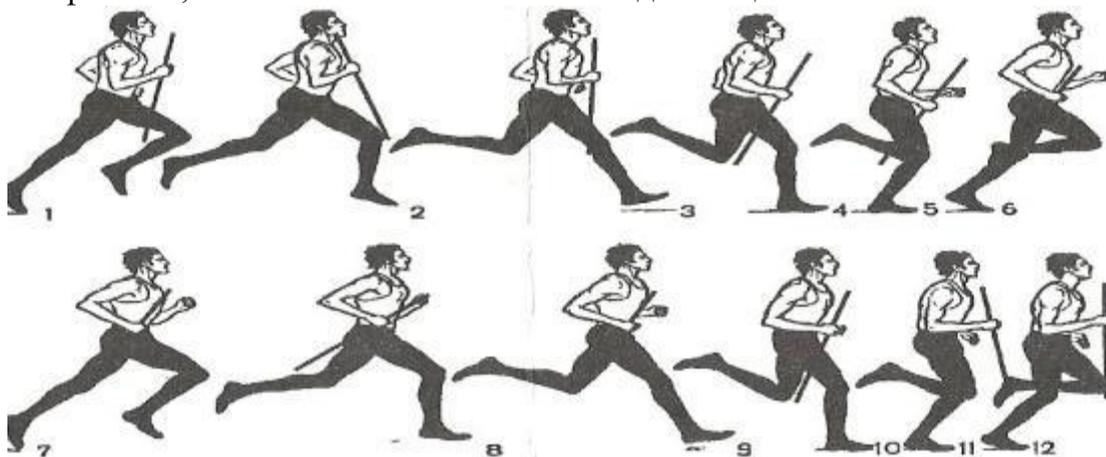
– если участник допустил сокращение дистанции, сменил палку или не прошел хотя бы один контрольный пункт или замечено судьями лидерование участника, если участник принял старт без ведома судьи-стартера (выбежал со

стороны), или помешал, толкнул, свалил, нанес травму сопернику, или прекратил бег, или финишировал вне финишного створа;

– участник сошедший с дистанции (прекратил бег), считается выбывшим из соревнований; он обязан через представителей или лично сообщить об этом судьям;

– окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересекает какой-либо частью туловища линию финиша;

– если участник перед финишной линией упал и, по инерции, пересек линию финиша, то он считается окончившим дистанцию.



*Рис.3 Техника бега с палкой по пересеченной местности*

**Ученик 5 (помощник)** демонстрирует технику бега с палкой по пересеченной местности.

**Учитель:** По команде судей приступить к выполнению задания.

*(выполнение 4 задания)*

**Судьи:** подведение итогов 4 задания.

**Учитель:** Проведены все соревновательные мероприятия. Дадим слово нашим судьям.

**Судьи:** подведение итогов всего соревнования.

Награждение победителей.

**Литература:** <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-disciplini-severnogo-mnogoborya-1840995.html>

Подготовила  
учитель математики и информатика  
МАОУ «СОШ г.Билибино ЧАО»  
Пужлакова Наталья Алексеевна