

Разработка внеклассного мероприятия «СЕВЕРНОЕ МНОГОБОРЬЕ»



Выполнила: Витязева Олеся Валерьевна учитель
физической культуры МБОУ СОШ №4 г.
Салехард

Утверждаю
Директор МОУ СОШ №4
____я_____ О.В.Маортынова
5 декабря 2012 г.

Положение

О проведении «Северного многоборья»

среди 6 классов.

I. Цели и задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- привлечение учащихся к активному отдыху;
- популяризация игр народов Севера (национально – региональный компонент)
- выявление сильнейшей команды и сильнейших игроков из класса.

II.Время и место проведения

Соревнования проводятся 5 декабря 2012 года в спортивном зале СОШ №4. Начало соревнований в 12 часов 30 мин.

III.Участники соревнований

В олимпиаде принимают участие ученики 6 «А», 6 «Б» (мальчики) кл. Команда состоит из 10 человек.

IV. Программа: «Северного многоборья»

- Построение. Объявление целей и задач соревнований.
- Проведение эстафеты:
- Бег с палкой.
- «Метание аркана на хорей»
- «Бег на лыжах»
- «Прыжки через нарты»
- «Оленьи упряжки»
- «Перетягивание палки»
- «Снайперы»
- «Перевези друга»
- «Охотники»

III. Построение. Объявление победителей.

V. Руководство соревнований

Общее руководство осуществляет администрация школы, непосредственное-главный судья О.В.Витязева и члены жюри.

VI. Награждение

За I, II место-грамота.

Учитель физкультуры

О.В.Витязева

Разработка внеклассного мероприятия

«Северное многоборье» среди 6 классов.

1. Бег с палкой.

Первый игрок бежит с палкой (длина палки 1м), огибает стойку и возвращаясь на место передаёт следующему игроку своей команды.

2. «Метание аркана на хорей». Используя стойку для прыжков в высоту, с расстояния 5 м каждый участник набрасывает обруч на стойку.

МЕТАНИЕ АРКАНА

Метание аркана как традиционный вид спорта широко распространено среди малочисленных народов севера и юго-востока Якутии. На стоящем на расстоянии 15 м столбе высотой 1,5 м прибивается макет головы оленя с рогами. Участники соревнований с места или с разбега бросают аркан на голову “оленя” в трех попытках. Очки начисляются: 5 очков, если участник накрыл арканом макет головы полностью, в обхват; 3 очка, если он зацепил арканом 2-3 ветви рога; 1 очко, если он зацепил за одну ветвь рога. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. Настоящий аркан, сплетенный из специальной кожи, найти очень сложно. Поэтому рекомендуется использовать капроновую веревку аналогичной толщины. В конце веревки завязывается петля, в которую пропускается свободный конец аркана. Сбор аркана производится в виде колец. Чтобы научиться метко бросать аркан, требуется длительная, тщательная подготовка. Сначала детей обучают попаданию в цель мячом палками. В конце длинной веревки можно привязать какой-нибудь якорь и этим приспособлением следует научиться зацеплять цель. В дальнейшем необходимо тренироваться набрасывать аркан с более короткого расстояния. Метанием аркана с успехом могут заниматься также и лица женского пола.

3. «Бег на лыжах».

Первый игрок надевает лыжи с мягким креплением добегают до стойки, оббегают стойку, передаёт лыжи следующему игроку.

2.Метание тынзяна на хорей

МЕТАНИЕ АРКАНА



3. Бег на

ЛЫЖАХ





ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

Прыжки через нарты - широко распространенный вид состязаний среди народов Крайнего севера Азии, Европы, Америки. В России данный вид национальных физических упражнений классифицируется как вид спорта. Установлены разрядные нормативы, фиксируются рекорды. Высота спортивных нартов равняется 50см, ширина верхней части - 50см, нижней – 70см.

Прыжки через нарты ставятся на ровной площадке поперек движению, на расстоянии 50см друг от друга – в количестве 10 штук. Участник должен последовательно перепрыгивать через расставленные нарты, отталкиваясь двумя ногами, без остановки. После прыжки через последнюю нарту он прыжком поворачивается лицом к нартам и продолжается перепрыгивать в обратном направлении. Окончательный результат участника определяется по количеству перепрыгнутых нартов в лучшей попытке. Участнику не разрешается задерживаться больше 5 секунд после преодоления последней нарты и разводить ступни на ширину локтей. В момент перепрыгивания нарты колени разводятся, ступни подтягиваются, минимальное движение туловища.

На площадке ставят 4 скамейки, через которые игроки должны перепрыгнуть, отталкиваясь 2 ногами и приземляясь на 2 ноги. Когда перепрыгнули 4 скамейку, поворачиваются прыжком и прыгают назад, передают эстафету следующему.

5. «Оленьи упряжки».

Команда разбивается по 3 человека. 2 участника берутся за руки, надевают на себя скакалку, как упряжь, а 3 участник – наездник, погоняет «олений». «Упряжка» возвращается и передаёт скакалку следующим участникам.

6. «Перетягивание палки»

Перетягивание палки (мас тардысыы)

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

В силовой игре участвуют от каждой команды по 2 человека. Они садятся напротив друг друга, упираясь ступнями в доску (1,5 м). Руками они захватывают поперёк метровую палку. По команде судьи оба начинают тянуть соперника. Победителем становится тот, кто перетянет соперника на свою сторону.



5. Оленьи упряжки



6. Перетягивание палки



7. «Снайперы»

На месте волейбольной сетки висят воздушные шары. Все участники метают в них дротики. Считают количество лопнувших шариков.



8. «Перевези друга».

Капитан команды перевозит по одному на скейте через весь зал всех своих участников.

9. «Охотники».

Бег с рюкзаком, в котором набивной мяч весом 5 кг. Первый игрок бежит с рюкзаком за спиной, оббегает стойку, передаёт следующему игроку.

Построение. Подведение итогов соревнований. Победителям вручаются грамоты.