**Малые олимпийские игры**

**Внеклассное мероприятие**

***Малые зимние олимпийские игры по национальным видам спорта «Северное многоборье»***

(для учащихся 5-9 классов)

Цель: Пропаганда Северного многоборья, развитие мотивации учащихся к участию в национальных видах спорта, воспитание физической крепости, настойчивости, волевых качеств, развитие силы, ловкости, сноровки, координации движений, быстроты реакции, глазомера.

**Ход мероприятия**

***Северное многоборье – технически сложный вид спорта, возникший на основе особенностей труда и обитания коренных жителей севера.*** Они характеризуются широкой самодеятельностью и яркой эмоциональностью.

Национальные виды спорта – это состязания в силе, ловкости, выносливости. На формирование северного многоборья большое влияние оказали трудовые, природные, климато – географические и этнические факторы. Примером этому может служить использование в состязаниях обязательных компонентов – тынзяна (аркан), хорей (деревянный шест для управления оленьей упряжкой), нарт.

У каждой северной народности они свои, продиктованы не только традиционным трудом и бытом, но и темпераментом народа, природными и историческими особенностями. Одна из особенностей национальных видов спорта способствуют развитию морально-волевых и физических качеств, приобретению навыков, необходимых в промыслово-оленеводческой профессии. Умение профессионально метать, прыгать, бегать по лесным овражистым или горным участкам местности – это навык, который необходим и оленеводу, и охотнику и будущему воину.

Укреплению здоровья способствует возможность круглогодично заниматься национальными видами спорта – северным многоборьем. Некоторые виды северного многоборья ханты и манси заимствовали у других северных народностей населяющих Западную Сибирь. Среди народа ходит множество разных былин, рассказов, легенд об их возникновении. Одна из легенд о тройном национальном прыжке, повествует о том, как спасся от клыков волчьей стаи охотник – тундровик.

Собрав, все силы он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, а с него на второй, а со второго на берег и остался живым. С тех пор и стали учиться прыгать тремя прыжками, отталкиваясь сразу двумя ногами.

*Тыртя Тубка, с Ненецкого – "Летающий топорик"*. Метание топора на дальность – это интересный и сложный вид северного многоборья. Топор всегда был промысловым атрибутом охотника, оленевода, рыбака. С помощью специального топорика оленевод мог подсекнуть на расстоянии ногу оленя и потом его заарканить.

Старинная легенда рассказывает об оленеводе, который любовался полетом над стойбищем лебедей. Он начал искать окружающих его предметов тот, что мог бы взлететь как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик хорошенько подстрогал ручку топорика под вид птичьего крыла. Настал день, когда он послал в синеву неба топорик. Тот, словно птица стремительно взмыл в поднебесье и улетел далеко-далеко. Так ли все это случилось в далеком прошлом, но летающий топорик – самый поэтичный из национальных видов спорта.

*Ямб – Уда – Длинная рука*– так называют тундровики тынзей (маут). Пастуху достаточно несколько мгновений, чтобы отловить им среди тысячерогого стада оленя, который выбран. Каждый пастух сплетает тынзей сам, вырезая по кругу из оленьей кожи тонкие полоски. Метание тынзея на дальность – первый экзамен для молодого оленевода, метание на точность – уже экзамен на аттестат зрелости.

Как только на стойбищах подсохнет земля, оленеводы ставят вряд *нарты*– через каждые 50 см и подзадоривая друг друга начинают прыгать. Прыжки через нарты – национальный вид спорта. У него свои правила, но только тому доступны высокие результаты в прыжках через нарты, кто постоянно этим занимается.

*Бег с палкой по пересеченной местности.* С незапамятных времен палку использовали при переходе болот, овражистых и горных участков местности, а также во время длительной ходьбы для отдыха плечевых суставов, поясницы. Таким образом, родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя орудия труда в качестве инвентаря, национальные виды спорта способствуют формированию и развитию тех навыков, которые необходимы для профессиональной трудовой деятельности.

Официальное признание национальные виды спорта получили в 60-х годах. Они, как правило, приурочивались к государственным или традиционным праздникам – "День рыбака", "День оленевода", "Проводы Зимы" и т.д.

В 1972 году была, создана Всероссийская федерация по национальным видам спорта и были утверждены правила соревнований, спортивная классификация.

С 1973 года начали проводиться ежемесячные чемпионаты РСФСР, в которых начали принимать участие сборные команды округов, краев. Следует отметить, что интерес к национальным видам спорта возрос и в зарубежных странах, таких как Швеция, Норвегия, Финляндия, Канада и др. В настоящее время наблюдается процесс ускоренного развития национальных видов спорта не только в южных, но и в северных регионах Сибири. Об этом свидетельствует география мест проведения Всероссийских соревнований: гг. Салехард, Анадырь, Палана на Камчатке, Ханты-Мансийск, Нарьян-Мар, Сургут, Дудинка, Якутск, Лянтор, Республика Бурятия, Нижневартовск, Белоярский, Нижний Новгород. В Хабаровске (ноябрь,2008), впервые на Дальнем востоке, на спортивных площадках краевого центра прошел Чемпионат России по Северному многоборью. В соревнованиях приняли участие 107 спортсменов, представляющих двенадцать территорий страны.

Важным моментом в развитии национальных видов спорта стал выход наших спортсменов – северян на международную арену. Российские многоборцы участвовали в 12, 13, 14 и 15 зимних Арктических Играх, показали высокие результаты на 27 зимних Олимпийских играх в Лиллехамере. С каждым годом интерес к национальным видам спорта возрастает. Сейчас во многих регионах России всё больше уделяют внимания их развитию.

Особенность Северного многоборья является то, что в нем можно соревноваться и выполнять спортивные разряды как по отдельным его видам, так и в системе многоборья. В отдельных видах многоборья необходимо показать результат, выражающийся в конкретных единицах измерения. Так, чтобы выполнить норматив мастера спорта России по национальным видам в прыжках через нарты, необходимо на чемпионате или кубке России прыгнуть через 300 нарт. Чтобы выполнить 3 юношеский разряд на любых официальных соревнованиях, необходимо прыгнуть через 60 нарт. Рекорды по прыжкам через нарты даже внесены в Книгу рекордов Гиннеса. **Основные виды северного многоборья:**

* метание топора на дальность;
* тройной национальный прыжок,
* метание тынзея на хорей,
* прыжки через нарты,
* бег с палкой по пересеченной местности.

**Метание топора на дальность.** Соревнования проводятся на ровной площадке. Ширина коридора 40м, длина 200-250 и более. Результат не засчитывается, если участник вышел за границу сектора для метания. У северного многоборья немало тонкостей: вес топора должен быть не менее 350 граммов, общая длина не менее 50 см, а топорище изготавливается только из березовой, лиственничной, сосновой или кедровой древесины.

**Прыжки через нарты.** Основным инвентарем в данном виде соревнований являются макеты нарт, изготовленные из деревянных брусков 5х6 см. Размеры взрослых нарт: высота – 50 см, ширина у основания – 70 см, длина 150-200 см.

Для детей 12-14 лет размнры макета могут быть: высота 40 см, ширина вверху 40 см, ширина у основания-60 см, длина-100 см.

10 нарт располагают на ровной местности в ряд на расстоянии 50-40 см друг от друга. Прыжки через нарты выполняют с одновременным отталкиванием двумя ногами с места.

**Бег с палкой по пересеченной местности.** Длина дистанции 3 000 м., для детей 1000 м. Палка изготавливается из различных материалов и имеет длину не менее 130 см, вес произвольный.

**Тройной национальный прыжок** – очень динамичный вид Северного многоборья, но в то же время он является очень сложным по технике исполнения. Тройной прыжок может быть выполнен двумя способами: с места и с разбега. При выполнении тройного прыжка с разбега достигается больший результат. Этот способ прыжка состоит из 3-х частей: разбег, отталкивание с двух ног (2 раза) и приземление.

**Метание тынзея (маута) на хорей.** Хорей (деревянный 3- метровый шест), который устанавливается вертикально на треногу в центре круга диаметром 15 м. Метание производится с любой точки круга. Для детей и подростков радиус круга меньше. Тынзей (маут) изготавливается из кожи оленя. На переднем конце тынзей имеет костяшку – самрик – с двумя отверстиями (малым и большим), через которые протянут сам тынзей (маут), образующий петлю. Длина тынзея 25-30 м.

**Тип занятия:*соревновательный***

**Метод проведения:** индивидуальный, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Инвентарь:** нарты, рулетка, маут, хорей на треноге, гимнастические палки для бега

**Время проведения:** 16. 00.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные методические указания** |
| 1. | *Подготовительная* | 7-8 минут |  |
| 1.Построение, сообщение задач. | 1минута | Порядок проведения соревнований. |  |
| Разминка:  Каждый участник соревнований выполняет ОРУ самостоятельно. | 5 минут. | Разминка выполняется на все группы мышц. Обще развивающие упражнения.  Показательные выступления по прыжкам через канат различными способами. |  |
| 2. Перед каждым видом объявляется последовательность участников друг за другом. | 2-3 минуты | Каждый участник запоминает под каким номером он выступает |  |
| 2. | *Основная часть* |  |  |
| **Северное многоборье** | 2,5ч. | Соревнования проводятся между обучающимися, (лучшие спортсмены) школы среди 5-9 классов. |  |
| **1.Прыжки через нарты**  *Цель соревнований –*  перепрыгнуть как можно больше нарт. | 30-40 минут | Прыжки выполняются на ровной площадке, расставляются 10нарт. Каждая нарта ставится параллельно друг другу на расстоянии 40 сантиметров.  Соревнующийся последовательно прыгает через нарты. Перепрыгнув через последнюю нарту, выполняет прыжок на 180 градусов и продолжает перепрыгивать нарты в обратном порядке. Участник соревнований при перепрыгивании должен отталкиваться одновременно двумя ногами. После приземления не разрешается переставлять или сдвигать ноги. Прыжки выполняются через нарты до тех пор, пока участник не потеряет равновесие. Побеждает тот, кто перепрыгнул через нарты большее количество раз без ошибок. |  |
| **2.Тройной прыжок**одновременным отталкиванием двух ног.  *Цель соревнования*–  дальность прыжка. | 20-25 минут | Прыжки могут выполняться с места или с разбега. Длина разбега не ограничивается. Носки ног при отталкивании должны находиться на линии отталкивания. Нельзя одну ногу выдвигать относительно другой или выставлять назад, иначе прыжок не засчитывается. Выполняется 3 попытки. Измеряется расстояние от планки до ближайшей к ней точки соприкосновения участника игры с полом после третьего прыжка. |  |
| 1. **Бег с палкой по пересеченной местности**   *Цель соревнования-*  *пробежать дистанцию за короткий промежуток времени.* | 15 минут |  | Участники соревнований выстраиваются в колонну по одному согласно своему порядковому номеру с палкой в руках. Нельзя выбегать на дистанцию без разрешения судьи соревнований.  Побеждает тот, кто быстрее пробежит дистанцию, |
|  | 1. **Метание маута на хорей**   *Цель соревнования —* как можно больше накинуть маут на хорей. | 60 минут | Участники соревнований должны сами набрать маут для метания, не заступать за линию при выполнении упражнения. |
| 3. | *Заключительная часть*Подведение итогов соревнований, определение победителей. | 2-3 минуты | Побеждает тот участник соревнований, который показал лучший результат в том или ином национальном виде спорта, набрал большее количество побед в состязании |