

# **Внедрение северного многоборья в ДОУ с.п. Хатанга**

**Воспитатель**

**Чуприна Юлия Николаевна**

**Таймырское муниципальное казенное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Хатангский детский сад «Солнышко»**

Использование традиций физического воспитания коренных народов Таймыра в физическом развитии дошкольников.

Использование нетрадиционных средств физического воспитания как условие развития физических качеств детей старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста.



**Проект физкультурно-оздоровительной направленности**

## Проблема

1. Неорганизованность детей в образовательной, досуговой деятельности в плане национальных видов спорта.
2. Недостаточная пропаганда северного многоборья в условиях современного общества.
3. Северное многоборье необходимо продвигать на территории Таймыра, начиная со старшего дошкольного возраста.
4. Недостаток мотивации к введению



## История возникновения северного многоборья

Северное многоборье развивается во всех автономных округах, республиках и территориях Российской Федерации от Мурманской области до Чукотки.

Северное многоборье является одним из популярных видов спорта коренных народов Севера. С 1985 г. оно включает в себя *пять дисциплин*:

- метание топора на дальность
- бег с палкой по пересеченной местности
- тройной национальный прыжок
- метание тынзяна (аркан) на хорей (длинный шест)
- прыжки через нарты



## Цель проекта

**Приобретение знаний о национальных видах спорта «Северное многоборье» и апробация занятий в детском саду.**



## Основные задачи проекта

- раскрыть значение, роль и место национальных видов спорта в жизни общества
- разработать годовое тематическое и перспективное планирование
- способствовать повышению общей культуры, расширению кругозора, углублению знаний воспитанников
- формировать навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения



## Новизна проекта

1. Приобщение дошкольников к северному многоборью (прыжки через нарты, метание маута (аркана) на хорей (длинный шест), тройной национальный прыжок, метание топора на дальность, бег с палкой по пересеченной местности) путем введения в годовой учебный план третьего занятия по физической культуре еженедельно.
2. Использование нестандартного оборудования: нарт, маута (аркан), хорей (длинный шест), топориков и др.
3. Взаимодействие с тренерами и учениками детско - юношеской спортивной школы.



## Подготовительный этап

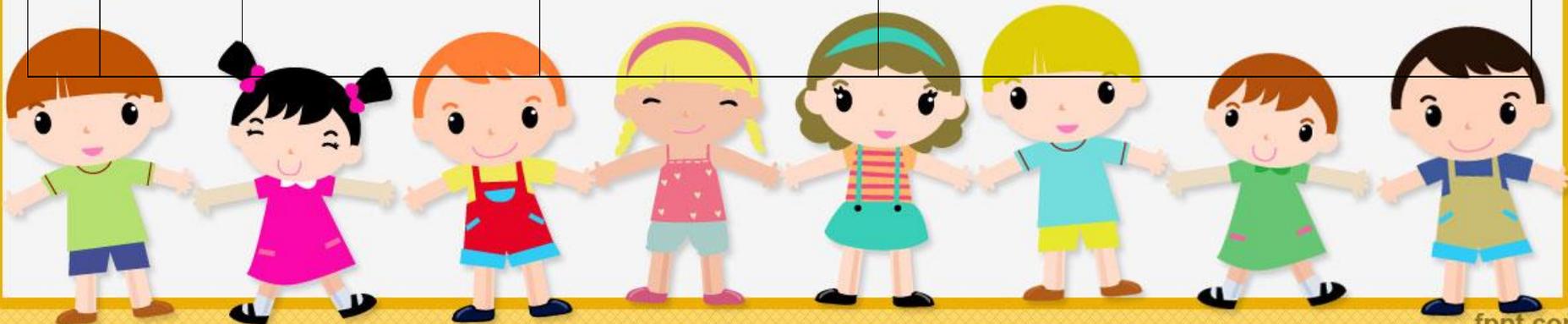
- Составление годового календарно - тематического плана, перспективного плана по северному многоборью для старшего дошкольного и подготовительного к школе возраста
- Подбор оборудования и методического материала ( видео, фото – материалы, конспекты, сценарии и др.)
- Планирование, разработка и проведение занятий по физической культуре с элементами техники в национальных видах спорта «Северное многоборье»
- Защита проекта (май 2018 г.)



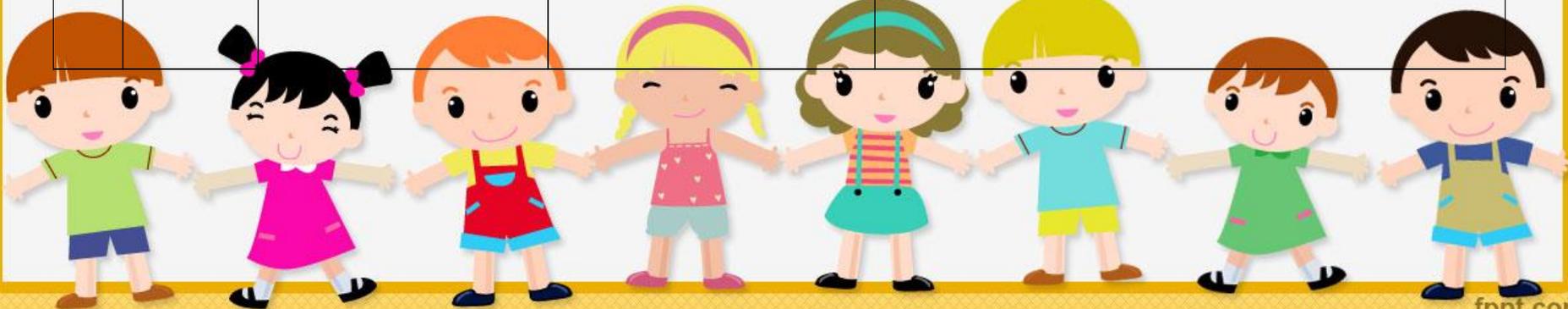
# Этапы реализации

## Годовое календарно – тематическое планирование

№	Дата проведения	Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта.	Задачи	Подводящие упражнения
1	В течение года	Тройной национальный прыжок	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Обучить первому прыжку с места, толчком с двух ног.</li><li>2.Обучить двум прыжкам без остановки с места.</li><li>3.Обучить трем прыжкам без остановки с места.</li><li>4.Обучить разбегу для первого прыжка, толчком с двух ног.</li><li>5.Обучить двум прыжкам слитно с разбега.</li><li>6.Обучить трем прыжкам слитно с разбега.</li><li>7.Обучить правильному приземлению на каждом прыжке и технику выполнения отдельного прыжка.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.</li><li>2.Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег). Прыгать через веревочку, обозначая полет, меняя расстояние от толчка, или же высоту вёреочки от 40 см.</li><li>3.Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 5 м до 15м (5,15,20м) .</li><li>4.Толчковый бег на дистанцию 10м, 20м</li><li>5.Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, ) и т.д,</li><li>5.Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 20 сек, 30 сек, 1 мин, за 5 мин.).</li><li>6.Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать мягкого модуля, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).</li></ol>



2	<b>В течение года</b>	Прыжки через нарты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить безостановочному преодолению двух-трех нарт.</li> <li>2. Освоить технику приземления между нартами.</li> <li>3. Обучить отдельно поворот. Обучать преодолению одной, двух, трех нарт.</li> <li>4. Обучить безостановочному прыжку через пять и десять нарт.</li> <li>5. Обучать технику перехода через нарту.</li> <li>6. Обучить технику прыжков через нарты в целом цикле.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повторять прыжки в длину и высоту с разбега (см. упр. для тройного прыжка).</li> <li>2. Прыжки через гимнастические палки, скамейки, мячи, с одновременным отталкиванием с двух ног.</li> <li>3. Прыжки на одной ноге через препятствия.</li> <li>4. Повторять имитационные прыжки через мячи, кубки с последующим бегом по кругу (залу).</li> </ol>
3	<b>В течение года</b>	Метание мешочка на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить держанию рукоятки с указанием ошибок при выпуске мешочка.</li> <li>2. Обучить броску мешочек с места.</li> <li>3. Обучить броску мешочек со скрестного шага.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед. Дистанция - 15 м, 25 м, ,</li> <li>2. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке, полу, у гимнастической стенки и т.д.</li> <li>3. Перетягивание палки, сидя на полу, одной и двумя руками, опираясь о ступни партнёра</li> <li>4. Метание набивного мяча.</li> <li>5. На гимнастической стенке (висы, подъёмы, подтягивания.)</li> </ol>



4	<b>В течение года</b>	Метание маута (аркан) на хорей (длинный шест)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить производить витки маута для раскрывающей петли.</li> <li>2. Научить сматывать маут целиком</li> <li>3. Производить правильный бросок первого мотка маута с костяшкой.</li> <li>4. Научить свободно, выпускать второй моток маута за броском первого.</li> <li>5. Научить правильно, держать кисть руки при броске.</li> <li>6. Научить метанию маута 4 – 5 лет с 5 метров; 7 лет с 6 метров мальчики и 5 метров девочки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Можно использовать все те упражнения, которые даны для метания мешочка на дальность</li> <li>2. Работа с лыжным эспандером, силовым эспандером, резиновым жгутом.</li> <li>3. Работа на тренажере.</li> </ol>
5	<b>В течение года</b>	Бег с палкой по пересечённой местности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить правильно, стартовать и финишировать.</li> <li>2. Научить технике бега по дистанции.</li> <li>3. Научить разминке перед стартом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег,</li> <li>2. Бег с ускорениями</li> <li>3. Повторный бег с максимальной скоростью от 20 до 60м..</li> <li>4. Бег под уклон и в гору.</li> <li>5. Бег с гандикапом.</li> </ol>

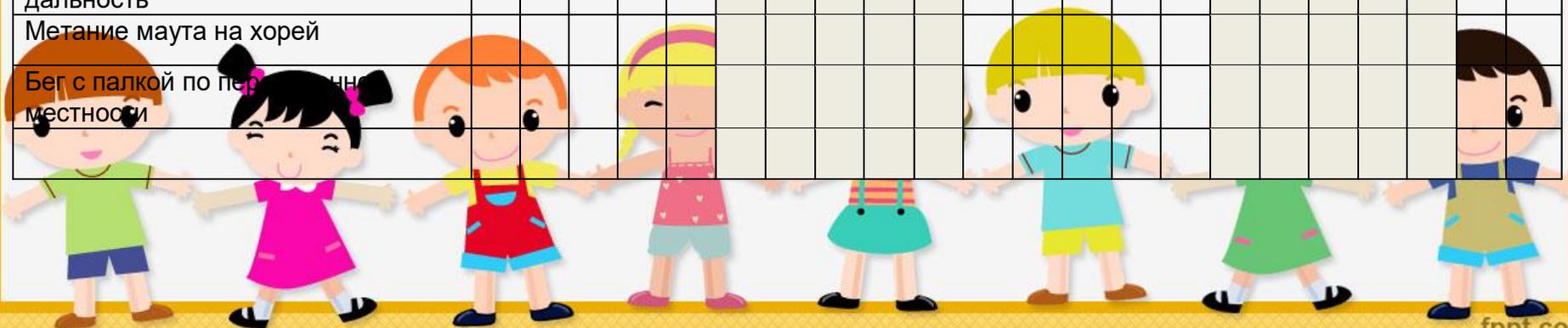


# Перспективное планирование

Отдельные элементы техники в национальных видах спорта «Северное многоборье»	Сентябрь																				
	Рабочие дни																				
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29
Тройной национальный прыжок										+										+	
Прыжки через нарты					+										+						
Метание топорика (мешочка) на дальность					+										+						
Метание маута на хорей										+										+	
Бег с палкой по пересеченной местности					+					+					+					+	

## Октябрь

	31	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29
Тройной национальны прыжок																						
Прыжки через нарты																						
Метание топора (мешочка) на дальность																						
Метание маута на хорей																						
Бег с палкой по пересеченной местности																						



## **Техника обучения метания маута(аркана) на хорей (длинный шест):**

Сборка маута.

Подготовка к разбегу и разбег.

Финальное усилие.

## **Техника обучения бегун с палкой по пересеченной местности**

Положение бегуна на старте.

Старт и стартовый разгон.

Бег по дистанции.

Финиширование.

Дыхание в беге.

## **Техника обучения метанию топора на дальность**

Держание снаряда.

Разбег.

Финальное усилие

Остановка.

## **Техника обучения тройному прыжку**

Разбег

Отталкивание,

Полет.

Приземление

## **Техника обучения прыжкам через нарты**

Отталкивание



Физкультурные занятия по северному многоборью рассчитаны на 66 часов, 1 раз в неделю по 25-30 минут.

Технология должна быть разработана на основе подвижных игр, национальных танцев, состязаний народов Таймыра в сочетании с традиционными средствами физического воспитания.

При организации образовательной деятельности использовались принципы сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности и личностно – ориентированного подхода; оздоровительной и творческой направленности.



При организации образовательной деятельности используются традиционные и нетрадиционные средства физического воспитания.

**Традиционные средства работы** (формы, методы, приемы) :

общеразвивающие упражнения (традиционный комплекс); подвижные игры (сюжетные и бессюжетные); игры – соревнования; стихи, беседы, указания, распоряжения, команды.

**Нетрадиционные средства**

общеразвивающие упражнения с имитацией поз и движений птиц и животных, с позами охотников – промысловиков;

национальные подвижные игры и состязания;

национальные состязания, самобытные физические упражнения (прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание маута, топорика, бег по пересеченной местности и др.);

элементы фольклора, героико-богатырского эпоса.



## Создание предметно – развивающей среды.

Для эффективного использования народных игр и состязаний в ДООУ должны быть созданы этнопедагогические условия, т. е. специально созданная среда, обстановка, свойственная коренному народу.

Должны иметься атрибуты для игр и состязаний: шапочки в виде оленей, маут – веревка для метания и один маут – демонстрационный; нарты, палка – хорей, топорики, шесты, чумы, фигуры оленей, костюмы, украшенные национальным орнаментом и др.

Для знакомства с традиционной культурой народов Таймыра, с достижениями в национальных видах спорта «Северное многоборье» можно использовать информационные технологии, посмотреть видеофильмы, фото.



Знакомить детей с элементами северного многоборья можно через народные игры народов Севера (С.Н. Катыгинский, «Долг. нац. игры»), и это лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей.



## Существует множество легенд о возникновении этих видов программ:

*Одна из легенд о тройном нац. прыжке повествует о том, как нашел спасение от стаи волков охотник - тундровик. Собрав все силы, он прыгнул сразу двумя ногами на первый в речке камень, с него на второй, со второго на берег. Это позволило ему остаться в живых.*

Предание о появлении метания топора на дальность гласит, что оленевод, любясь полетом стаи лебедей, начал искать вокруг предметы, которые смогли бы взлететь, как птица в небо. Тут ему подвернулся топорик. Тундровик вырезал его ручку под вид птичьего крыла и запустил в небо.

*Возникновение бега с палкой, как одной из дисциплин северного многоборья, связано с образом жизни народов Севера. Палка служит помощницей тундровику при переходе болот и оврагов. Многоборцы, как и тундровики, бегут не по ровной дорожке стадиона, по пересеченной местности, где палка помогает им преодолевать естественные препятствия.*



# Оценочный этап

1. Анализ проведенных мероприятий
2. Проведение итогового физкультурного праздника (мини-соревнования)
3. Рефлексия
4. Круглый стол, подведение итогов реализации проекта



# Перспективы

1. Повышение статуса северного многоборья как национального вида спортивных соревнований
2. Привлечение детей старшего дошкольного возраста к прекрасному виду спорта - Северному многоборью
3. Развитие сотрудничества с социальными партнерами, для проведения мероприятий с детьми
4. Выявление талантливых детей для будущих занятий спортом высших достижений
5. Выработка нормативов для исполнения подводящих упражнений в данном виде спорта

6. Пополнение базы методическими материалами.



Освоение национальных видов спорта, таким образом, воспитывает в подрастающем поколении уважение к своей нации, к традициям своих предков, воспитывает доброжелательное отношение друг к другу, сохраняя правила гостеприимства, взаимовыручки; готовит к тяжелым трудовым условиям, связанным с кочевым образом жизни. В играх наиболее полно проявляются такие особенности народного воспитания как естественность, непрерывность, массовость, комплексность и завершенность.

Такие игры необходимы не только для детей Таймыра, но и детям других национальностей для их физического развития.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

