

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования (ФГОС НОО)

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО классных руководителей

\_\_\_\_\_ И.С. Галкина

Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Г.А. Кутлушина

«29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Варьеганская ОСШ»

\_\_\_\_\_ С.Л. Антропова

Приказ № 257-о  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Национальные виды спорта»  
3 класса**

**Оносовой Людмилы Васильевны,  
учителя физической культуры**

**с. Варьеган  
2024 – 2025 учебный год**

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Национальные виды спорта» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016);
- 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.;
- Программы по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов на основе традиций коренного населения Ханты - Мансийского автономного округа.
- Календарно-учебного графика МБОУ «Варьеганская ОСШ» на 2023/2024 учебный год.

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 работу дополнительного образования применительно к нашему району и предполагает использование на занятиях традиционного двигательного материала, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения.

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 программы**

Из всего многообразия национальных видов спорта выбраны самые популярные и доступные для обучения в условиях спортивного зала. Занятия по национальным видам спорта, направлены на подготовку учащихся к традиционно промысловой деятельности народов Севера (охота, оленеводство, рыболовство).

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.

Спортивная секция «Северное многоборье» предназначена для детей 2-11 классов, к занятиям допускаются только практически здоровые дети 8-18 лет.

Срок реализации Программы – 3 этапа, продолжительностью 5 лет. Формой проведения

занятий, согласно Программе, являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 2 часа 2-3 раза 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, метание топора).

Программа разделена на три этапа, количество воспитанников в группе:

- 1-й - спортивно-оздоровительный (2-4 классы);
- 2-й - этап начальной подготовки (5-6 классы);
- 3-й - учебно-тренировочный этап (7-11 классы).

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.

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

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.

## **2. Цель и задачи**

**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.

**II. Тематическое планирование**  
Спортивно - оздоровительный этап (2- 4 классы)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
I	Основы знаний о национальных видах спорта	В процессе занятия
1	Введение	1
2	Прыжки через нарты	5
3	Тройной национальный прыжок	5
4	Метание топора на дальность	2
5	Бег с палкой по пересечённой местности (1 – 1,5 км)	5
6	Метание тынзяна на хорей	5
7	Подвижные игры и состязания	11
II	Зачётные занятия	1
<b>Всего</b>		<b>34</b>

**3. Содержание учебного плана**

**II. Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности**  
**3 класс**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Кол-во часов	Дата	Факт
<b>Введение (1 час)</b>				
1	Физическая культура в системе культуры народов Севера. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Правила техники безопасности на занятиях национальными видами спорта.	1	04.09.24	
<b>Прыжки через нарты(5 часов)</b>				
	Напрыгивание на горку матов с одновременным отталкиванием двух ног.	1	11.09.24	
	Перепрыгивание через несколько предметов с одновременным отталкиванием двух ног.	1	18.09.24	
	Перепрыгивание через гимнастические скамейки.	1	25.09.24	
	Перепрыгивание через разные предметы с одновременным отталкиванием двух ног.	1	02.10.24	
	<i>Развитие физических качеств:</i> сила мышц стопы и голени, координационных способностей.	1	09.10.24	
<b>Тройной национальный прыжок (5 часов)</b>				
	Прыжки и прыжковые упражнения с одновременным отталкиванием двух ног	1	16.10.24	
	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвижных ориентиров.	1	23.10.24	
	Прыжки с продвижением вперед с одновременным	1	06.11.24	

	отталкиванием ног			
	Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног	1	13.11.24	
	<i>Развитие физических качеств:</i> скоростно-силовые способности, ловкость, сила мышц бедра.	1	20.11.24	
<b>Метание топора на дальность (2 часа)</b>				
	Метание малого мяча, шишек, снежков в вертикальную и горизонтальную цель.	1	27.11.24	
	Развитие физических качеств: силы мышц спины, бедра, кисти; становой силы	1	04.12.24	
<b>Бег с палкой по пересечённой местности(5часов)</b>				
	Бег на дистанцию 60-100м с максимальной скоростью. Специальные беговые упражнения.	1	11.12.24	
	Равномерный бег на 600 м с ускорениями на 30-40 м. из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения.	1	18.12.24	
	Равномерный бег с палкой до 3 мин.	1	25.12.24	
	Равномерный бег с палкой до 5-6 мин.	1	15.01.25	
	Бег с палкой до 2 км.	1	22.01.25	
<b>Метание тынзяна на хорей (4 часа)</b>				
	Изучение техники сматывания (набора колец) тынзяна.	1	29.01.25	
	Обучение техники метания тынзяна на хорей	1	05.02.25	
	Обучение техники тынзяна на хорей	1	12.02.25	
	Метание тынзяна на хорей с 7-8 метров	1	19.02.25	
<b>Подвижные игры и состязания (11часов)</b>				
	Перетягивание палки	1	26.02.25	
	Состязания в силе рук	1	05.03.25	
	Состязания в силе ног	1	12.03.25	
	«Прыгуны и бегуны»	1	19.03.25	
	«Удержись на бревне»	1	26.03.25	
	«Самый ловкий»	1	09.04.25	
	«Два медведя»	1	16.04.25	
	«Турнир богатырей»	1	23.04.25	
	«Догонялки»	1	30.04.25	
	«Заячьи следы»	1	07.05.25	
	«Состязания в беге»	1	14.05.25	
<b>Зачётные занятия (1 час)</b>				
	Выполнение нормативных норм и требований по НВС	1	21.05.25	

**В конце учебного года обучающиеся 1 этапа должны:**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

*Знать:*

- правила поведения во время урока в спортивном зале и на улице;
- требования, предъявляемые к спортивной форме;
- связь физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- названия и правила проведения подвижных игр.

*Уметь:*

- правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

– взаимодействовать с учителем и одноклассниками в процессе урока;

*Владеть двигательными умениями навыками, уметь выполнять:*

- имитацию прыжка через нарту толчком двух ног, не менее десяти прыжков;
- перепрыгивать через одну нарту;
- выполнять тройной прыжок с места;
- владеть основами техники перетягивания палки;
- владеть техникой бега по дистанции.

*Иметь определённую физическую подготовленность:*

– в предлагаемой Программе сдача практического зачёта предусмотрена в конце четвёртого класса.

Нормативы в приложении №1.

## **В конце учебного года обучающиеся 2 и 3 этапа должны**

*Знать:*

- правила поведения во время урока в спортивном зале и на улице;
- требования, предъявляемые к спортивной форме;
- связь физических упражнений с трудовой деятельностью коренных народов Севера;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- правила соревнований изученных национальных видах спорта;
- действующие рекорды в тройном прыжке и прыжках через нарты.

*Уметь:*

- правильно выполнять физические упражнения на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с руководителем и товарищами в процессе занятия.

*Владеть двигательными умениями навыками, уметь выполнять:*

- технически правильно прыжки через нарты;
- прыжки через нарты, не производя остановку между ними;
- технически верно поворот (правило 5 секунд, движение ног);
- технически правильно тройной национальный прыжок;
- уметь индивидуально подбирать разбег;
- владеть правильной техникой перетягивания палки.

*Иметь определённую физическую подготовленность:*

– в конце учебного года обучающиеся сдают практический зачёт для определения уровня физической подготовленности.

Нормативы изложены в приложении №1.

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.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Характеристика этапов обучения.

**Первый этап** («Спортивно-оздоровительный этап») это группа учащихся 2-4 класса, 12 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 – педагог дополнительного образования;
- медицинского наблюдения – медицинский работник;
- выполнение нормативных требований в северном многоборье – педагог дополнительного образования;
- 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).

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

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.

### **Организационно-методические указания**

#### **1 этап обучения**

Тройной национальный прыжок. Выполняя какое-либо физическое упражнение, обучающийся одновременно решает две задачи. Первая – формирует двигательный навык, вторая – развивает физическое качество. Без достаточной физической подготовленности обучающихся, которая закладывается в начальной школе, руководителю секции будет очень сложно осуществлять процесс разучивания техники выполнения соревновательных упражнений. Для успешного овладения техникой выполнения тройного национального прыжка у детей необходимо развивать скоростно- силовые качества (взрывную силу) и координационные способности.

Прыжки через нарты. В прыжках через нарты главным залогом успеха в овладении техникой выполнения является хорошо развитая сила мышц стопы и голени, поэтому руководитель должен давать больше упражнений на развитие этих групп мышц. Также следует обратить внимание на развитие координации.

Метание топора. В виде спорта *метание топора* задействованы все группы мышц, но основную нагрузку принимают на себя мышцы спины, бедра и кисти. Руководителю необходимо сделать акцент на развитие так называемой «*становой силы*», которая и является совокупностью силы перечисленных мышц.

Предлагаемые для изучения виды спорта достаточно просты в плане технического исполнения.

Тройной национальный прыжок и прыжки через нарты являются, по сути, видами лёгкой атлетики, только с национальной северной спецификой. Учителя физической культуры владеют методикой преподавания видов лёгкой атлетики, поэтому особых затруднений в выборе средств и методов преподавания предлагаемых национальных видов спорта возникнуть не должно.

Занятия по изучению национальных видов спорта проводятся в форме внеурочных занятий. В тёплое время года приветствуется проведение занятий на улице. В начальной школе большая часть учебного времени отводится подвижным играм. В игровой форме обучающиеся приобретают умения и навыки, развивают физические качества, которые, впоследствии, будут необходимы для выполнения движений, используемых в национальных видах спорта.

В начальной школе время, предназначенное для изучения вида спорта «прыжки через нарты», необходимо использовать для выполнения подготовительных упражнений. С 2-го по 3-й классы не предполагается практического выполнения прыжков через спортивный инвентарь – нарты. К практическим занятиям следует приступить с 4-го класса.

Порядок действий учителя по обучению детей этому виду:

1. Первое полугодие 2-го класса – формирование навыка напрыгивания на предметы высотой до 30 сантиметров. Второе полугодие – формирование навыка перепрыгивания через предметы высотой до 20 сантиметров.
3. Первое полугодие 3-го класса – формирование навыка перепрыгивания через несколько предметов высотой меньше высоты нарты. Второе полугодие - разучивание техники перепрыгивания через одну нарту.
4. Перепрыгивание через расставленные в ряд нарты, без учёта правил (можно касаться нарты любой частью тела, сдвигать их, останавливаться между ними) – 4-й класс.

Предлагаемый алгоритм обучения технике выполнения прыжков через нарты можно применять как во время занятий подвижными играми, так и в процессе специальных тематических занятий.

Овладение техникой выполнения прыжков через нарты следует начинать с обучения преодоления первой нарты, так как наибольшую трудность у детей представляет именно это действие. Причина – неуверенность в том, что у них хватит физических сил преодолеть снаряд, боязнь упасть и получить травму. Для преодоления страха перед снарядом и для овладения основами техники используют следующие подводящие и подготовительные упражнения.

Подводящие упражнения – упражнения сходные по характеру двигательной активности с основным движением, но с более простой структурой и меньшей амплитудой. Подводящим упражнением может быть составная часть соревновательного движения.

1. Имитация однократного прыжка через нарту. Обучающийся становится рядом с нартой. Исходное положение – основная стойка. Толчком двух ног с одновременным взмахом рук выпрыгивание вверх – вперёд. Колени при этом поднимаются на высоту живота. Высота прыжка должна быть не ниже высоты нарты. В ходе выполнения упражнения учитель следит за положением тела обучающегося (не должно быть большого наклона вперёд), за движением рук, ног.
2. Перепрыгивание через предмет высотой 30 сантиметров, в ширину от 5 до 10 сантиметров (высота нарты, ширина намного меньше).
3. Перепрыгивание через предметы высотой меньше 30 сантиметров, шириной 50 сантиметров (ширина нижней части нарты, высота меньше высоты нарты).

Выполнение возможно фронтальным методом и индивидуально.

Подготовительные упражнения – упражнения, развивающие физические качества, необходимые для выполнения изучаемого движения.

1. Многократное запрыгивания на возвышенность. Высота предмета, на который происходит запрыгивание 35 – 40 сантиметров. Запас высоты необходим для того, чтобы у обучающихся сформировался стереотип высоты выпрыгивания. Одновременно развиваются такие физические качества как сила икроножных мышц, мышц стопы и выносливость. В ходе выполнения учитель следит за положением тела ученика (не должно быть большого наклона вперёд, движение рук с оптимальной амплитудой).
2. Прыжки через скакалку, разнообразные прыжковые упражнения, в которых основная нагрузка приходится на икроножные мышцы.

**Последовательность основных задач**, решив которые обучающиеся будут готовы к выполнению соревновательного упражнения:

1. Формирование навыка многократных прыжков толчком двух ног, развитие физических качеств – 2-й класс.
2. Закрепление навыка многократных прыжков толчком двух ног, развитие физических качеств – 3-й класс.
3. Совершенствование навыка многократных прыжков толчком двух ног с разбега, развитие физических качеств – 4-й класс.

Вид спорта *метание топора* интересный для обучения национальный вид. Возможно применять метод обучения в целом (метод целостно-конструктивного упражнения).

При выполнении *бега с палкой по пересечённой местности (1км, 1,5км)* решаются следующие задачи:

1. Научить правильно, стартовать и финишировать.
2. Научить технике бега по дистанции.
3. Научить разминке перед стартом.

**Вид спорта *метание тынзяна на хорей*.** Дать представление о сборке тынзяна. Обучить правильной сборке снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуснуться.

*Подготовка к разбегу и разбег.* Основная задача – создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием.

*Финальное усилие.* Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

**Бег с палкой по пересеченной местности.** Создать у занимающихся представление о технике бега с палкой по пересеченной местности. Опробование- пробегание: занимающимся пробежать 2–3 раза по 30–200 м.

## **2-3 этап обучения**

Основными задачами данного этапа является закрепление и совершенствование основ техники выполнения национальных видов спорта. На 1 –м этапе обучение было направлено на формирование навыка прыжка толчком двух ног. К концу 1 этапа дети уже должны уметь технически правильно выполнять тройной национальный прыжок с места. С 5-го класса, в рамках данной Программы, предполагается разучивание тройного прыжка с разбега.

*Подводящие упражнения к освоению техники разбега:*

1. Выполнение прыжка толчком двух ног с разбега в один шаг. Учащийся становится на расстоянии собственного длинного шага от стартовой линии. Исходное положение – стойка в шаге, такое же, как в последней фазе разбега. Толчковая нога впереди (предположим левая). Центр тяжести тела резко переносится с правой на левую ногу, производится прыжок толковой ногой к линии старта. Одновременно с движением тела руки резко выносятся вперёд. Затем следует первый прыжок тройного национального прыжка. Во время отработки этого упражнения достаточно выполнять только первый из трёх прыжков. Данное упражнение обучает так называемому напрыгиванию к стартовой линии – одной из ключевых фаз разбега.
2. То же упражнение выполняется уже с двух шагов. В начале обучения темп выполнения низкий. В процессе закрепления навыка темп возрастает.
3. Это же упражнение выполняется с трёх шагов и производится все три прыжка тройного национального прыжка.
4. Обучение с полного разбега. Методика подбора длины разбега аналогична подбору длины разбега в классическом прыжке.

У девушек и юношей на первом этапе обучения результат тройного прыжка с разбега будет примерно таким же, как и результат прыжка с места, а зачастую и меньше. Это вполне нормальное явление. В процессе

закрепления и совершенствовании техники результат прыжка с разбега будет увеличиваться. Чем технически и физически более подготовлен обучающийся, тем больше разница в результате этих двух показателей. В старших классах, когда обучающиеся уже обладают достаточной физической подготовленностью и осваивают технику выполнения разбега, следует обратить внимание на специфические особенности тройного национального прыжка. Это разбег и первый прыжок. В классическом легкоатлетическом тройном прыжке дальность прыжка напрямую зависит от скорости разбега. В тройном национальном прыжке, напротив, чрезмерная скорость разбега не позволит правильно произвести приземление после первого прыжка, что повлечёт за собой искажение техники выполнения второго и третьего прыжков. Соответственно результат будет не таким, каким должен быть. Оптимальное сочетание скорости разбега и силы первого прыжка возможно найти только на практике. Эту задачу предполагается решать не раньше 8-го класса. Всё зависит от подготовленности обучающихся.

Алгоритм действий руководителя и учащихся при изучении **техники выполнения тройного национального прыжка** по годам обучения: *5-й класс*: первое полугодие – разучивание одного прыжка толчком двух ног с разбега, второе полугодие – разучивание тройного прыжка толчком двух ног с разбега. *6-й класс*: закрепление техники выполнения тройного прыжка с разбега, развитие физических качеств. *С 7-го по 11-й класс* – совершенствование техники выполнения тройного прыжка с разбега, развитие физических качеств.

Без достаточной физической подготовленности очень сложно освоить правильную технику выполнения соревновательного упражнения. Это относится и к прыжкам через нарты, и к тройному национальному прыжку. Не исключено, что в старших классах будет необходимо применять технологию обучения в малых группах. Группы формируются по принципу аналогичного уровня физической подготовленности.

Алгоритм действий руководителя по годам обучения при изучении **техники выполнения прыжков через нарты**:

*5-й класс*: первое полугодие – закрепление техники преодоления нарты, второе полугодие – разучивание техники выполнения разворота после преодоления десяти нарты.

*6-й класс*: закрепление техники преодоления нарты, техники разворота после преодоления десяти нарты, развитие физических качеств.

*7-й класс*: первое полугодие – закрепление техники преодоления нарты, второе полугодие – закрепление техники разворота, развитие физических качеств.

*С 8-го по 11-й класс*: первое полугодие – совершенствование техники преодоления нарты, техники разворота, второе полугодие – закрепление техники высоты преодоления нарты, разучивание техники дыхания.

Основные ошибки, которые могут возникнуть при овладении техникой прыжков через нарты:

неодновременное отталкивание, боковой перенос ног, чрезмерная высота преодоления снаряда. Учитель должен своевременно замечать и исправлять ошибки, так как исправить технически неверно закреплённое движение крайне сложно.

В 4–11-х классах основное направление деятельности обучающихся в виде спорта «**Метание топора**» направлено на совершенствование техники выполнения и развитие физических качеств. Занятия по метанию возможно проводить в соревновательной форме.

**Вид спорта метание тынзяна на хорей**

Техника метания тынзяна на хорей подразделяется на несколько частей в соответствии с их задачами.

*Сборка тынзяна*. Главной задачей этой части является правильная сборка снаряда. Диаметр витков при этом делается такого размера, чтобы они при броске могли легко распуститься.

*Подготовка к разбегу и разбег*. Основная задача – создать наибольшую скорость для выполнения финального усилия. Разбег выполняется поступательным движением. Отведение снаряда проводится способом «прямо назад», броском из-за головы. Количество бросковых шагов может быть различно (от 2 до 4). Следует отметить, что спортсмену необходимо выполнить обгон снаряда и занять исходное положение перед финальным усилием.

*Финальное усилие*. Задача этой части заключается в необходимости прийти в такое положение, когда тынзян оказывается на возможно большем расстоянии от предполагаемой точки вылета. Спортсмен принимает двухопорное положение. Постановка левой ноги на грунт осуществляется с пятки, происходит поворот туловища в направлении метания (положение натянутого лука). После выпуска из рук тынзян летит, постепенно разматывается так, что первый ряд образует большую петлю, которая накрывает хорей, а второй

добавочный ряд в момент приземления оказывается вытянутым на всю свою длину.

Движение руки с тынзяном в момент броска может быть следующим: сбоку прямой рукой или согнутой рукой из-за плеча.

## Литература

1. Афанасьев В.Ф. Этнопедагогика нерусских народов Сибири и Дальнего востока. - Якутск, 1979. - С. 154.
2. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990.
3. Богун П.Н. Игра как основа национальных видов спорта: Методическое пособие для учителей физического воспитания, воспитателей школ-интернатов: – СПб: Просвещение, 2004 г.
4. Бугаева А.Л., Зуева У.Н. Формирование этнического самосознания у учащихся на основе традиций Севера. Ханты – Мансийск: ГУИПП «Полиграфист». 2002.
5. Богун П.Н. Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2002.
6. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления.- М.: Вектор Бук, 2002.
7. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук, 2003.
8. Зуев В.Н. Игра как основа национальных видов спорта. - С-Петербург.: Просвещение, 2004.
9. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.
10. Национальные виды спорта северного многоборья. Программа для детско- юношеских спортивных школ Российской Федерации. Тюмень: Издательство «Вектор Бук», 2003.
11. Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М.: НТ, 1995.
12. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
13. Программа для ДЮСШ (национальные виды спорта северного многоборья) / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003.
14. Прокопенко В.И. Игры ваховских, аганских хантов и лесных ненцев: Пособие для национальной школы. Екатеринбург, 1997.
15. Прокопенко В.И. Традиции физического воспитания народов Севера. - Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 1993.
16. Прокопенко В.И. Традиции хантыйского народа в физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы 5 Виноградских чтений «Дети и Система соревнований в Северном многоборье. - Омск.: СибГАФК, 1996.
17. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.
18. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002.
19. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.-№23. Правила соревнований по национальным видам спорта малочисленных народов Севера Нижневартовского района / Сост. В.И.Прокопенко, Н.В.Самодовова. Нижневартовск, 1997.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000

## 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 топора; 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 топорщиком);
- 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».

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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 являются 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. Обратное 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. Даётся 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 длиной, 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.