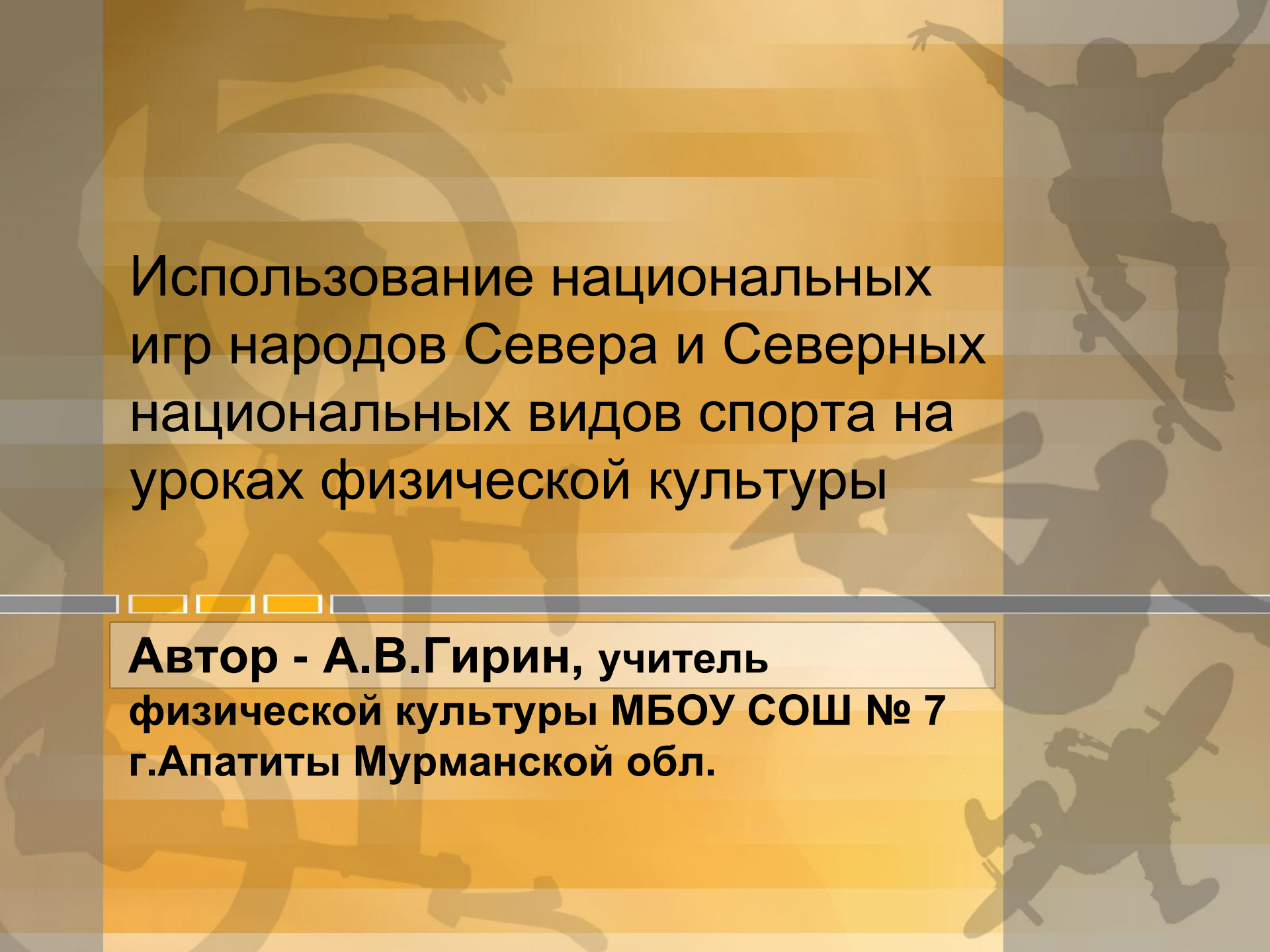




Использование национальных игр народов Севера и Северных национальных видов спорта на уроках физической культуры

**Автор - А.В.Гирин, учитель
физической культуры МБОУ СОШ № 7
г.Апатиты Мурманской обл.**

Наблюдается снижение уровня

- ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ УЧАЩИМИСЯ;
- ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ;
- ВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Включение национальных игр и спортивных состязаний народов Севера в программу

позволяет решать следующие задачи:

- **знакомство с культурой и обычаями коренных народов Кольского Заполярья;**
- **закаливание и подготовка к условиям жизни на Крайнем Севере;**
- **обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;**
- **освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.**

комплексное воздействие на развитие двигательных качеств

- **силы,**
- **быстроты,**
- **ловкости,**
- **гибкости,**
- **выносливости.**



Прыжки через нарты



Прыжки через нарты

- Прыжки выполняются через макеты нарт высотой 0,4 метра толчком и приземлением двумя параллельно поставленными ногами. Количество макетов - 5; расстояние между макетами – 0,6 метров. После 5-ти прыжков, поворот кругом прыжком без доски, 5 секунд для отдыха, и попытка продолжается. Если прыжок состоялся после 6-й секунды, попытка закончена. Каждый участник имеет право на две попытки. Прыжки производятся одновременным отталкиванием и приземлением обеими ногами без задержек. Разведение ступней шире уровня локтей не разрешается, нельзя касаться руками и ногами макетов (незначительное, скользящее касание без сдвига макетов допустимо). **Результат участника определяется по количеству перепрыгнутых нарт без нарушения правил. Обувь участников спортивная, (исключение – шиповки).**

Буксировка лыжника за «упряжкой»



Метание няртолы (аркана)

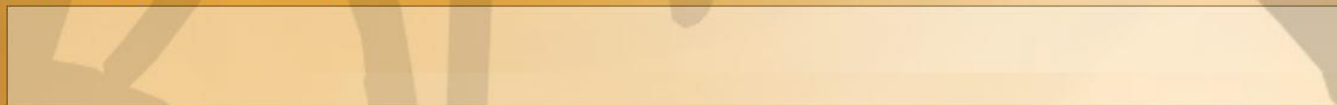


Тройной национальный прыжок



Техника выполнения тройного национального прыжка

- Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч ступни параллельно. Одновременным толчком двух ног выполняется последовательно без остановок три прыжка. При этом первое второе и последнее приземления осуществляется на обе ноги поставленные параллельно. Результат фиксируется с точностью до 1 сантиметра.



Вывод:

- **Использование национальных игр народов Севера и Северных национальных видов спорта на уроках физической культуры положительно влияют на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников.**