

*Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»*

Мастер – класс по теме:

«Мы на Севере живем»



**Педагог дополнительного образования:
Хозяинов П.В.**

с.Саранпауль, 2022 год

Название мастер-класса: «Мы на Севере живем»

Тип занятия: спортивно-познавательная программа

Цели занятия:

- Систематизировать знания по национальным видам спорта, символами, атрибутами с использованием традиционных национальных видов спорта, полученные при изучении данной темы на занятиях физической культуры;
- Формирование физической культуры личности в процессе овладения основами национальных видов спорта, способных удовлетворить потребности в укреплении здоровья, ведение здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи занятия:

Образовательные:

- Освоить теоретические знания с использованием информационных технологий в учебном процессе;
- Приобретение необходимых знаний и умений в области освоения национальных видов спорта;
- Формирование знаний о разнообразных формах соревновательной деятельности;
- Способствовать повышению общей культуры, расширения кругозора, углублению знаний о национальных видах спорта воспитанников.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счёт разнообразных нетрадиционных физических упражнений в различных формах занятий физической культуры;
- Развивать физические качества – силу, быстроту, скоростную выносливость, ловкость;
- Использовать нетрадиционные формы физических упражнений для формирования умений и навыков;

Воспитательные:

- Воспитание потребности умения самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие физических качеств;
- Развивать интерес к самостоятельным занятиям спортом;
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Вид занятия: комбинированное, с использованием информационных технологий.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: компьютер, гимнастическая палка, шкура, проектор, ноутбук, экран, наглядности

Продолжительность занятия: 15 мин.

Добрый день, уважаемые участники мастер-класса и уважаемое жюри!
Свой мастер-класс я хочу начать с рассмотрения фотографии, которая мне очень нравится, посмотрите, что на ней изображено?

(ответы)

- Правильно, на фотографии изображен Север, северные жители. Обратите внимание, мы с вами живём в удивительном, своеобразном своими обычаями, традициями регионе, с экстремальными климатическими условиями, который называется Север.

- Я приглашаю вас на мастер-класс «Мы на Севере живем».

- Скажите, пожалуйста, какие вы знаете праздники народов Севера.

(ответы)

- Правильно, это такие праздники как:

«Вороний день»,

(показ фотографии)

«Медвежья игрища»,

(показ фотографии)

«День оленевода»,

(показ фотографии)

- Будьте добры, послушайте рассказ.

(зачитать рассказ)

День оленевода – это яркое увлекательное зрелище, основанное на древних самобытных традициях и обычаях коренных малочисленных народов Севера. Праздничные площадки с удовольствием посещают жители поселка и гости с

различных регионов. Во время празднования устраиваются спортивные соревнования среди оленеводов:

- *гонки на оленьих упряжках, их 5 видов:*

- гонка на мах,

(показ фото)

- гонка на рысь,

(показ фото)

- гонка стоя на нартах,

(показ фото)

- гонка стоя на лыжах,

(показ фото)

- общий старт,

(показ фото)

- кроме этого, во время праздника День Оленевода проводятся соревнования по национальным видам спорта:

- метание аркана на хорей (мужчины, юноши),

(показ фото)

- прыжки через нарты,

(показ фото)

- тройной национальный прыжок.

(показ фото)

Жители Севера не только любят соревноваться друг с другом. Но и во время праздников поучаствовать в играх, состязаниях, и даже они часто организуют целые чемпионаты, такие как:

- борьба на поясах;

(показ фото)

- перетягивание веревки;

(показ фото)

- перетягивание палки сидя на оленьих шкурах;

(показ фото)

- Это была теоретическая часть нашего мастер-класса, а теперь приступаем к практической, а именно, - Сейчас я предлагаю вам проявить ловкость, быстроту и силу в традиционном состязании по перетягиванию палки.

- Почему же оленеводы, рыбаки, охотники всегда славились силой, ловкостью, быстротой реакции, - потому что в повседневной жизни им приходится сталкиваться с трудностями при переносе тяжестей: нарт, невода на рыбалке, крупной добычи, а также установкой чума, ловли оленя и т.д. Вот поэтому они в свободное от работы время состязаются в перетягивании палки меряясь силами.

- Уважаемые участники, напоминаю вам, что важно на спортивном занятии соблюдать меры предосторожности: сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными.

Разминка

Прежде чем я вас научу, давайте дружно выполним общеразвивающие упражнения, с гимнастической палкой, которые нам помогут разогреть все группы мышц.

А) И.п. – о.с, палка в опущенных руках;

1 – Палку поднять на грудь;

2 – Палку поднять вверх потянуться, посмотреть на палку;

3- Палку опустить на грудь;

4- И.п.

Б) И.п. – ноги врозь, палка на плечах;

1 - наклон вправо;

2 – И. п. ;

3 – наклон влево;

4 – И.п.

В) И. п. –ноги врозь, руки согнуты в локтях, палка сзади в локтевых сгибах.

1- Наклон вперед;

2- И. п;

3- Наклон назад;

4- И.п.

Г)И.п. – ноги на ширине плеч, палка над головой широким хватом.

1 – наклон к правой ноге;

2 – наклон к полу;

3 – наклон к левой ноге;

4 – И.п.

Д)И.п. – о.с., палку внизу, в руках;

1 – прыжок ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжок ноги вместе, палку вниз;

Уважаемые участники, с использованием национальной игры перетягивание палки, вы сможете показать свои способности, и проявить свои лучшие физические качества. Готовы?

(ответы)

Мы для вас сейчас продемонстрируем правила состязания перетягивание палки:

- начинать состязание по команде педагога,

(показ)

- два участника садятся друг против друга,

(показ)

- упираясь ступнями в доску,

(показ)

- и нужно стремиться перетянуть короткую деревянную палку на свою сторону, тем самым подняв соперника на ноги.

(показ)

Побеждает тот участник, который перетянул соперника на свою сторону, тем самым подняв соперника на ноги.

(показ)

Главное, соблюдать в этом состязании правильную постановку ног, рук и корпуса в целом, ну и конечно же проявить ловкость, быстроту и силу.

И сейчас я предлагаю уважаемые участники попробовать свои силы в перетягивании палки.

***(работа в парах, разучивание состязания)
(провести состязание) – выявить победителя***

- Молодцы! Какие же вы сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены!

- В народе говорят: «Кто со спортом дружит – никогда не тужит!» Желаю вам быть здоровыми, крепкими, сильными, ловкими и всегда дружить со спортом!

- Что вам больше всего запомнилось?

(ответы)

- Что больше всего понравилось?

(ответы)

- Какие виды спортивных состязаний северных народов вы запомнили?

(ответы)

Спасибо за ваши ответы. А сейчас переходим к самому приятному. Во время состязания перетягивания палки мы выявили победителя. Победителем стал _____ . А остальные участники получают сертификаты за участие.

***(если времени хватит зачитать грамоту, вручить;
зачитать сертификат, вручить)***

Уважаемые жюри и коллеги, участники, я думаю что данный мастер класс, вы можете использовать в своей практической работе с обучающимися, чтобы приобщить их к культуре народов Севера, развивать скорость, выносливость, силу, улучшить общее состояние детей.

На этом наш мастер-класс окончен, спасибо за участие! Приглашаю на общее фото.