

Всероссийский конкурс образовательных практик по обновлению содержания и технологий дополнительного образования в соответствии с приоритетными направлениями, в том числе каникулярных профориентационных школ, организованных образовательными организациями в 2022 году

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности
«Пацаны Югры»

«Физкультурно-спортивная направленность»

Здоровьесберегающие технологии

Автор(ы): Хозяинов Павел Васильевич,
инструктор по физической культуре,
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»

ХМАО-Югра, Берёзовский район, село Саранпауль

2022 год

Паспорт образовательной практики

Название образовательной практики	Здоровьесберегающие технологии при обучении по дополнительной общеразвивающей образовательной программе «Пацаны Югры».
Номинация	Физкультурно-спортивная
Приоритетное направление	Здоровьесберегающие технологии
Цель	Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника – гонщика, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростков при обучении по программе «Пацаны Югры».
Задачи	<p>- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;</p> <p>- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;</p> <p>- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.</p> <p style="text-align: center;">Для реализации данной цели поставлены следующие задачи:</p> <p style="text-align: center;">Младшая группа (7-12 лет):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Обучающиеся: <ul style="list-style-type: none"> - освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов. – Развивающие: <ul style="list-style-type: none"> – развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом, – развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом, – формирование морально-волевых качеств юных спортсменов. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> · воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, · воспитывать дисциплинированность, · способствовать снятию стрессов и раздражительности, <ul style="list-style-type: none"> – прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой), – укреплять здоровье учащихся и закалять их

	<p>организм,</p> <ul style="list-style-type: none"> – всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств, – овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики), – выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов. <p>Средняя группа (13-17 лет):</p> <ul style="list-style-type: none"> – укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм; <p>всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать физическую работоспособность (выносливость); <p>совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладеть основами тактики лыжника гонщика; – овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой; – достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей данного возраста. Обучающиеся занимаются в двух возрастных категориях: младшая и средняя.</p>
<p>Категория обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обучающихся с разными образовательными потребностями; - дети в социально-опасном положении.
<p>Место и назначение образовательной практики в содержании и реализации ДООП</p>	<p>Данная практика реализуется в программе дополнительного образования спортивной секции «Пацаны Югры». В течении всей реализации программы.</p>
<p>Краткая аннотация (для опубликования в реестре)</p>	<p>Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. В большинстве районов нашей</p>

	<p>страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры, и ХМАО-Югра – не исключение. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.</p> <p>Программа «Пацаны Югры» дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.</p> <p>Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.</p>
Этапы и сроки реализации образовательной практики	
Этап, сроки	Содержание
Подготовительный (сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь)	<ul style="list-style-type: none"> - легкая атлетика - лыжный спорт.
Основной (Соревновательный: сентябрь – апрель)	<p>«Лыжный спорт»</p> <ul style="list-style-type: none"> - день Туризма, - открытие Лыжного Сезона 2021-2022 года, - окружной проект «Лыжной Андрея» 2022 года, - соревнования «Лыжня России 2022», - закрытие лыжного сезона 2022 года,
Заключительный (март-май)	<ul style="list-style-type: none"> - поселковые соревнования по волейболу на кубок главы, - первенство с. Саранпауль по национальным видам спорта, - спортивная эстафета ко дню победы «Эстафета мира».
Необходимые ресурсы: (материально-технические,	<p>Материально-техническое обеспечение: для проведения занятий в секции «Пацаны Югры» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, секундомер.

<p>информационные , интеллектуальные, организационные , кадровые (при наличии и необходимости)</p>	<p>2. Гимнастические маты. 3. Гимнастические палки. 4. Гимнастические скамейки. 5. Эспандеры. 6. Свисток. 7. Игровые мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный). 8. Шахматы, шашки, инвентарь для бильярда, инвентарь для настольного тенниса. 9. Проектор и экран. 10. Учебно-методическая литература по лыжной подготовке. 11. Скакалки. 12. Аптечка.</p>
<p>Результат реализации образовательной практики (в соответствии с целью и задачами Конкурса, т. е. какие навыки, компетенции сформированы и сведения, подтверждающие результат).</p>	<p>Мониторинг реализации образовательной практики. По отзывам родителей (законных представителей) улучшено физическое и эмоционально-психологическое состояние у обучающихся Центра. Сформирована готовность к сохранению и укреплению своего здоровья, сформирована культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса. Повысилась успешность у обучающихся в образовательной и воспитательной деятельности; У обучающихся МАУ ДО «Центр «Поиск» второго года обучения уже частично сформированы знания об историческом и культурном прошлом своего народа, народов Севера. По проведенным мониторингам контингента обучающихся спортивной секции «Пацаны Югры» за первое учебное полугодие (мониторинг на «вход» и «промежуточный») показывает снижение заболеваемости и функциональной напряженности у обучающихся. Так же улучшены показатели по ОФП у всех обучающихся. http://poisk-86.moy.su/krushki/hozyainovpavel/2022/dostizhenija_detej_gramoty.pdf</p>
<p>Перспективы развития образовательной практики</p>	<p>С начала внедрения данного проекта увеличилось количество обучающихся в спортивной секции. Данная практика может быть использована другими педагогами в своей практической работе, как в полном объеме, так и парциально на разных уровнях образовательной системы. Учитывая эффективность результатов проекта, предполагается дальнейшая перспектива его продолжения и развития с привлечением родителей обучающихся.</p>
<p>Приложения</p>	<p>Необходимые методические и дидактические материалы</p>

	(оформляются как отдельные приложения)
Цифровые следы реализации образовательной практики	http://poisk-86.moy.su/index/ugra_raznosvetnaya/0-57 http://poisk-86.moy.su/krushki/hozyainovpavel/2022/1.analiz_khozjainov_p.v-2021.pdf http://poisk-86.moy.su/krushki/hozyainovpavel/2022/dostizhenija_detej_gramoty.pdf

«Я являюсь инструктором по физической культуре и спорту Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр «Поиск» (далее МАУ ДО «Центр «Поиск») и веду спортивную секцию по лыжной подготовке «Пацаны Югры». Данная образовательная практика разработана в рамках общеразвивающей образовательной программы «Пацаны Югры».

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении. Ж.Ж.Руссо. Каким должен быть педагог? Быть добрым – эта черта характерна многим, быть справедливым и честным – это присуще не только педагогам. Должен ли соблюдать правила этики и морали – обязательно, но это характерно не только для педагогов. Можно долго объяснять, что такое вода, но влаги от этого во рту не прибавится. Также можно сколько угодно говорить о качествах, присущих педагогу, но это не сделает его идеальным. Думаю: необходимо помнить о том, что настоящий педагог должен любить детей. На любви к детям строится вся система взаимоотношений между педагогом и ребенком.

Оглядываясь назад, я понимаю, что мой выбор не случаен. Ведь с детства мне нравилось бегать, ходить на лыжах, играть разные спортивные игры. Моя жизнь связана с физкультурой и спортом, поэтому я и выбрал эту профессию. И вот, я инструктор по физической культуре. Хорошо, когда то и другое, потому что быть полностью счастливым можно лишь тогда, когда делаешь то, что любишь. И я считаю, это здорово! Ведь «здоровому – все здорово»! Главным в моей педагогической деятельности является убеждение, что здоровый и развитый ребенок – главная ценность общества. Мы часто слышим: дети – наше будущее. Я формирую это будущее. И то, насколько дети будут успешны, а значит, счастливы, полезны для общества, зависит от состояния их здоровья, зависит от меня. Я благодарен, что на моем школьном жизненном пути встретился педагог как: Рокин В.П., ну и, конечно мой тренер по спорту Филиппов А.Д. Так сложилось что эти люди были мне не только интересны, но и служили неким образцом поведения и отношения к людям. Благодаря тренеру Филиппову А.Д., серьезно занимался спортом по северному многоборью, делал успехи и занимал призовые места, не только в поселковых, а так же в районных, окружных, областных и всероссийских соревнованиях по северному

многоборью. Выполнил КМС по северному многоборью. После окончания школы целенаправленно поступил в Ханты – Мансийский педагогический колледж, на квалификацию «Учитель физической культуры, инструктор по туризму». В результате я овладел не которыми видами спорта, такими как: лыжи, волейбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика.

Свою педагогическую деятельность начал в 2017 год, в муниципальном бюджетном учреждении «Березовская Спортивная Школа», тренер по лыжной подготовке, работал до 2019 года, проработал в Березовской спортивной школе 2 года, в 2020 году был принят МАУ ДО «Центр» Поиск» инструктором по физической культуре, преподаю лыжную подготовку. Свою педагогическую деятельность я продолжаю самообразованием, так как считаю, что идеальным педагогом дополнительного образования стать невозможно, но можно и нужно к этому стремиться. Я уверен, что педагог – это не просто профессия, это образ жизни. Быть всегда в самой гуще детей, жить их жизнью, их интересами, зажигать в их душах стремление постичь что-то новое. Думаю, что многим моим ученикам пригодится в жизни умение преодолевать трудности, уметь помочь человеку, попавшему в беду, способность радоваться в жизни не только своим, но и чужим успехам, огорчаться, но не отчаиваться. Считаю, что сумел наполнить их жизнь радостью, помог ощутить ее ценность и полноту. Стараюсь научить воспитанников тому, что знаю сам, чтобы воспитанники стремились к лучшему, чтобы с каждым занятием им было все интересно и полезно. Дать первоначальные знания, как правильно оказать доврачебную медицинскую помощь, принимать правильные, осмысленные решения в экстренных чрезвычайных ситуациях различного характера.

Спорт и физкультура — дело важное для взрослых, а еще более важное для детей, для их всестороннего развития. Известна истина, что ребенок, регулярно занимающийся физкультурой и спортом, здоровее физически и интеллектуально, он меньше болеет, лучше развит и имеет больший опыт общения со сверстниками. Здоровое поколение можно получить только путём привлечения детей к занятиям спортом.

«Ничто не укрепляет мышцы и не делает тело таким сильным и эластичным, ничто не даёт реакции и быстроты, ничто не освежает волю и не освежает ум так, как лыжи» (Ф. Нансен).

Лыжный спорт – это радость, здоровье, долголетие. Каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремиться с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый – укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Лыжный спорт включает в себя несколько самостоятельных видов спорта: лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, двоеборье, горнолыжный спорт. По этим видам спорта есть правила проведения соревнований и предусмотрено присвоение разрядов и званий в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. Это стимулирует систематические занятия и рост спортивных достижений лыжников. В

физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Развитие у обучающихся мотивации к физкультуре и спорту, здоровому образу жизни, создание условий для личностного самоопределения и самоорганизации; выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Результативность программы предусматривает освоение прогнозируемых результатов через мониторинг и участие в соревнованиях и олимпиадах. Презентация результатов на уровне муниципального образования. Участие в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях.

Двух занятий физической культуры и спортом в неделю недостаточно для полноценного физического развития обучающихся. С целью повышения двигательного режима обучающихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должна справляться спортивная секция по лыжному спорту. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Программа «Пацаны Югры» дает возможность приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Практически все виды спорта в той или иной степени травматичны. Лыжный спорт, требует от спортсмена определенной физической подготовки, выносливости, силы воли, выдержки, упорства. Физические движения в лыжном спорте осуществляются интенсивно, с высокими нагрузками.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Возраст и категория обучающихся. Программа адресована детям в возрасте от 7 до 17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей данного возраста.

Обучающиеся занимаются в двух возрастных категориях: младшая и средняя.

Цель: развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика, укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.

- *Освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;*
- *формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;*
- *укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.*

Для реализации данной цели поставлены следующие задачи:

Младшая группа (7-12 лет):

- **Обучающиеся:**
 - освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов.
- **Развивающие:**
 - развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом,
 - развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом,
 - формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки,
- воспитывать дисциплинированность,
- способствовать снятию стрессов и раздражительности,
 - прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом (лёгкой атлетикой),
 - укреплять здоровье учащихся и закаливать их организм,
 - всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств,

- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов (отдельных видов легкой атлетики),
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Средняя группа (13-17 лет):

- укреплять здоровье обучающихся и закалять их организм; всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость); совершенствовать технику основных лыжных ходов (видов легкой атлетики);
- овладеть основами тактики лыжника гонщика;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в лыжном спорте, выполнять разрядные нормативы.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика (сентябрь, октябрь),
- лыжный спорт (ноябрь, декабрь).

2. Соревновательный:

- лыжный спорт (сентябрь – апрель),
- день Туризма,
- открытие Лыжного Сезона 2021-2022 года,
- окружной проект «Лыжней Андрея» 2022 года,
- соревнования «Лыжня России 2022»,
- закрытие лыжного сезона 2022 года,
- поселковые соревнования по волейболу на кубок главы,
- первенство с. Саранпауль по национальным видам спорта,
- спортивная эстафета ко дню победы «Эстафета мира».

3. Переходный:

- легкая атлетика (март – май).

Занятия проводятся в основном на специально подготовленной лыжне. В морозные дни лыжные тренировки заменяются игрой в теннис, разминкой в тренажерном зале, а чаще игрой в футбол на улице. Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны детей, организация спортивной жизнедеятельности в соответствии с требованиями санитарной гигиены в помещении и на улице, правил пожарной безопасности. Педагог постоянно знакомит детей с правилами по технике безопасности при организации тренировочных упражнений на тренажёрных оборудованных, игровом поле экскурсиях, выездах.

При проведении занятий – важным является соблюдение правил охраны детей. Постоянно напоминаю и знакомяю детей с правилами по технике безопасности при организации тренировочных упражнений на тренажерном оборудовании, игровом поле, выездах, походах, экскурсиях, правил ПДД,

пожарной безопасности, правил безопасности при КОВИД, в активированные дни, ледоставе, гололеде и при соревнованиях и т.д.

Результативность программы предусматриваю через освоение прогнозируемых результатов мониторинга и участия в соревнованиях и состязаниях.

Получаю и обрабатываю информацию о своих обучающихся, их психическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах. Контролирую ход целостного воспитательного процесса, процесс становления личности каждого ребёнка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; отслеживаю учебную деятельность каждого воспитанника всей учебной группы, самоопределение, самовоспитание и саморазвитие обучающихся, стараюсь развивать творческие способности обучающихся, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Основные критерии здоровьесберегающего занятия.

1. Создание адаптационной комфортной здоровьесберегающей среды.

2. Динамическая организация занятия: дыхательная гимнастика. Разминка, силовые упражнения, техника бега.

3. Психологический подход при проведении занятий:

- учет индивидуальных особенностей,
- темперамент выносливости,
- уровень здоровья,
- личностно ориентированный подход.

4. Психологический климат занятия:

- мажорность урока,
- проявление доверительного отношения к воспитанникам,
- наличие на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание,
- создание на занятиях эмоциональной разрядки,
- создание ситуации успеха.

5. Использование педагогических знаний и умений при организации занятий:

- чередование различных видов игровой деятельности,
- плотность занятия, темп,
- умение оценить уровень утомляемости, снижение физической нагрузки.

6. Включение в занятия воспитательных задач по привитию культуры здоровья.

Формы аттестации: контрольные сдача нормативы по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Любой народ имеет свои традиции, праздники, национальные виды спорта. Все они отображают сущность народа, его историю, традицию. На сегодняшний момент традиционные виды спорта, физические упражнения обретают всё большую популярность как отдельное направление в системе

физической культуры и спорта. Это неотъемлемая часть нашего народа, нашей истории, нашего развития, воспитания, поэтому еще одним новшеством моей практики является изучение истории и практическое освоение национальных видов спорта и игр народов Севера. Главной целью изучения национальных видов спорта и игр народов Севера является пропаганда среди детей и молодежи ведения здорового образа жизни. Обучение их силе, ловкости, быстроте.

Национальные виды спорта, физические упражнения и народные игры – используют как средство обучения и воспитания, сохраняющее из поколения в поколение исходную и наиболее ценную функцию. Сюда относится – отражение образа жизни, национальных традиций. Так же это часть этнопедагогики, которая учитывая активность ребенка, всеми доступными средствами обеспечивает развитие и приобщение его к культуре своего народа.

Характерной особенностью является их динамичность, общедоступность, практичность и простота в применении. Национальные виды спорта развивают ловкость, гибкость, силу, выносливость, моторику, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Кроме того, они совершенствуют все психические процессы – внимание, память, воображение, стимулируя переход детского организма на более высокую степень развития.

В условия учебной деятельности национальные виды спорта воспитывают морально-волевые качества, стремление к победе, учиться преодолевать трудности.

В данной образовательной практике представляю вниманию жюри мастер класс с этнокультурным компонентом «Мы живем на Севере».

Мастер – класс по теме:

«Мы на Севере живем»



**Инструктор по физической культуре и спорту:
*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, атрибутики 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)

«Медвежьи 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 вам 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.

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 внимание!