

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Биритская средняя общеобразовательная школа**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия:
«Перетягивание на палках –Мас - рестлинг»
Номинация № 1**

Выполнил: учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования
МБОУ Биритской СОШ
Пересыпкин Андрей Владимирович.
учитель экономики,
социальный педагог
МБОУ Биритской СОШ
Пересыпкина Марина Ивановна

Бирит 2022 г.

Внеклассное мероприятие: «Перетягивание на палках – Мас - рестлинг» Слайд 1.

Игры народов Севера зародились в далеком прошлом в недрах народного быта. Проживая в экстремальных условиях, народы Севера научились использовать суровую природу (воздух, солнце, вода, снег) как естественные факторы закаливания. Подвижные игры народов Севера играют большую роль в организации двигательной деятельности и укреплении здоровья ребенка. До наших дней дошло множество игр народов севера: передаваемые из поколения в поколение, они вобрали в себя лучшие национальные традиции. По играм мы можем судить о культуре и быте, о нормах поведения, существовавших у коренных сибиряков.

Игра – один из важнейших видов развивающей деятельности человека, применяемый с детства, т.к. ребенок лучше усваивает информацию, получаемую в ходе различных игр. Способности, приобретенные и совершенствуемые в игровом процессе, помогают лучше ориентироваться в жизненных ситуациях, легче и быстрее находить верные решения и адаптироваться к окружающим изменениям. **Слайд 2.**

Национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа отражается в народных подвижных играх. Сейчас, как никогда, очевидно, что подвижные игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. **Слайд 3.**

Цели внеклассного мероприятия: Слайд 4.

Обучающая: научить упражнениям, которые развивают силу, быстроту, ловкость, выносливость, ознакомление с национальными играми народов Крайнего Севера;

Развивающая: развивать быстроту реакций, ловкость, прыгучесть, гибкость; продолжить развитие умения анализировать, сопоставлять, сравнивать, выделять главное.

Воспитывающая: воспитание чувства любви к родному краю, гордости за свой край, воспитание бережного отношения к здоровью и природе, формирование коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи. Подвижные игры народов Севера не только развивали необходимые физические качества, но и воспитывали характер – смелость, терпение, наблюдательность, что помогало выживать в суровых климатических условиях.

Инвентарь: доска длиной 2 метра и шириной 20 и толщиной 3 см., круглая палка длиной 50см., диаметром 3-3,5 см., свисток, компьютер, экран, проектор, оформление зала.

Дидактические материалы к учебному занятию: презентация, сценарий внеклассного мероприятия.

Участники: учащиеся 7 класса.

Музыкальное сопровождение: с подражанием птиц, животных.

В якутских национальных играх отражаются особенности менталитета, мировоззрения народа, которые основывались на сохраняющемся до сих пор почитании, культе природы. Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа Саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также с охотой, рыболовством. Многие игры служили для детей не развлечением, они имели также важное воспитательное значение, способствуя физическому и умственному развитию детей.

Как вид спорта Мас-рестлинг (перетягивание палки) был описан еще в 17 веке первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера. В 1922 году после установления Советской власти в Якутии, в 1923 году был создан Якутский совет по физической культуре и спорту. Этим Советом в 1926 году были определены национальные виды спорта Якутии, описаны и составлены первые правила по этим видам.

19 февраля 2013 года Президент России Владимир Владимирович Путин в своём выступлении на заседании Совета по межнациональным отношениям дал поручение о развитии исконных видов спорта народов России, вплоть до его вхождения в олимпийскую программу. А 23 июня 2014 года президент подписал поправки в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», принятые Государственной

Думой РФ 10 июня и одобренные Советом Федерации Федерального Собрания РФ 18 июня.

Изменения федерального законодательства дают национальным видам спорта народов России дополнительные права и новый стимул для достижения цели, определённой Президентом России Владимиром Владимировичем Путиным, а именно – их продвижению в олимпийскую программу.

Богатая история, уровень современного развития и динамичное продвижение по всему миру делают мас-рестлинг одним из наиболее перспективных в данном направлении видов спорта.

I. Подготовительная часть.

1. Построение. Приветствие учащихся.
2. Сообщение задач игры. Опрос о самочувствии.
3. Разминка.

II. Основная часть.

1. Приветствие команд.
2. Т.Б. при выполнении физических упражнений.
3. Конкурс.

III. Заключительная часть.

- Подведение итогов.
- Рефлексия.

Ход мероприятия.

1. Дети входят в зал.

Учитель: Здравствуйте ребята.

2. Сегодня вам предстоит поучаствовать в Якутской национальной игре «Перетягивание на палках – Мас - рестлинг»

3. Разминка.

Учитель: перед соревнованиями проведем небольшую разминку. (Разминка выполняется в ходьбе по кругу.) **Слайд 5.**

Разминка, разминка!

На нас посмотри-ка!

Ритмичны, красивы,

Спортивны, здоровы

Разминку мы любим и в школе и дома

Так давайте, все вставайте

И за нами повторяйте.

1. Ходьба с поднятием рук вверх и опусканием вниз, производя хлопки:

Только в лес мы все зашли

Появились комары.

Руки вверх - хлопок над головой

Руки вниз – хлопок другой.

2. Прыжки одновременно на двух ногах:

Снова дальше мы идём

Перед нами водоём

Прыгать мы уже умеем

Будем прыгать мы смелее:

Раз-два, раз-два

Позади уже вода

3. Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, с поднятием рук вверх:

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда

Тихо птенчика берём
И назад его кладем.

4. Медленный бег на носках:

Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса
Мы лисицу обхитрим
На носочках побежим.

5. Прыжки на двух ногах.

Зайчик быстро скачет в поле
Очень весело на воле
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы ребяташки.

6. Наклоны вперед в движении:

На поляну мы заходим
Много ягод там находим
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

Учитель: А сейчас я предлагаю посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости.

- Итак, вы готовы? У нас две команды: «**КРАСНЫЕ**», «**ЗЕЛЕННЫЕ**». Слайд 6.

Учитель: Я приветствую команды

И желаю от души,
Чтобы результаты ваши
Были хороши. (Приложение 1)

Учитель: Ребята, давайте повторим правила ТБ при игре:

- 1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего, и других.**
- 2. Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но все равно, не злись.**
- 3. Будь стойким. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.**
- 4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся.**
- 5. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.**

Учитель: А теперь ребята, по одному игроку от команды садимся друг против друга, взявшись обеими руками за палку. При этом ноги упираются в доску или ступнями друг другу, сохраняя прямые руки в хвате за палку, оба по сигналу начинают тянуть противника на себя, стараясь поднять или перетянуть его с земли. Затем в игру постепенно подключаются остальные игроки. (Приложение 2) По команде перетягивают друг друга. Победителем считается та группа, которая перетянула на свою сторону большую часть игроков, или приподняла в ней с места несколько человек, или вырвала палку из рук играющего соперника. Слайд 7.

Залог победы в мас-рестлинге — удержать равновесие и вывести из него соперника. Ну, что поехали! Слайд 8.

Сейчас посмотрим, кто - «**КРАСНЫЕ**» или «**ЗЕЛЕННЫЕ**», быстрее справятся с заданием.

(Подведение итогов.)

(Идет подсчет результатов. Объявление команды победителей. Награждение)

Учитель: Вот и закончилось наше внеклассное мероприятие. (Приложение 3)

Без смеха и шутки, друзья,
На свете никак жить нельзя.
В народные игры, вместе играя,
Силу и ловкость свою развивая,
Друзей настоящих сегодня нашли,
И все испытания дружно прошли.
Много есть на белом свете

Игр разных и затей.

Выбирай себе по вкусу!

И учи играть друзей! **Слайд 9.**

И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом. **Слайд 10.**

Рефлексия.

Спасибо за игру.





