***МАОУ «Лицей № 17»***

***Спортивный праздник «Спорт и наука – лучших два друга», посвященный празднованию 310-летия со дня рождения М. В. Ломоносова, 300-летие Российской академии наук и Году науки и технологии***.

Автор: Вахтова Ирина Николаевна

учитель Физической культуры,

высшей квалификационной категории

***г. Северодвинск***

***Архангельская область***

***2022 год***

***Спортивный праздник «Спорт и наука – лучших два друга», посвященный празднованию 310-летия со дня рождения М. В. Ломоносова, 300-летие Российской академии наук и Году науки и технологии***.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни и формирование патриотизма посредством физической активности и знаменательных дат Российской Федерации.

**Задачи:**

* пропаганда и ведение здорового образа жизни с помощью физической активности;
* воспитание патриотического отношения;
* укрепление здоровья обучающишся;
* знакомство с теоретическим материалом по теме «Спорт в жизни М. В. Ломоносова»;
* воспитание коллективизма, взаимовыручки и личностных качеств обучающихся.

**Место проведения:** спортивный зал, МАОУ «Лицей № 17»

**Сроки проведения**: дата рождения Ломоносова: 19 ноября 1711 года

**Время проведения:** 45 минут

**Участники мероприятия:** обучающиеся 7-11 классов, участвует целый класс

**Инвентарь:** бланк для заполнения ответов на теоретические задания, баскетбольный мяч – 4шт., флорбол: клюшка и мяч – 4 и 4 шт., скамейка (ворота) – 4 шт., мел, сантиметровая лента, секундомер, фитбол с ручками, мягкие мяча, цыфры-мишени.

**Программа мероприятия:**

Спортивный праздник проводится на уроке физической культуры в спортивном зале. После построения и приветствия, обозначается название мероприятия и краткая программа мероприятия.

Обучающимся рассказывается материал по теме «Спорт в жизни М. В. Ломоносова».

«***Спортивный праздник «Спорт и наука – лучших два друга», посвященный празднованию 310-летия со дня рождения М. В. Ломоносова, 300-летие Российской академии наук и Году науки и технологии***.

С каждым годом люди открывают в наследии ученого все новые глубины и необыкновенно интересные источники информации. В процессе исследований оказалось, что **спорт и физическая культура занимали важное место в жизни М. В. Ломоносова.**

В 18 веке климат на русском севере на холмогорском побережье был суровым. В таких условиях могли добывать себе пропитание только люди сильные телом и духом. Поморские дети росли в труде и послушании. Климат и условия жизни закаляли их с детства. И все же без физической культуры в народном понимании было не обойтись.

Молодой Михаил Ломоносов любил **бегать по глубокому снегу, кататься на санках с холмов, ходить на самодельных лыжах в лес.** В моде среди селян были **кулачные бои, борьба на руках, поднятие тяжестей.** Профессиональное занятие — хождение в Белое море на лодках под парусом с целью ловли рыбы и охоты на тюленей.

Для этого было мало родиться физически крепким и рослым. **Чтобы** стать **сильным, надо развивать силу.** А это - поднятие тяжестей. В качестве таковых **молодой Ломоносов использовал подручные средства: деревянные чурки, подтягивание на ветках деревьев, подъем тяжелых деревянных скамеек, жим весовых гирь.** Последнее занятие особенно нравилось Ломоносову.

В 19 лет уже сложившимся человеком М. В. Ломоносов ушел с рыбным обозом в Москву. За его плечами к тому времени был уже десятилетний стаж самостоятельных занятий физическими упражнениями, подъемом тяжестей. **Пудовую весовую гирю он выжимал рукой 50 раз.** По тем временам это был немыслимый результат.

В годы своей учебы в России и за рубежом Михаил Васильевич **не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом и, конечно, поднятием тяжестей.**

Став всемирно известным ученым - энциклопедистом, литератором - стихотворцем, теоретиком русского языка, руководителем - наставником молодых ученых, М. В. Ломоносов не изменил своим пристрастиям к занятиям физической культурой. **Его вкусы менялись, но неизменной оставалась любовь к гирям.** Весовые гири сопровождали его всю жизнь. Он постоянно разминался с ними, даже когда испытывал недомогание.

**Умеренность в еде и физические упражнения обеспечили** М. В. **Ломоносову фантастическую работоспособность.**

Михаил Васильевич вырабатывал рекомендации по здоровому образу жизни нации, оздоровлению народонаселения крепостной России, укреплению единства нации и боеспособности армии. **Он первый в истории выступил за возобновление олимпийских игр.**

Формулу здорового образа жизни Ломоносова можно выразить четверостишьем:

***Михаило Ломоносов много знал,***

***Он как учёный много ведал.***

***Всё потому, что гири поднимал,***

***И сытно не всегда обедал!»***

\*<https://www.art-talant.org/publikacii/4879-m-v-lomonosov-vse-ispytal-i-vo-vse-pronik-fizkulytura-i-sport-v-ghizni-uchenogo>

После чего, для ребят имеющих освобождение от физической нагрузки, предлагается ответить на вопросы по тексту материала о Ломоносове.

**ВОПРОСЫ ПО ТЕКСТУ:**

**1. В 18 веке на русском севере, в суровых условиях, что должны были иметь люди, чтобы выжить?**

А) теплую одежду и валенки

Б) меткий глаз и капкан

В) сильное тело и дух

**2. Поморские дети росли в ….**

А) в труде и шалостях

Б) в труде и послушании

В) в труде и отдыхе

**3. Что закаляло поморских детей?**

А) климат и условия жизни

Б) условия жизни и погода

В) климат и социальный статус

**4. Что любил делать молодой Ломоносов?**

А) ползать в глубоком снегу

Б) кататься с горки на доске

В) ходить на самодельных лыжах в лес

**5. Какие развлечения были в моде у селян?**

А) борьба на руках

Б) бег «кто быстрей»

В) петушиные бои

**6. В какое море выходили поморы на профессиональное занятие на лодках для ловли рыбы и охоты на тюленей?**

А) Баренцево море

Б) Белое море

В) Карское море

**7. Какое спортивное занятие особенно понравилось Ломоносову?**

А) подтягивание на ветках деревьев

Б) жим весовых гирь

В) подъем деревянных чурок

**8. Что такое чурка?**

А) большое бревно, из которых строили дома

Б) большой пень

В) короткий обрубок, кусок дерева или Ме

**9. Сколько километров прошел Ломоносов за обозом, что для того времени было в порядке вещей?**

А) 1160 км

Б) 2130 км

В) 1580 км

**10. Пудовая гиря – это сколько килограмм?**

А) 18 кг

Б) 12 кг

В) 16 кг

**11. Сколько раз выжимал Ломоносов пудовую гирю?**

А) 30 раз

Б) 50 раз

В) 80 раз

**12. Перечислите 3 вида занятий физической культурой и спортом в годы учёбы в России и за рубежом:**

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ключ к вопросам:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. В 2. Б 3. А 4. В 5. А 6. Б | 1. Б 2. В 3. А 4. В 5. Б |
| 1. Верховая езда   Фехтование  Стрельба  Борьба на руках  Танцы  Английские бокс  Поднятие тяжестей | |

Подведение итогов: за правильный ответ назначается 1 балл. На 12 вопрос за каждый верный ответ – 1 балл. Итого максимум 18 баллов.

\*Вопросы составлены по тексту материала, который рассказан перед заданием.

В это время начать выполнение практической части мероприятия.

Ребята самостоятельно договариваются, кто в каком конкурсу будет участвовать, основываясь на физические качества и физическое развитие одноклассников. В первом и втором задании участвует весь класс. Задания ограничены временем, которое можно корректировать. Также возможно менять количество участников в задании.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ:**

1. «Стрельба». Броски баскетбольного мяча в кольцо.

Участвует весь класс, отдельно девочки и мальчики. Время проведения бросков 5 мин. Количество попаданий отдельно девочки и мальчики.

1. Флорбол – на точность. Выполнить удары по воротам. Ворота скамейки. Время проведения 5 мин. Количество попаданий отдельно девочки и мальчики.
2. Прыжки в длину с места. Участвуют:

10 мальчиков: выполняют прыжки друг за другом.

5-10 девочек: выполняют прыжки друг за другом.

Количество метров всего выполнили отдельно девочки и мальчики.

1. «Верховая езда». Прыжки на фитболе с рожками. 10-20 человек. Дистанция 9 метров. Засчитывается общее время выполнения задания.
2. « Меткий глаз, твердая рука». Броски с 4-5 метров маленькими мягкими мячами в мишени с цифрами. Участвуют 10-20 человек. По итогу считать какова сумма попаданий.

**Порядок и условия определения победителей и призеров:**

В течение выполнения заданий заполняется протокол. По окончанию мероприятия на параллели классов подводятся итоги, основываясь на протоколы по классам, заполняется общий протокол на параллель. Важно, при выполнении заданий, обучающиеся должны находится в одинаковых условиях. Все требования к заданиям и участникам одинаковые.

**Протокол на класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Протокол: класс | | |
| № | Название задания | Время, количество раз, см и т.д. |
| 1 | Теоретическое задание |  |
| 2 | «Стрельба», баскетбол |  |
| 3 | Флорбол |  |
| 4 | Прыжки в длину с места |  |
| 5 | «Верховая езда», фитбол с ручками |  |
| 6 | « Меткий глаз, твердая рука», в цель |  |

Подводя итог на параллели, складываем места и чем меньше баллов, тем лучше результат. (1 место+1 место +1 место = 3 балла) Так проще считать и быстро подвести итоги мероприятия.

**Протокол на параллель:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Протокол: классы | | | | | |
| №  Название задания | | Время, кол-во раз, см и | Время, кол-во раз, см и | Время, кол-во раз, см | Время, кол-во раз, см |
| Класс .. | Класс | Класс .. | Класс.. |
| 1 | Теоретическое задание |  |  |  |  |
| 2 | «Стрельба», баскетбол |  |  |  |  |
| 3 | Флорбол |  |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места |  |  |  |  |
| 5 | «Верховая езда», фитбол с ручками |  |  |  |  |
| 6 | « Меткий глаз, твердая рука», в цель |  |  |  |  |
| ИТОГ | |  |  |  |  |

**Награждение победителей и призеров мероприятия:**

Все участники награждаются дипломами на класс. По договоренности, сладкими или другими призами (светоотражатели, канцтовары).