

День здоровья.

Организационный этап:

Составление общешкольного положения о Дне здоровья и плана мероприятий

Положение о проведении Дня здоровья в общеобразовательном учреждении.

1. Цели и задачи.

1.1. День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся МКОУ СОШ п. Алексеевск здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

- 1.2. Задачи:
- привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;
 - проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков;
 - повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

2. Порядок организации и проведения

2.1. Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе:

- программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителем физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе;
- учитель участвует в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья;
- заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших I, II, III места;
- классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся.

2.2. Содержание Дня здоровья

2.3. В состав судейских команд входят учитель физической культуры, учителя, учащиеся, освобождённые от занятий по физкультуре.

2.4. Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

3. Время и место проведения.

3.1. Спортивные мероприятия, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся на стадионе, пришкольном участке, по маркированному маршруту до 3 км за пределами населённого пункта.

3.2. На время проведения Дня здоровья учащиеся освобождаются от учебных занятий.

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 10.00. Каждая команда стартует через 15 мин. Общая продолжительность соревнований, мероприятий – до 5 часов.

4. Участники.

4.1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся 5 – 11 классов школы. Соревнования проводятся между параллельными классами. Большие классы делятся на два отряда.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья.

4.3. Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков и помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка. В мероприятии принимают участие родители.

5. Награждение.

5.1. Классные команды, занявшие I–III места, награждаются грамотами.

6. Определение победителя. Каждый вид состязания оценивается по трёхбалльной шкале. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

Спортивное мероприятие.

«Зарничка»

Ход занятия.

1 этап. Вариант «А» – «Через огонь». Территория 10х20 м. ограничена лентами.

Одна из команд располагается за боковыми линиями ограничения.

Ее задача – не дать соперникам пройти через туннель, выбивая их резиновыми мячами.

В игре можно использовать четыре мяча, при атаке их можно применять неоднократно.

Другая команда должна пронести раненых через туннель. Время на переноску раненых ограничено. Выбитый мячом участник выбывает из игры. Затем команды меняются местами. Победителем становится команда, участники которой перенесли больше раненых.

Вариант «Б» – Нужно пробежать через туннель, подбирая кубики. Победитель определяется по наибольшей сумме собранных кубиков.

2 этап. Лабиринт. Маркированная трасса в школьном саду. За 5 минут команде нужно найти выход из лабиринта. Оценивается по времени.

3 этап. Азимутный ход. Проводится за территорией посёлка в лесу. Азимуты указаны по тропинкам. Командам дают один азимут, который выведет на судью. Неправильно выбранное направление по азимуту приведёт в тупик.

Оценивание по времени прохождения по правильному маршруту. Максимальное время прохождения – 3 минуты.

4 этап. Разведчики. Проводится в лесу. Игровая площадь ограничена тропинками. Один отряд укрывается в лесу, другой отряд должен в течение 5 минут найти соперника. Найденного разведчика выводят на тропу к судьям. Через 5 минут объявляется общий сбор и проводится смена команд.

Оценивание. По количеству найденных разведчиков.

5 этап. Выбор маршрута. Вариант «А». В легенде указывается порядок прохождения маршрута по названным деревьям (например: берёза, осина, кедр, ель, сосна, сосна, кедр). Названия деревьев могут повторяться.

Каждая команда должна пройти путь как можно быстрее (одна из команд читает легенду с другого конца.)

Оценивание. Кто быстрее пройдет маршрут. Каждую команду сопровождает судья.

Вариант «Б». Судья выдаёт командам карточки, где указаны названия деревьев и кустарников.

Задача команд– быстрее найти названные деревья и кустарники и расположить у них своих участников.

Оценивание. Кто быстрее расположится у деревьев.

Задание выполняется в поле зрения судей.

6 этап. Операция «Шалаш». За 10 минут командам нужно построить шалаш из материала, подготовленного судьями.

Оценивание. Конструкция шалаша, прочность, оригинальность, выбор места.

7 этап. Захват диверсантов. Проводится игровой площадке 100х60 м., размеченной флажками. Одна команда – пограничники, вторая – диверсанты. Пограничникам за 3 минуты нужно как можно больше осалить диверсантов. Затем команды меняются ролями.

Оценивание. По количеству пойманных диверсантов.

8 этап. Ворошиловские стрелки. Проводится на реке. К палочкам привязаны надувные шары. Судьи пускают их по воде. На ограниченном участке одна из команд уничтожает шары камнями. Затем это задание выполняет другая команда.

Оценивание. По наибольшему количеству уничтоженных шаров.

9 этап. Бой (игра «Битбол»). Проводится на площадке 30х15 м., ограниченной маркированной лентой. На площадке установлены укрытия из матов. Команды могут двигаться по всей площадке. В игре можно использовать до 6 резиновых мягких мячей. По периметру и в центре площадки расположены судьи и помощники для подачи мячей.

Оценивание. Побеждает команда, которая полностью выбивает соперника.

10 этап. После боя. Быт. Обед. Обустройство места отдыха, соблюдение порядка и техники безопасности, рациональное использование времени (игры, развлечения и т.д. – самостоятельно).

11 этап. Фотоотчет.

12 этап. Подведение итогов игры в школе. Награждение победителей.

Праздник баскетбола.

Организационный этап:

1. Цели и задачи.

1.1. Праздник баскетбола проводится с целью пропаганды среди учащихся МКОУ СОШ п.Алексеевск здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

1.2. Задачи:

- привлечение учащихся к занятиям баскетболом;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков.

2. Порядок организации и проведения.

2.1. Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по воспитательной работе:

- программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителем физической культуры совместно с заместителем директора по воспитательной работе;
- заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, а также для учащихся, занявших I, II, III места;

2.2. Содержание.

2.3. В состав судейских команд входят родители, учителя и учащиеся.

2.4. Дата срока проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

3. Время и место проведения. Спортивные мероприятия проводятся в спортивном зале.

4. Участники. К участию в мероприятиях привлекаются учащиеся 5 и 11 классов школы. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья. Соревнование проводится с гандикапом.

5. Награждение. Команды награждаются грамотами.

Сценарий праздника баскетбола.

Ведущий: Добрый вечер, дорогие наши гости, участники праздника, учителя и болельщики! Мы рады видеть вас в этом зале. Сегодня у нас праздник молодости и здоровья. Праздник баскетбола.

Знакомство с судьями, помощниками.

Выход команд. Команда юношей 11 класса «Суперзвёзды» показывает упражнения с мячом (музыка).

Команда мальчиков 5 класса «Звёзды галактики» выходят гусиным шагом, показывают упражнения с мячом (музыка).

Ведущий: Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом, очень дружим.

Спорт – помощник, спорт – здоровье,

Спорт – игра, физкульт-ура!

Мы его любим и баскетболом каждый час заниматься любим. А происходит это так.

1. Конкурс «Эстафета поездов».

Ведение мяча по кругу. С каждым последующим кругом добавляется участник, взявшись за пояс товарища. Применить гандикап – уменьшить расстояние для 5 кл.

2. Конкурс «Эстафета с передачей мяча».

Передача мяча в колоннах. «Суперзвёзды» выполняют с поворотом кругом.

«Звёзды галактики» выполняют передачи по прямой.

3. Конкурс «Ведение мяча».

Ведение мяча с броском в корзину. «Суперзвёзды» выполняют ведение спиной вперёд. «Звёзды галактики» – приставными шагами боком. Форма одежды – галоши, боксёрские перчатки.

4. Викторина для зрителей.

а) Экипировка спортсмена. Чего не хватает у лыжника, баскетболиста, хоккеиста, пловца?

б) Что означает правило «24 секунды»?

в) Какие звания присваиваются спортсмену пожизненно?

г) Разнообразные броски в корзину: из-за спины, стоя спиной к корзине, стоя спиной к корзине между ног, из-за седла на полу.

5. Конкурс «Змейка» (музыка). Эстафета: ведение мяча с прохождением внутри обруча.

Ведущий: Познаём на играх все мы формулы побед:

Это стойкость и отвага,

Сила рук и зоркость глаз,

Окрыляющая нас.

Подведение предварительных итогов.

6. Конкурс биатлонистов.

Эстафета: передача мяча в колоннах поочерёдно между ног и через голову. Последний участник начинает ведение мяча до линии штрафного броска. Нужно забросить один мяч с двух попыток. Если допущено два

- промаха, выполняется малый штрафной круг (с гандикапом). У «Звёзд галактики» расстояние броска до кольца и дистанция ведения мяча сокращены.
7. Музыкальная пауза. Выступает танцевальная группа.
 8. Конкурс «Пройди через защиту».
«Звёзды галактики» должны с ведением мяча перейти в другую часть зала. Им препятствуют «Суперзвёзды» с завязанными глазами. Время прохождения ограничено.
 9. Конкурс «Защищайся».
«Суперзвёзды» демонстрируют дриблинг и защищают собой мяч. «Звёзды галактики», расположившись по кругу, стараются выбить баскетбольные мячи у соперника малыми резиновыми мячами.
 10. Викторина для зрителей.
 - а) От каких слов произошло название «баскетбол»?
 - б) Какой мяч самый тяжёлый?
 - в) Где впервые начали играть в баскетбол?
 - г) Сколько раз можно вести мяч?
 11. Конкурс капитанов.
Капитаны с завязанными глазами должны перенести мячи по своему условленному сигналу (свисток, дудочка, на голос товарища, ит.д.) на другое место. Болельщикам и соперникам разрешается создавать шумовые помехи.
 12. Игра в баскетбол на ограниченной площадке.
«Суперзвёзды» играют гусиным шагом. «Звёзды галактики» играют в обычных стойках.

Ведущий:

В борьбе закаляется крепкая воля,
И наши сердца горячи.
Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,
Пусть примет наш добрый совет:
Получше, надёжней дружить с физкультурой,
В ней юности вечный секрет.

Музыкальная пауза.

Награждение.

Спортивное мероприятие, посвященное празднику 23 февраля «Юнармейцы спецназа»

Организационный этап:

Цели и задачи.

Мероприятие проводится с целью пропаганды среди учащихся МКОУ СОШ п. Алексеевск военно-патриотического воспитания.

Задачи:

- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- проявление и укрепление навыков физической подготовки.

Порядок организации и проведения.

Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры и заместителя директора по воспитательной работе.

Содержание.

В состав жюри входят родители, учителяи учащиеся.

Время и место проведения. Спортивные мероприятия проводятся в спортивном зале 5х13м.

Участники.

К участию в мероприятиях привлекаются учащиеся 10 и 11 классов. В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения мероприятия. Команда состоит из 6 участников.

Награждение. Команды награждаются грамотами.

1. «Подъём»: встать, надеть верхнюю одежду.
2. «Марш-бросок»: Бег с препятствиями.
3. «Переход границы»: судья крутит верёвку с мячом по кругу. Команды за определённое время должны, не задев мяча, перебежать на другую сторону площадки. Перебегать можно только в пределах крутящейся верёвки.
4. «Удержаться на плоту»: команда должна удержаться в течение 10 секунд на доске, расположенной поперёк скамейки.
5. Команда «Газы»: эстафета. Команды надевают противогазы и бегут уничтожать цель тряпочными мячами.
6. «Минное поле»: два участника выполняют упражнение «тачка». Один из них на себе несёт третьего участника. Нужно пройти участок площадки с натянутыми верёвками. Затем идёт другая тройка участников команды. Время прохождения ограничено.
7. «Переправа»: эстафета. Участники команд перебираются руками по натянутым верёвкам, скользя на обрезках линолеума по полу.

8. «Преодоление оврага»: команды преодолевают коридор из натянутых верёвок за счёт натянутого каната «маятник».
9. «Бег под огнём»: пробежать под низко натянутой футбольной сеткой, вторая команда уничтожает соперников, катая по полу мячи.
10. «Прыжок в бездну»: команда берётся за руки и враз перепрыгивает через натянутые на разной высоте верёвки. На выполнение задания даётся 10 секунд.
11. «Преодоление колючей проволоки и переноска раненых»: три участника из команды выполняют упражнение «чехарда», затем сближаются, берутся за туловище, остальные трое участников запрыгивают на них. Задача: перенести своих участников на заданное расстояние.
12. «Засада»: команды выполняют упражнение «упор лёжа», согнув руки до прямого угла в течение 30 секунд.
13. «Обнаружить штаб»: ориентирование по компасу, азимутный ход. Пройти последовательно по азимутам три контрольных пункта.

Команды за победу в каждом виде состязаний получают баллы. После прохождения всего маршрута у команд высчитываются разница баллов, которые переводятся в секунды. С этой разницей секунд одна из команд стартует раньше по полосе препятствий.

Финал. Полоса препятствий.

Эстафета.

1. Старт. Кувырок вперёд.
2. Из положения стоя подъём переворотом на низкой перекладине.
3. Стрельба из пневматической винтовки. За промах в стрельбе выполняется упражнение «переворот в висе между рук на перекладине».
4. Кувырок назад.

Во время прохождения полосы препятствий производится музыкальное сопровождение. По окончании соревнований выступает танцевальная группа.

Подвижные игры и единоборства

(можно применять на уроках физкультуры и спортивных мероприятиях).

Игра на координационные способности и ловкость, совершенствование метания мяча на дальность.

Участвуют две команды, количество участников не ограничено.

Размечаются два квадрата или прямоугольника, расстояние между ними устанавливается по способностям метателей. По ходу игры расстояние можно координировать.

Команды размещаются в своих квадратах. В игре используется один теннисный мяч.

Ход игры.

Задача команды: метать мяч в квадрат соперника. Другая команда должна поймать мяч с лёта. Если мяч не пойман и попал в квадрат, то ближайший к падению мяча игрок выбывает из игры. Поймав мяч, игрок бросает его в противоположный квадрат. Если мяч не попал в квадрат и его никто не коснулся, его метает любой участник. Побеждает команда, выбившая всех соперников из квадрата.

Игра на ловкость и тактические действия команды.

Салки.

Играть можно на любой площадке. Состав команды зависит от размера площадки.

Игрокам нужно иметь различительные повязки.

Площадка делится на две части, на каждой части площадки разбросаны по 5 кубиков.

Ход игры.

Каждой команде нужно за ограниченное время перенести со стороны соперника как можно больше кубиков и положить их на своей площадке в разных местах.

Каждая команда может осаливать на своей площадке соперника, который затем стоит с поднятой вверх рукой. Командам можно переосаливать своих игроков, включая их в игру.

Вариант А: можно задеть игрока рукой.

Вариант Б: можно взять за руку и вместе выбежать в свой квадрат.

Побеждает команда, на чьей стороне будет больше кубиков.

Игра на развитие выносливости и приобретение навыков ориентирования на местности.

Проводится на лыжной трассе, где все участники знают её ограничения.

Вся местность, ограниченная трассой, делится на несколько частей. Разметки проходят по тропинкам и лесным дорогам. Каждая территория обозначается цифрами.

Игра «Охота на лис».

Ход игры.

Одна группа разбегается по территории трассы. Ее задача – не быть пойманными в течение ограниченного времени. Запрещается прятаться от соперника.

Второй группе выдаётся карта территории. Задача участников – корректировать свои действия в группе по карте и сотовому телефону и находить решения по поиску и ловле убегающих.

По окончании времени команды меняются ролями.

Команда, поймавшая больше соперников, считается победителем.

Единоборства.

«Сумо»

Рекомендуется проводить на снежных площадках. В небольших спортивных залах нужно у стен ставить гимнастические маты для страховки.

Снаряжение участников: шлём хоккейный или мотоциклетный, гимнастический мат, обёрнутый вокруг туловища вместе с руками и связанный верёвками.

Ход поединка: вытолкнуть соперника из круга или сбить с ног. Можно применять командные единоборства.

«Бокс».

Ринг из каната 3х3 м. держат помощники судьи. Защищающийся участник имеет снаряжение: шлём или шапку, телогрейку, боксёрские перчатки и привязанные к ноге банки для создания шума и привлечения к себе соперника. Нападающий участник имеет боксёрские перчатки или тряпичные подушки и шарф для завязывания глаз.

Ход поединка: один участник атакует, другой защищается. За определённое время нападающий должен нанести как можно больше ударов по защищаемому сопернику. Затем участники меняются местами и бой продолжается. Побеждает участник, который нанёс больше ударов.