

Методическая разработка школьного спортивного праздника посвящённому началу учебного года «Вперёд, к победам !»

**Выполнил учитель физической
культуры
1 квалификационной категории
МБОУ «ШКОЛА №114»
Воронин Игорь Александрович
г. Нижний Новгород**

Цели и задачи спортивного праздника

Цели :

1. Привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения уровня их физической подготовленности.

Цели и задачи спортивного праздника

● **Задачи:**

1. Пропаганда ЗОЖ среди школьников.
2. Пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся.
3. Подготовка к сдаче норм ВСК ГТО
4. Сплочение класса после летних каникул

Место и время проведения:

Праздник проводит на спортивной площадке МБОУ «Школа №114» в первой половине сентября нового учебного года, в субботу, в 9.00.

Судейство:

Заместитель директора по воспитательной работе, учителя физической культуре, классные руководители, педагоги школы, медицинский работник школы.

Участники:

Обучающиеся 5-11 классов (ученики основной и подготовительной групп).

Заявка на участие в соревнованиях:

Технические протоколы заполняются классными руководителями и сдаются в судейскую коллегию за день до проведения соревнований.

Оформление:

Каждый класс готовит плакаты «За здоровый образ жизни».

Программа соревнований:

Все команды, согласно полученного маршрутного листа (класс получает маршрутный лист на построении всех участников) проходят следующие испытания:

- 1.Силовой конкурс (мальчики-подтягивания, девочки-поднимания туловища за 30 сек).
- 2.Вращение обруча в течение 1 мин.
- 3.Челночный бег 4х10
- 4.Броски теннисного мяча в цель.
- 5.Удары по футбольному мячу в ворота.
- 6.Спортивная викторина.
- 7.Кросс (мальчики-500 м, девочки-250м)
- 8.Проведение разминки с классом.
- 9.Метание в цель
10. Прыжок в длину с места

- В каждом конкурсе участвуют по 4 мальчика и 4 девочки согласно оформленной классным руководителем заявки. В кроссе, разминке и викторине участвует весь класс. Ученики подготовительной группы не участвуют в силовом конкурсе и кроссе. Освобожденные от занятий физической культурой участвуют только в спортивной викторине.

Подведение итогов и награждение:

- При подведении итогов учитывается явка класса на спортивный праздник. Команда, обеспечившая полную явку в день соревнований, получает дополнительно 3 балла.
- Победитель становится команда, набравшая наибольшую сумму баллов за все виды испытаний.
- Команда занявшая 1 место, награждается Переходящим Кубком, грамотой. Команда, занявшая 2 и 3 места, награждаются грамотами.

СПОРТИВНАЯ ВИКТОРИНА

5-6 класс.

1. Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр? (Греция)
2. В чью честь проводились Олимпийские игры в Древней Греции? (В честь Зевса, верховного бога в греческой мифологии).
3. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции? (в 776 году до н.э.)
4. Где именно проводились в Древней Греции Олимпийские Игры?(На Пелопоннесском полуострове в городе Олимпия, у подножия горы Олимп).
5. В каких видах соревновались древние Олимпийцы?(Пятиборье или пентатлон: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Позже появился кулачный бой, а также гонки на колесницах, забег на марафонскую дистанцию в полном боевом вооружении , состязание поэтов и музыкантов.)

7-8 классы. 1. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника. (Марафонский бег).

2. Математик и философ с острова Самос, который оставил в «наследство» школьникам всего мира свою знаменитую теорему, был увенчан на Играх лавровым венком чемпиона по кулачному бою. Назовите его. (Пифагор).
3. Назовите имя римского императора- христианина запретившего в 394 году н.э. Олимпийские игры как «языческие». (Феодосий Великий).
4. В каком веке возродились Олимпийские игры? (В 19 веке)
5. Кто выступил с предложением возродить игры?(Французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен) Олимпийские

9-11 классы. 1. Пьер де Кубертен был сначала против включения этого вида спорта в программу Олимпийских игр, но его покорила красивая легенда о смерти автора этого вида спорта. Что это за Олимпийский вид? (Марафон).

2. Начиная с 1924 года словам «Олимпийские игры» стали добавлять ещё одно или другое слово- прилагательное. Какое? («Летние», «зимние»)
3. Эта уникальная гимнастика имеет 18 олимпийских медалей, из них 9 золотые. Кто она?(Лариса Латынина).
4. В каком городе Олимпийский огонь был зажжён горячей стрелой, пущенной из лука?(Барселона, Испания).
5. Из биатлона, триатлона, пентатлона и decatлона только один вид спорта не является олимпийским. Какой? (триатлон).

Система оценивания.

За каждый правильный ответ команде начисляют по 1 баллу. В обсуждении принимают участие все учащиеся. Огласить ответ на вопрос может любой ученик класса. Время не более 5 минут.

КРОСС

- МАЛЬЧИКИ 500м, ДЕВОЧКИ 250м.

класс	Юноши, мальчики				класс	Девушки, девочки			
	5	4	3	2		5	4	3	2
5	1.55	2.05	2.15		5	57	1.01	1.06	
6	1.50	1.55	2.07		6	55	58	1.04	
7	1.47	1.52	2.05		7	53	56	1.03	
8	1.45	1.49	2.01		8	51	54	1.02	
9	1.42	1.46	1.55		9	49	52	1.00	
10	1.40	1.44	1.50		10	47	51	59	
11	1.37	1.42	1.48		11	47	51	59	

- Система оценивания.**
- В маршрутный лист выставляется сумма оценок лучших результатов 4 мальчиков и 4 девочек.

МЕТАНИЕ В ЦЕЛЬ ТЕННИСНОГО МЯЧА.

- Каждый участник выполняет 3 попытки в метании.
 - Расстояние до цели
 - 5 – 6 классы 8 м
 - 7 – 8 классы 10 м
 - 9 – 11 классы 12 м
- Система оценивания
- За каждое попадание участник получает 1 балл. В маршрутный лист заносится сумма всех баллов.

● ВРАЩЕНИЕ ОБРУЧА.

- По сигналу все участники начинают одновременно вращать обруч в течении 1 мин., тот кто роняет обруч, прекращает соревнование. Участвуют 4 мальчика и 4 девочки
- Система оценивания.
- За безошибочное вращение обруча участник приносится команде 1 балл. В маршрутный лист заносится сумма баллов мальчиков и девочек

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Участники выполняют по очереди прыжок в длину с места. Прыжок фиксируется по касанию конечностью (стопа, кисть). Каждому участнику предоставляется по две попытки.

класс	Юноши, мальчики				класс	Девушки, девочки			
	5	4	3	2		5	4	3	2
5	190	160	140		5	180	150	130	
6	195	175	150		6	185	160	140	
7	200	180	155		7	190	165	145	
8	205	185	165		8	200	170	150	
9	210	190	175		9	200	175	155	
10	215	195	180		10	205	180	160	
11	220	200	190		11	205	180	160	

Система оценивания.

В маршрутный лист выставляется сумма оценок лучших результатов 4 мальчиков и 4 девочек.

СИЛОВОЙ КОНКУРС

класс	Юноши, мальчики				класс	Девушки, девочки			
	5	4	3	2		5	4	3	2
5	6	4	2		5	20	17	15	
6	7	5	3		6	21	18	16	
7	8	6	4		7	22	19	17	
8	9	7	5		8	23	20	18	
9	10	8	6		9	24	21	19	
10	11	9	7		10	25	22	20	
11	12	10	8		11	26	23	21	

- **Мальчики, юноши** - подтягивание из положения виса, хват прямой, без рывков, раскачивания, фиксировать подбородок над перекладиной (не более 1 мин.).
- **Девочки, девушки** – поднятие туловища из положения лёжа руки за голову в замке, с касанием локтей до колена за 30 сек.
- **Система оценок.** В маршрутный лист заносится сумма оценок 4 мальчиков и 4 девочек.

УДАР ФУТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ ПО ВОРОТАМ

- Всем участникам предоставляется по два удара по воротам, размер ворот 1м х 0,5м
- 5 – 6 классы с 7 метров
- 7 – 8 классы с 8 метров
- 9 – 11 классы с 9 метров
- **Система оценок.** За каждое попадание команда получает 1 балл. Баллы суммируются и выставляются в маршрутный лист.
- **ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ С КЛАССОМ**
- Все участники разминки становятся в четыре шеренги с интервалом на вытянутые руки. Физорг (капитан команды) проводят 8 упражнений с повторением 8-10 раз.
- **Система оценивания.**
- За выполнение разминки класс получает две оценки:
- - физоргу, за проведение (правильность построения комплекса упражнений, четкость подачи команд)
- - классу (синхронность, правильность и четкость выполнение команд физорга).

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4x10м

Класс	5	4	3	2
5	1.43	1.45	1.48	2.13
6	1.42	1.44	1.47	2.12
7	1.41	1.43	1.46	2.11
8	1.40	1.42	1.45	2.10
9	1.39	1.41	1.44	2.09
10	1.38	1.40	1.43	2.08
11	1.38	1.40	1.43	2.08

- Участвуют от каждого класса по 4 мальчика и 4 девочки. Соревнование проходит в виде эстафеты. Команды выстраиваются в колонну по одному. Участник пробегает отрезок в 10 м., обозначенный флажками, 4 раза, а затем передает эстафету следующему участнику.
- Система оценивания.** В маршрутный лист заносится оценка команды.

Маршрутный лист для класса

Порядок прохождения станций	№	№	№	№	№	№	№	№	№	№
Оценка или результат на каждой станции										

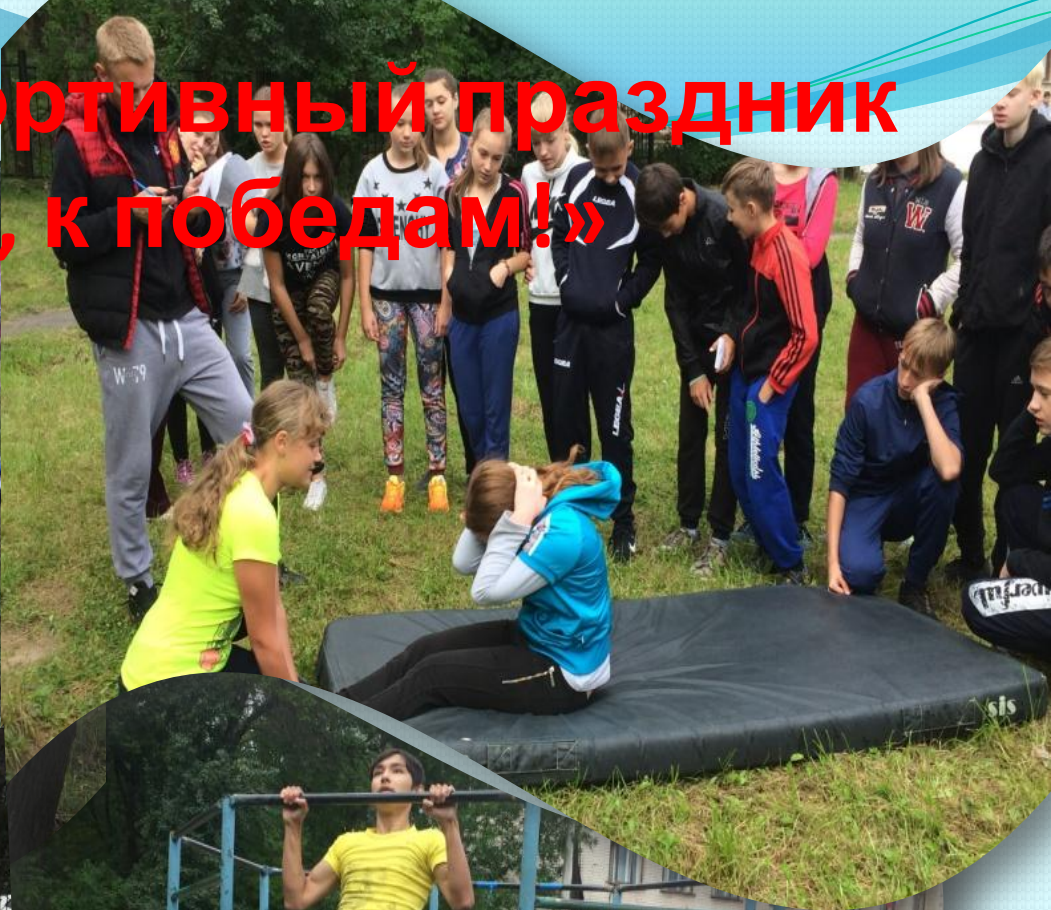
- На протяжении всех соревнований, физорг класса (капитан), отвечает за сохранность маршрутного листа. На каждой станции он отдаёт лист судье для заполнения. В конце соревнования физорг передаёт маршрутный лист главному судье соревнования.

Здравствуй школа!

Здравствуй спорт



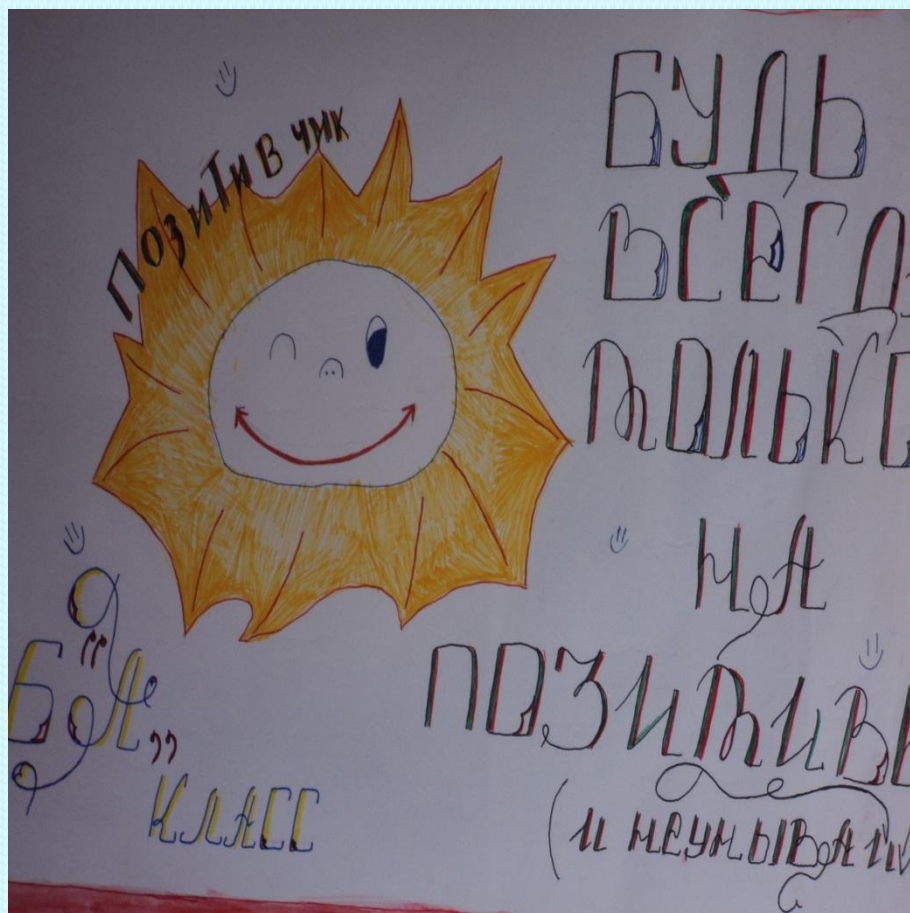
Школьный спортивный праздник «Вперёд, к победам!»



**Школьный
спортивный праздник
«Вперёд, к победам!»**



Спортивные газеты



Призёры спортивного праздника





Победители «ЗОЛОТОЙ ОСЕНИ»





Спасибо за внимание !

Игры
XXXI Олимпиады
Москва
1980

Jeux de la
XXXI Olympiade
Moscou
1980

Games of the
XXXI Olympiad
Moscow
1980