

Номинация «Нескучный спорт»

Всероссийский конкурс проектов в области внедрения физкультурного – спортивного Комплекса «ГТО»



Выполнил: Гнелица А.С.

учитель физической культуры

Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение

Средняя Общеобразовательная Школа №78 г. Челябинск

lina08.09@mail.ru



Пояснительная записка

Идея о возрождении в стране комплекса ГТО, то есть массовой готовности граждан к труду и обороне, высказанная президентом страны Владимиром Владимировичем Путиным, является очень своевременной и позитивной. Целенаправленные занятия физической культурой обязательны для людей всех возрастов. Особое внимание стоит уделить школьному возрасту, ведь в этом возрасте самое главное привить любовь к спорту.

В связи с этим был разработан сценарий мероприятия «Малые олимпийские игры» содержащий ряд эстафет, которые подготавливают к сдаче норм ГТО учащихся 5-11 классов. (Прыжки в длину с места, лыжные гонки и.т.д)



Рис 1 «Быстрее Выше Сильнее»

Сценарий мероприятия "Малые Олимпийские игры"

для учащихся с 5-11 класс

Цель: приобщение воспитанников к традициям большого спорта и сдачи норм ГТО, знакомство детей с историей возникновения Олимпийских игр, популяризация детского спорта среди населения.

Задачи.

1. Привлечение каждого обучающегося к участию в коллективно-творческом деле и сдачи норм ГТО.
2. Содействовать развитию быстроты, ловкости, силы, точности, выносливости.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Развитие и совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы среди всех участников образовательного процесса.

Инвентарь: Теннисные мячи, обручи, эстафетные палочки, кегли, гантели (весом 1,5 кг), скакалки, мешочки с песком, 2 метлы, 2 швабры, «камень» коробка, стойки, 2 клюшки, 2 шайбы, лыжи, санки.

Ход мероприятия:

Дорогие друзья! Уважаемые гости! Сегодня у нас в школе состоится – Малые Олимпийские игры. Это необыкновенное событие. Боги Олимпа спустились сюда, чтобы приветствовать всех участников Олимпиады. Встречайте!

Выход учащихся в древнегреческих костюмах.

Фонограмма "Сертаки", танец.

Ведущие: Внимание! Сейчас будет с вами говорить главный бог Олимпа – сам Зевс.

Зевс:

О, славные граждане школьной страны поднебесной.

Зная о вашем желании стать совершенней,

Боги Олимпа спустились на праздник спортивный

И объявляют сейчас Олимпийские игры!

Будьте сильны и ловки!

И подвижны и быстры!

Спортсмены, помните: Честь защитить вы должны и свою, и честь школы. Только достойные классы одержат победу! Будьте ж успешны, а боги вам в этом помогут. Мы ведь желаем вам всем стать еще совершенней, да укрепить в жизни вашей стремление к победе!

Ведущие: Олимпийские игры - дружба людей 5 континентов. Это мир во всем мире! Об этом говорит олимпийский флаг, на котором присутствуют цвета всех флагов мира. Олимпийский флаг несут лучшие спортсмены. Сегодня флаг 4-х Малых олимпийских игр доверено нести лучшим спортсменам

Равнение на флаг! *Фонограмма марш "Вынос флагов"*.

У микрофона директор школы

свое приветствие заканчивает словами: "Малые Олимпийские игры считать открытыми".

Фонограмма гимна. Поднимается флаг.

Запомните, Олимпийские игры – это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. А спорт – это мир. Да здравствуют 4 Малые Олимпийские игры! Ура! Ура! Ура

Учитель физкультуры: «Школа, равняйся, смирно!»; «Вольно»!

Ведущий: На спортивную площадку выходят сборные олимпийские команды. Первыми появляются спортсмены 11-10 -го класса. В команде идут

отличные ребята - будущие мастера спорта. Они готовы к серьезной борьбе. Флаг несет лучший спортсмен класса.

Ведущий: А на центральную дорожку выходят сборные команды 9-8-х классов. Команды сильны дружкой и стремлением к победе. Здесь много ярких спортивных звездочек, которые сегодня обязательно зажгутся на олимпийском небосклоне. Приветствуем 9-8 классы и верим, что в их копилке будет множество олимпийских наград!

Ведущий: А теперь встречаем участников 7-6-5х классов. Стремление к победе обязательно поможет им быть в числе лучших. Здесь много великолепных спортсменов, которые защищают на спортивных соревнованиях честь нашей школы. Пусть сегодняшний день будет для вас удачным.

Ведущие: От всех спортсменов школы клятву дают 11 класс. От имени всех спортсменов, участников Малых Олимпийских игр торжественно клянемся:

- быть верными правилам российского спорта,
- уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу,
- выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия. Клянемся!

(Все) Клянемся!

Ведущий: Итак, настало время начать наши состязания.

Ведущий: **Эстафета «Факел».** Команды стоят в колонну по одному, капитаны держат в руках факелы. По сигналу первый участник бежит до кегли, стоящей на противоположной стороне зала, оббегает ее, возвращается к своей команде, передает факел следующему участнику. Побеждает команда, которая закончит эстафету раньше всех.

Ведущий: **Эстафета «Олимпийская эмблема».** Пять человек из команды выстраивают из обручей туннель. По сигналу первый игрок бежит сквозь обручи, добегают до кегли, обозначающей место поворота, возвращается в свою команду. Затем эстафету продолжает второй участник команды и т.д. После того как пробегут все участники, ребята, держащие

обручи, выкладывают из них олимпийскую эмблему. Чья команда быстрее выполнит задание, та и побеждает.

Ведущий: «В программу античных Олимпийских игр входил бег на 1 стадий. Отсюда и произошло слово «стадион» — длина беговой дорожки равнялась 600 ступням. По преданию, ее отмерил сам Геракл, по нашим меркам эта длина составляла 192 м. Приглашаем участников на старт легкоатлетической эстафеты».

Эстафета с передачей эстафетной палочки. Команды стоят в колонну по одному. По сигналу первый игрок бежит определенное расстояние, в руках держит эстафетную палочку, передает ее второму. Эстафета заканчивается, когда все участники вернутся на свои места.

Ведущий: «Существовал еще один вид состязаний у древних греков - метание диска. Метали диск в высоту и вдаль. При метании в высоту победителем становился тот, чей диск падал на землю последним. «Спортивные тарелки» изготавливались из камня, бронзы, железа, олова и дерева. Их хранили в храмах в специальных сумках. Давайте и мы проведем соревнования по метанию».

Ведущий: Эстафета «Попади в цель»

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участникам предоставляется право выполнить 3 броска. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Участники встают на линию старта и начинают метать в цель (обруч) после 3 попыток, право метать переходит к следующему участнику.

Эстафета «Колесница». Участники каждой команды встают по двое: один - «наездник», другой «лошадь». «Наездник» набрасывает на «лошадь» скакалку и держится за ее ручки. По сигналу дети бегут до «столба» (кегли), поворачиваются и возвращаются к своей команде. Передают скакалку следующей паре. Побеждает колесница, первой закончившая эстафету.



Рис 2 «Бегун»

Ведущий: «Существовали и такие соревнования атлетов, как прыжки в длину с

весом. На эллинских стадионах атлеты прыгали с места, а не с разбега. В руках держали каменные гантели, вес которых колебался от 1,5 до 5 кг. Побеждал тот, кто дальше прыгнет».

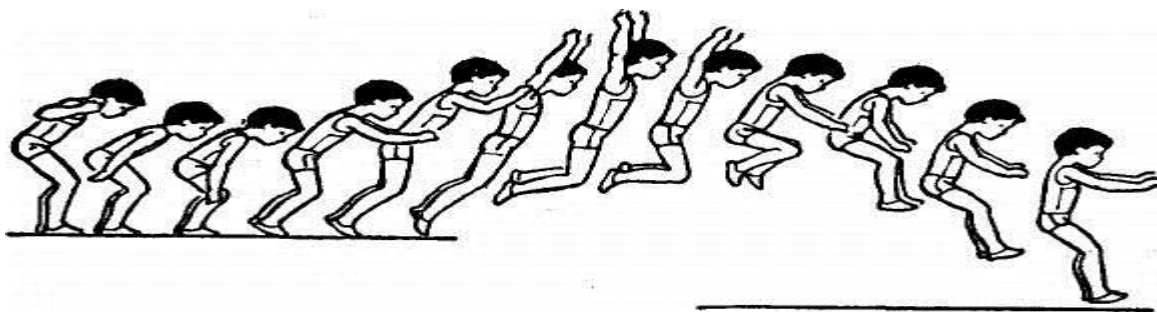
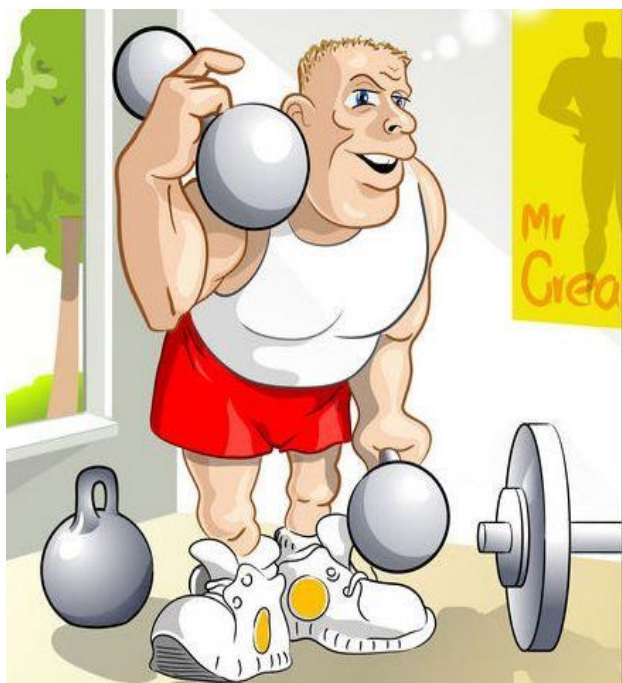


Рис 3 «Прыгун»

Ведущий: Эстафета «Прыжки с гантелями». Участники каждой команды



встают в колонну по одному, у капитана в руках гантели. По сигналу первый прыгает в длину с места, кладет гантели на пол около ног и уходит в конец своей команды. Второй участник прыгает с гантелями в руках с того места, куда приземлился первый, и т.д. Побеждает команда, чьи прыжки в сумме окажутся самыми длинными.

Рис 4 «Гантели»

Ведущий: А теперь пока наши участники отдыхают, мы с болельщиками по отвечаем на вопросы. (Каждая команда болельщиков зарабатывает дополнительные балы своей команде, правильный ответ 1 бал).

Игра со зрителями

1. Назвать спортивные игры, в которых в мяч играют руками. (Ответы: волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, стритбол, регби, американский футбол).
2. Назвать виды спорта, которые проводятся на воде. (Ответы: плавание, водное поло, прыжки в воду, гребля, парусный спорт, водо-моторный спорт, водные лыжи).

3. Назвать виды спорта, в которых используются лыжи. (Ответы: лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, водные лыжи, горные лыжи).

«Полезно – вредно».

Читать лёжа... (вредно)

Смотреть на яркий свет... (вредно)

Промывать глаза по утрам... (полезно)

Смотреть близко телевизор... (вредно)



Оберегать глаза от ударов...
(полезно)

Тереть глаза грязными руками...
(вредно)

Употреблять в пищу овощи...
(полезно)

Заниматься физкультурой...
(полезно)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги и бегут два
колеса.

У загадки есть ответ.
Это мой:... (велосипед).

Рис 5 «Разновидности спорта»

Кинешь в речку — он не тонет,
Бьешь о стенку — он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,
Станет кверху он летать. (мяч)

Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.

На брусках набил я планки.

Где же снег? Готовы:... (санки)

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?... (лыжи).

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед
И мелькают огоньки.
Кто несет меня? (*коньки*).

Ведущий: «Соревнования пятиборцев древние греки называли пентатлон. Пент - пять, атлон - борьба, соревнование. Давайте и мы проведем соревнования пятиборцев».

Эстафета с пятью препятствиями.

Задания:

- 1) проползти на животе, подтягиваясь на руках по гимнастической скамейке;
- 2) перепрыгнуть через 2 обруча, лежащие на полу;
- 3) обежать 3 кегли, расставленные в 1 м друг от друга;
- 4) пролезть в тоннель из обручей;
- 5) забросить мешочек с песком в обруч.



Ведущий: Эстафета «Слалом»
(кегли) Первый ребенок по команде оббегает кегли «змейкой», стараясь их не задевать. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Рис 6 «Кегли»

Ведущий: Эстафета «Кёрлинг» Первому игроку команды дается в руки метла – щетка, с которой он бежит вперед, оббегает конус, подметая снег, и возвращается обратно бегом, становится в конец команды. Следом бегут игроки в паре, толкая швабрами «камень», обводят вокруг конуса и ведут к финишу, передают следующей паре. Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

Ведущий: Эстафета «Ловкие хоккеисты» В соревновании участвуют 2 команды. Участники стоят в колоннах, у первого в руках клюшка, около ног шайба. По команде клюшкой провести шайбу до кубка и забить в ворота.

Подбежать и забрать шайбу, вернувшись назад по прямой. И передать следующему. Выигрывает команда, последний игрок, которой выполнил задание.

Ведущий: Эстафета «Лыжные гонки» (4 пары лыж, 4 кегли)

Дети бегут по одному на лыжах до кегли и обратно. Выигрывает



команда, быстрее справившаяся с заданием. **Ведущий:** Эстафета

«Бобслей» (на санках) Ребенок садится на санки, родители сзади толкают санки до кегли и обратно. Выигрывает команда, которая быстрее доберется до финиша.

Рис7 «Лыжные гонки»

Ведущий: «Вот и закончились наши соревнования» Всем спасибо за участие!!! Всех приглашаем на церемонию награждения!!!



Рис 8 «Награждение»

Список использованных источников:

1. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев
Москва «Физкультура и спорт» 2000
2. Спортивные праздники круглый год. М.Н. Колесник,
В.И. Трушник, А.Г. А.Г. Громак Москва ИКЦ «МарТ» Ростов – на -Дону
2004