

Методические рекомендации по проведению «Спортивной субботы»

Ключевые слова: физическая культура, спорт, ЗОЖ, ГТО.

Цель - развитие интереса к активным занятиям физической культурой и спортом среди населения.

Задачи:

- популяризация активного отдыха и ЗОЖ;
- популяризация ВФСК ГТО;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление здоровья населения;
- развитие физических качеств.

Участники: обучающиеся 5-11 классов

Рекомендуемые формы организации и проведения, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий «СПОРТИВНАЯ СУББОТА»

1. *Агитационно-пропагандистские спортивные мероприятия:*

- Показательные выступления по видам спорта организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности системы образования;
- Спортивный конкурс «Папа может»;
- Товарищеские встречи по футболу, волейболу среди родителей и учащихся общеобразовательных организаций.

2. *Физкультурно-оздоровительные мероприятия.*

Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр - для учащихся младшего школьного возраста.

3. *Физкультурно-спортивные мероприятия.*

Эстафеты, с преодолением полосы препятствий - для учащихся среднего школьного возраста.

4. *Спортивные мероприятия.*

Спортивные соревнования по прикладным видам спорта - для учащихся старшего школьного возраста.

5. *Массовые легкоатлетические забеги* – для всех слоев населения.

6. *Массовые велокроссы* – для слоев всего населения.

7. *Фестиваль по народным и национальным видам спорта* – для всех слоев населения (согласно условий и традиций на местах).

8. *Акции:* «Мы за ЗОЖ», «Мы против наркотиков», «Движение - это молодость» при участие всех слоев населения.

9. *Флешмобы* «Спорт – здоровье миллионов», «Вместе с мамой, вместе с папой с физкультурой дружу» и другие. В состав массовой акции могут войти все ученики школы и провести культурно-спортивное мероприятие. За основу возьмите традиционную зарядку и динамичную музыку. Пусть ребята наденут спортивную форму или шорты с футболками. Тогда акция привлечет еще больше внимания.

Флешмоб «Битва классов» подойдет для старшеклассников. Каждый класс разучивает определенные движения. Затем во время флешмоба включается музыка, а ребята по очереди демонстрируют умения.

Скачать спортивный флешмоб модно по ссылке [qmusic.me>mp3/спортивный флешмоб](http://qmusic.me/mp3/спортивный_флешмоб)

10. Народные игры. Народные игры – игры, которые устойчиво характерны, типичны для данного народа и признаются таковыми национальным сознанием. Они включают различные виды: подвижные, спортивные, детские, юношеские, музыкальные, речевые, хороводные, фокусы, ролевые игры и т. д. В широком смысле к народным играм относят обычно и традиционные забавы (ходули, качели, катание с гор, и т. п.), народные упражнения и состязания (стрельба из лука, куреш, прыжки, скачки и др.). См. Приложение 2.

Рекомендации к организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (соревнования, спартакиады, фестивали, эстафеты, массовые забеги, массовые велокроссы, акции и д.п.) проводятся в соответствии с утвержденными планами спортивных мероприятий, положениями о проведении соревнований, спортивно-технологическими условиями, программами, правилами, регламентами и требованиями по обеспечению безопасности участников и зрителей.

1. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Для проведения физкультурно-спортивных мероприятий необходимо:

- разработать положение о соревнованиях;
- составить и утвердить смету расходов;
- подготовить приказ о проведении;
- решить вопрос о назначении главной судейской коллегии (ГСК);
- составить план мероприятий по подготовке и проведению спортивных мероприятий.

В план подготовительной работы включаются:

- обеспечение и подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- разработка плана открытия соревнований;
- назначение главной судейской коллегии (ГСК);
- организация пунктов питания участников;
- обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- обеспечение мер противопожарной безопасности спортивного сооружения и объектов;
- обеспечение соблюдения правопорядка при проведении соревнований.

2. Основные вопросы организации физкультурно-спортивных мероприятий.

Необходимо четко определить функции организаторов физкультурно-спортивных мероприятий организационно-методического характера – разработка и составление Положения. В нем указывается:

Название спортивного мероприятия. Общие положения. Организаторы мероприятия. Место и сроки проведения. Требования к участникам и условия их допуска. Программа и порядок проведения. Условия подведения итогов. Форма награждения. Условия финансирования. Обеспечение безопасности участников и зрителей.

Для организации и проведения физкультурно-спортивного мероприятия необходимо определить место проведения, оборудования и инвентарь в полном соответствии с установленными правилами, их высоком качестве и необходимом количестве, заблаговременно составить график соревнований.

В соответствии с их формой, видом и масштабом, назначить ответственное лицо, ГСК, медицинский и обслуживающий персонал.

По окончании спортивных мероприятий необходимо подвести итоги и представить фото – и видео – отчет о проведенных физкультурно-спортивных мероприятиях.

3. К основным задачам медицинского обслуживания соревнований относятся:

- обеспечение контроля и допуск к спортивным мероприятиям только здоровых участников;
- обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий для участников соревнований;
- профилактика травматизма и заболеваний;
- организация и обеспечение медицинской помощи участникам.

4. Меры по обеспечению общественного порядка и безопасности участников и зрителей при проведении массовых мероприятий.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия разрешаются проводить на спортивных сооружениях, принятых и введенных в эксплуатацию в соответствии с требованиями действующих нормативных актов Федерального органа исполнительной власти по делам строительства, а также зарегистрированных в установленном порядке, при строжайшем соблюдении всеми участвующими в их проведении организациями действующих норм и правил эксплуатации сооружений, инженерных систем, спортивно-технологического оборудования и инвентаря, а также соответствующих инструкций, других нормативных актов.

Специальные требования и меры обеспечения охраны общественного порядка и безопасности участников и зрителей, массовых физкультурно-спортивных мероприятий, проводимых в спортивных сооружениях согласовываются с исполнительными органами и органами внутренних дел.

Возможный ход спортивного праздника «Спортивная суббота»

Участники - учащиеся 5-11 классов, родители, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения праздника «Спортивная суббота».

1-й ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Спортивная суббота».

2-й ведущий:

Сегодня мир в сиянье солнечных лучей

Привет, ребята! Всем салют, друзья!

Наши сердца открыты для друзей

Сегодня мы одна – спортивная семья

1 Ведущий: Заниматься физкультурой полезно. Каждая минута, посвященная спорту, продлевает жизнь человека на многие года. Через несколько минут мы увидим увлекательные состязания, где наши спортсмены покажут свою силу, быстроту, выносливость, умение проявить себя.

1-й ведущий:

Эй, господа, пожалуйста сюда,

Веселья вам да радости.

Давно мы вас ждём-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Помериться силой, побегать, попрыгать

Зовём на площадку друзей.

Весёлые старты вас ждут на площадке,

Спешите сюда поскорей!

Соревнования начинаются с построения и приветствия команд. Разминка: флеш – моб под музыку “На зарядку становись!”

1. “Оздоровительный бег”. Родители бегут в медленном темпе дистанцию 600 м по беговой дорожке, дети – 200м. (сдача ГТО)

2. “Самый меткий”. Родители с детьми строятся в три колонны, первого участника в руке теннисный мяч. На расстоянии 6 м. на земле лежит обруч. Участник должен забросить мяч в обруч и дальше передать эстафету. Победителем становится команда, забросившая большее количество мячей.

3. “Дружная команда”. Участники стоят на линии старта в колонне по одному. По сигналу первый участник начинает движение: бежит до конуса, обегает его, возвращается обратно, обегает оставшихся участников в команде и продолжает движение к конусу. В это время второй участник цепляется за талию второго, бегут вдвоем, далее втроем и т.д. Если участники “расцепились”, они должны восстановить цепочку и продолжить движение.

4. Эстафета “Хоккей”. Участники строятся в три колонны, у каждого в руках клюшка(шайба на земле). Первый участник ведет шайбу “змейкой” между конусами и возвращается, передав клюшку следующему.

5. «Кенгуру». Подвязав фартук и посадив в карман зверюшку, допрыгать на двух ногах до противоположной стены и обратно, затем передать фартук следующему члену команды.

6. «Айболит». Игрок с градусником (эстафетной палочкой или нарисованным на картоне градусником) добегают до стула, на котором сидит кто-нибудь из зрителей. Ставит ему «градусник» под мышку и возвращается к команде. Следующий «доктор Айболит» забирает «градусник» и т.д.

7. «Чудный бадминтон». Двигаясь вперед до финиша, подбивают бадминтонной ракеткой воздушный шар. Обратно - просто бегут.

8. «Разбей горшок». Участник с завязанными глазами палкой должен попасть по глиняному горшку. Победителем становится команда, которая наибольшее количество раз попала по горшку.

1-й ведущий.

И вот подводим мы итоги
Какие не были б они,
Пускай спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни.

2-й ведущий.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

(объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, выявляются самые лучшие из числа жителей села, родителей и детей, проводится награждение).

1-й ведущий.

Спасибо Вам, и до свиданья!
До новых встреч на поле этом.
Соединяйте спорт и знания
И душу грейте добрым светом.

2-й ведущий.

Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим всем – до свиданья,
До счастливых новых встреч!

Приложение 2

Народные спортивные игры

Дорожки.

На земле проводят разные по форме линии -это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно точно ступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Змейка.

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры,

на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Челночек.

Все участники игры встают парами лицом к друг другу и берутся за руки – это ворота. Дети из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за нами бежит следующая пара, игра заканчивается, когда все играющие пройдут под воротами. (ворота по высоте могут быть разными: дети могут поднимать руки и держать их на уровне плеч или на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробегать под ними.)

Пустое место.

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать по кругу дальше. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Пятнашки обыкновенные.

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

Пятнашки с домом.

По краям площадки рисуют два круга- это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается игроков на поле, то осаленный становится пятнашкой.

Салка.

Водящий бежит за детьми, стараясь кого-то осалить, приговаривает: «Я осалил тебя, ты осаль другого!» Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова.

Платок.

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идёт за кругом, кладёт его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берёт его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге.

Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде, чем тот займёт свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим останется игрок с платком. Он идёт по кругу, кому-то кладёт платочек на плечо, игра продолжается.

Много троих, хватит двоих.

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них- водящий, он стоит на 3-4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встаёт впереди какой-нибудь пары.

Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих.» Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Подводятся итоги мероприятия, награждаются самые активные участники.