

«ОДИН ЗА ВСЕХ – ВСЕ ЗА ОДНОГО»

(Спортивный праздник – 2013)

Автор:
Герасименко С. А.-
учитель физической культуры
ОГБОУКШИ «Смоленский
Фельдмаршала Кутузова
Кадетский корпус»

Цель - формирование здорового образа жизни

- ЗАДАЧИ:

- развитие массового физкультурно-спортивного движения учащихся;
- укрепление здоровья подрастающего поколения;
- повышение двигательной активности;
- воспитание у молодого поколения духа патриотизма;
- формирование у детей навыков быстрой реакции в нестандартных ситуациях;
- популяризация спортивного стиля жизни детей

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в спортивном празднике приглашаются команды из учащихся 13-15 лет.

Состав команды: 8 человек
(6 мальчиков и 2 девочки).

Заявки подали команды:

- ОГБОУ «Кадетская школа-интернат «Смоленский фельдмаршала Кутузова кадетский корпус»;
 - - МБОУ СОШ № 18;
 - - СОГБОУ «Шаталовский детский дом»;
 - - СОГБОУ «Кардымовская средняя общеобразовательная школа-интернат.

ПРОГРАММА

ПРАЗДНИКА:

1. Церемония открытия праздника:

- парад участников
- подъём флага
- представление команд
- монтаж с представлением талисмана праздника
- представление почётных гостей
- приветственное слово.

2. Первый этап соревнований – «физическое совершенство» – (командное и личное первенство) - спортивный зал корпуса:

«Физическое совершенство»:

- прыжки через скакалку – и.п. – ноги вместе, руки по швам, в руках скакалка. По команде участник начинает прыгать через скакалку на двух ногах. Упражнение выполняется в течение 30 секунд до команды «Стой». Результат – количество прыжков, переводится в баллы по таблице;

- прыжки в длину с места – и.п. – ноги на ширине плеч. Участники выполняют 2 попытки, засчитывается лучший результат, который переводится в баллы по таблице.



- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа – мальчики - и. п. – упор лёжа, руки на ширине плеч. По команде, участник сгибает руки в локтях более прямого угла, касаясь контрольного предмета на полу, после чего возвращается в и. п. Упражнение повторяется в ритме 1 раз в 2 секунды. Оно повторяется до тех пор, пока выполняющий может полностью выпрямлять руки после сгибания. Девочки – выполняют упражнение также, но упираются руками о гимнастическую скамейку и сгибают руки в локтях до прямого угла. Результат определяется по количеству отжиманий и переводится по таблице

в

баллы.

- подъём туловища из положения лёжа – и.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки за головой. По команде «Марш», выполняющий поднимает верхнюю часть туловища до тех пор, пока локти коснутся коленей, затем возвращается в и. п. до касания нижней части лопаток мата. Это упражнение выполняют как можно быстрее за 30 секунд. Результат, количество раз, переводится в баллы по таблице.



3. Второй этап – «Преодоление полосы препятствий».

(командный зачёт)

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения:

- преодоление забора
- «мышеловка»
- висячая переправа
- лабиринт
- бревно
- метание гранаты в цель
- маятник.

Места определяются по
наименьшему времени прохождения



4. Третий этап – « Пограничная эстафета»

(командный зачёт)

- бег 300метров – 1 участник
- переноска боеприпасов – 2 участника
- бег в противогазе- 1 участник
- переноска раненого – 4 участника переносят того, кто бежал в противогазе.

Места определяются по наименьшему времени, затраченном командой на прохождение эстафеты.



5. Четвёртый этап – «Весёлые эстафеты» (командный зачёт)

а. «Равновесие»

Пронести гимнастическую палку вертикально на ладони вытянутой руки до фишки и обратно, передать эстафету (гимнастическую палку) следующему.

Если палка упала, движение продолжать с места «аварии».



б. «Хоккеисты»

Хоккейной клюшкой ведение малого мяча между фишками, с линии броска (5 метров), забить мяч (гол) в корзину. Забрать мяч только клюшкой и тем же путём вернуться к команде. Один забитый гол – одно дополнительное очко.

в. «Эстафета на самокатах»

Участствует вся команда. На самокате доехать до фишки, обогнуть её, вернуться назад и передать самокат следующему участнику команды.

г. «Воздушный шар»

У каждой команды по одному воздушному шару и ракетке. Подталкивая воздушный шарик ракеткой, нужно добежать до фишки, обойти её и вернуться к команде, передав шарик и ракетку следующему игроку. Побеждает команда, показавшая лучшее время.



д. «Скейтбордисты»

Команды строятся и делятся парами. По команде первая пара (один сидит на «скейте», второй его везёт) движутся по прямой до фишки. Там меняются местами и возвращаются к финишу, передав там «скейт» следующей паре. И т. д.

е. «Сапоги-скороходы»

Первые игроки команд до сигнала судьи обуты в надувные ботинки. По свистку начинают движение бегом или прыжками до фишки и обратно, где передают эстафету следующему игроку, передав ему ботинки. И т. д.

5. Обед.

6. Просмотр художественного фильма.

7. Церемония закрытия спортивного праздника.

Победители и призёры.

