

Российская Федерация Краснодарский край
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная
(коррекционная) школа – интернат № 28 п. Суворов-Черкесский

353426 Краснодарский край, г-к Анапа, п. Суворов – Черкесский, ул. Пушкина, 2
тел/факс: (86133) 96-203, ОГРН 1022300524058, ИНН 2301036741, E-mail: edusch28@mail.ru

«Вместе весело играть!»

Сборник спортивно-массовых мероприятий



Автор: учитель физической культуры ГКОУ школы-интерната №28
Лынько Светлана Владимировна

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

В современных условиях развития нашего общества, когда школа переходит на внедрение ФГОС для обучающихся с ОВЗ, где немалое внимание уделяется внеурочной деятельности, необходимо формирование особого воспитательно - образовательного пространства, здорового психологического климата, создание общественно-полезной деятельности учащихся.

Дети школ – интернатов с интеллектуальными нарушениями – это особый контингент. Их особенность заключается в том, что они имеют ряд недостатков, которые обуславливают комплексы поведенческого характера: неустойчивость, импульсивность поступков, пугливость и страхи, пессимизм и равнодушие т.п.

Актуальность. Для педагогов всегда была актуальна проблема использования свободного времени подрастающего поколения для всестороннего воспитания и развития. В любой момент деятельности детей происходит воспитание, но для наибольшей продуктивности это воспитание необходимо проводить в свободное от обучения время. Отсюда следует, что внеурочную деятельность школьников необходимо направлять на их культурно-творческую деятельность и духовно - нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины. Внеурочная деятельность тесно связана с учебной деятельностью, и строится с учетом принципа добровольности и личных интересов учащихся. Благодаря применению внеурочной деятельности появляется возможность учесть запросы учащихся и их индивидуальные наклонности, тем самым продифференцировать тематику занятий.

Одним из важных направлений работы с учащимися различных возрастных групп является внеклассная работа по физической культуре и спорту. В осуществлении этого направления деятельности ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время в пропаганде и популяризации физической культуры и спорта, в формировании и внедрении идей здорового образа жизни школьника,

положительный эффект окажут физкультурно-спортивные мероприятия, конкурсы, массовые соревнования, подвижные игры.

В ходе мероприятия с увлекательной смысловой задачей и направленностью воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются его разнообразные двигательные навыки и умения.

Во время спортивных мероприятий дети принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижению лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически.

Целью сборника спортивно-массовых мероприятий является помощь педагогам и воспитателям в организации внеклассной деятельности, способствующей всестороннему развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения его к активной спортивно-игровой деятельности; формированию коммуникативных навыков, чувств коллективизма, ответственности, доброты, а также развитию у школьников с умственной отсталостью чувства осмысления ценности и значимости участия для самореализации личности.

Задачи:

- укрепление здоровья, духовного и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование и приобретение новых двигательных навыков в процессе подготовки к соревнованиям.
- коррекция эмоционально – волевой сферы учащихся путём приобретения ими практических навыков в организации внеклассной деятельности;
- повышение культуры взаимоотношений детей и их поведения во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
- воспитание у учащихся целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, самостоятельности;

Сборник содержит разработки спортивно-игровых внеклассных мероприятий, предназначенных для проведения в спортивном зале и на свежем воздухе, и предполагает использование всевозможного спортивного оборудования и инвентаря, а также применение нестандартного оборудования, сделанного из подручного материала при участии учащихся.

Мероприятия разработаны с учётом возрастных и психологических особенностей детей с нарушениями интеллекта.

Предлагаемый материал может быть использован педагогами коррекционных и общеобразовательных школ, обучающими детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

«Весёлые старты»

Цели и задачи:

1. Укреплять здоровье.
2. Привлечь учащихся к занятиям спортивными и подвижными играми.
3. Воспитывать культуру поведения
4. Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, ловкость.
5. Формировать навыки взаимовыручки, поддержки, спортивного этикета.

Участники:

1. Команда: 5 – 6 класс – «Спринтеры»
2. Команда: 7 класс «Стайеры»

Форма проведения: мероприятие проходит в виде эстафет, индивидуальных заданий и командных подвижных игр.

Оборудование: кубики, фишки, ведёрки, гимнастические палки, теннисные мячи, ролики, кубики-мозаика, боксёрские перчатки, спички, тазик, губка, баночки, скейтборды, ракетки, тоннели, обручи, сачки, бумажные мячи, набор удочки с магнитом и металлические рыбки, канат.

Оформление: Зал украшен флажками, воздушными шарами, плакатами о спорте.

Судейство: осуществляет жюри из педагогов и воспитателей. за каждую выигранную игру команда получает 2 очка, проигравшие получают 1 очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Учащиеся старших классов помогают участникам и ведущему.

Ведущий-учитель физической культуры Лынько С.В.

Ход мероприятия:

1. Сбор грибов

У капитанов ведро. На против расставляют кубики - «грибы». По сигналу первый участник бежит, собирает «грибы» в ведро, оббегает вокруг фишки, возвращается по прямой, передает ведро следующему, который вновь расставляет «грибы». Побеждает команда первой закончившая эстафету.

2. «Хоккеисты».

На против каждой команды в ряд расставить кубики. У первого гимнастическая палка и теннисный мячик. По сигналу первый бежит и катит мяч палкой вокруг кубиков, добегают до фишки и оставляет там мяч, бежит к команде передает палку следующему игроку. Второй бежит по прямой забирает мяч и обводит его вокруг кубиков змейкой и т.д. Команда, закончившая первой, побеждает.

3. «Ролейдром»

У первого участника команды ролик. По сигналу катит его вокруг кубиков змейкой, обегает вокруг фишки, назад катит по прямой, передает следующему. Побеждает команда закончившая первой.

4. «Мозаика» - гусеница

На против каждой команды набор кубиков с рисунком гусеницы. По сигналу вся команда собирает предварительно разобранную картинку. Побеждает команда собравшая быстрее и правильнее.

5. «Боксеры»

У первого участника пара боксерских перчаток. По команде он бежит к фишке где лежат рассыпанные спички, берет две спички и приносит их в команду, перчатки передает следующему игроку, который делает тоже. Побеждает команда, участники которой все закончат задание.

6. «Прачка»

На против каждой команды тазик с водой мочалка (губка) и баночка. По команде первые участники бегут к тазу, макают мочалку в воду, выжимают воду из мочалки в банку. Один участник делает одно макание, одно выжимание. Так делают все участники по очереди. Побеждает команда закончившая быстрее, и в чьей банке будет больше воды.

7. «Парный скейт»

Участники команд в парах (один толкает, другой сидит на скейте) объезжают вокруг фишек. На обратном пути меняются ролями. Побеждает команда закончившая быстрее.

8. «Пролезатели».

На против каждой команды стоят препятствия: тоннель, две пирамиды из обручей (одна маленькая и одна большая) Участники команд по очереди пролезают в тоннель, затем в первую пирамиду, затем во вторую, при этом держат в одной руке ракетку с теннисным мячиком, которые служат эстафетной палочкой следующему участнику. Побеждает команда закончившая быстрее.

9. Перестрелка.

Команды стоят друг напротив друга в свободном порядке, каждая на своей половине зала. На лицевой линии в метре от стены чертится линия (плен). В руках у каждого участника «снежок» (скомканная газета, оклеенная скотчем). По команде участники начинают бросать «снежки» стараясь выбить противника. Если выбили, он идет в плен. Освободить пленника можно, бросив ему снежок, и он должен его поймать «в лет» и бежать на свою сторону. Побеждает команда в чьем плену больше пленников.

10. Сороконожка

Команды стоят в колонну каждая. Первый участник стоит на правой ноге, левая согнута в колене. Второй участник стоит на правой ноге, правая рука на плече впереди стоящего, левой рукой держит согнутую ногу впереди стоящего за щиколотку. И так вся команда начинает прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед вокруг фишки. Задание сложное, расстояние сделать небольшое.

11. Ловцы звезд.

В руках капитана сачок. У каждого участника шарик из газеты обмотанный скотчем. Каждая команда пересчитывается по порядку номеров. Капитан стоит в 3-4 метрах от команды. Команда – спиной к капитану в одну шеренгу. Ведущий громко говорит номер, участники команд под этим номером кидает мяч через голову в сторону капитана, тот старается поймать мяч. Номера называются вразброс, быстро, громко. Побеждает команда капитан которой наловит больше «звезд».

12. Мозаика – грибы

Так же, как и с гусеницей

13. Колодец

На против каждой команды рассыпаны спички. Стоит стул. Каждая команда должна выстроить колодец из спичек. Участники бегают по очереди, кладут один ярус т.е. четыре спички. Побеждает команда сложившая быстрее, аккуратнее.

14. Рыболовы

На полу разбросаны металлические рыбки. Участники по очереди «ловят» рыбок удочкой (палочка с магнитом на веревке). Побеждает команда, выловившая всех рыбок.

15. Перетягивание каната.

Итог игры: Подводятся итоги, жюри озвучивает результаты.

«Весёлые старты»

Цели и задачи:

6. Организация досуга детей
7. Укрепление физического развития и физических качеств
8. Воспитание чувства коллективизма
9. Пропаганда физической культуры и спорта

Дата проведения:

Место проведения: спортзал школы – интернат № 28

Участники:

3. Команда: 1,4 класс – «Смелъчаки»
4. Команда: 2,3 класс «Ловкачи»

Форма проведения: мероприятие проходит в виде эстафет, индивидуальных заданий и командных подвижных игр.

Оборудование: мячи баскетбольные, обручи, кубики, фишки, гимнастические палки, теннисные мячи, ролики, скейтборды, ракетки, тоннели, подушки, серсо.

Оформление: Зал украшен флажками, воздушными шарами, плакатами о спорте. Звучит музыка.

Судейство: осуществляет жюри из педагогов и воспитателей. за каждую выигранную игру команда получает 2 очка, проигравшие получают 1 очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Учащиеся старших классов помогают участникам и ведущему.

Ведущий-учитель физической культуры Лынько С.В.

Ход игры

1. «Передача № 1»

Команды построены в колонну за капитаном. У капитана в руках мяч. По команде судьи, капитан начинает передавать мяч над головой следующему участнику, принявший передаёт его следующему. Последний стоящий в колонне, взяв мяч, бежит с ним в начало колонны, становится в голове и начинает передавать заново. Игра заканчивается, когда в начале, будет стоять первоначальный капитан с мячом, поднятым над головой. Команда должна стоять ровно в колонну за капитаном.

2. «Передача № 2»

Передача осуществляется по такому же принципу, как и в первой игре, но игроки стоят в колонне за капитаном с дистанцией 2 шага, широко расставив ноги, и передают мяч, перекачивая его друг другу.

3. «Перепрыжка»

Команды стоят в колонны за капитаном. На против каждой лежат обручи, разложенные в шахматном порядке. По команде капитан начинает движение, запрыгивая в обруч правой, левой ногой. Пройдя обручи, оббегает фишку, возвращается по прямой к команде, передав эстафету следующему. Все участники проделывают то же самое по очереди. Игра закончена, когда команда стоит в колонне во главе с капитаном.

4. «Пролезайка»

Команды построены в колонну за капитаном. На против каждой на полу лежат 4 маленьких обруча. По сигналу первый бежит к обручам, в первый обруч запрыгивает, снимает его через голову, кладёт на место, бежит к следующему и т.д. Оббегает фишку, и на обратном пути каждый обруч преодолевает, надев его сверху, возвращается к команде, передав эстафету следующему. Игра заканчивается, когда все игроки команды проделают по очереди задание и построятся в колонну за капитаном.

5. «Вызов номеров»

Команды расположены напротив друг друга, каждая на лицевой линии спортзала, лицом друг к другу. Команды рассчитываются по порядку номеров, каждый участник запоминает свой номер. Судья стоит на средней линии зала. Дети внимательно слушают номер, который выкрикнет судья. Услышав номер, участники обеих команд под этим номером, устремляются к средней линии. Участник, пересёкший линию первым побеждает, и приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Варианты передвижений:

- бегом,
- каракатица лицом вперёд,
- каракатица спиной вперёд,
- через скакалку,
- на одной ноге.

6. «Обводилка»

Команды построены в колонну за капитаном. У капитана в руках ракетка для бадминтона без сетки и мяч средних размеров. На против команд в ряд, с расстоянием 1.5 метра разложены кубики. По команде капитан обводит змейкой мячом кубики, перекатывая его ракеткой. Дойдя до фишки, возвращается к команде, передав эстафету следующему. Побеждает команда, первой закончившая игру.

7. «Петушинные бои»

Участники команд разбиваются попарно, соответственно росту и весу. Приглашается в круг по одному участнику от команды. Участники стоят лицом друг к другу на одной ноге, другую подхватив рукой. По команде соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга или чтобы соперник стал на две ноги.

Запрещается толкаться руками, выталкивание осуществляется корпусом.

Участник, которому это удалось, побеждает и приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

8. «Каракатица-футболист»

Каждая команда делится на две - 5 мальчиков и 5 девочек и выстраиваются в колонны по одному на против друг друга. Участники принимают позу упор сидя сзади. У первого мальчика в ногах футбольный мяч. По команде мальчик, передвигаясь в позе «каракатицы» передвигает мяч в сторону девочек и передаёт

его первой девочке, сам уходит в конец колонны девочек. Следующая участница выполняет тоже самое передаёт мяч мальчику напротив. Побеждает команда, в которой мальчики и девочки быстрее поменяются местами

9. «Бой подушками»

Посредине зала стоит низкое гимнастическое бревно. Команды построены с торцов бревна напротив друг, друга. Бой проходит между двумя игроками с каждой по одному. Игроки одновременно становятся на бревно, у каждого в руках подушка. По команде участники ударами подушек стараются сбить соперника с бревна. Побеждает участник, справившийся с заданием, он и приносит очко команде. Команда, набравшая больше очков - побеждает.

10. «Серсо» -Конкурс капитанов

Капитан становится напротив своей команды. У него в руках гимнастическая палка. У участников по колечку. Задача капитана поймать как можно больше колец, которые ему будут кидать дети. Побеждает капитан, поймавший больше мячей.

11. «Сямские близнецы»

Обе команды становятся в колонну по два. Парам связали верёвкой ноги правую одного участника и левую другого, руками участник держат друг друга в обнимку за талию. По сигналу первая пара движется до фишки и обратно, передав эстафету следующей паре. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Жюри подводят итоги. Участники мероприятия награждаются сладкими призами.

«От Ванкувера до Масленицы»

Цели:

-организация досуга учащихся

Задачи:

1. Развивать двигательную активность, совершенствовать умения и навыки
2. Способствовать всестороннему развитию личности.
3. Формировать представления о народных традициях

Сроки проведения:

Неделя Масленицы.

Место проведения: Спортивный зал школы - интерната № 28 п. Суворов -

Черкесский.

Состав команд:

1 команда — учащиеся 8 класса (11 человек)

2 команда — учащиеся 9 класса (11 человек)

Оборудование: Вопросы для викторины, мячи теннисные, сачки 2 штуки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, ролики, скейтборды, лыжи, мешки, подушки ватные. Снежки - шарики из скомканной газеты обмотанные строительным скотчем, коробочки от киндер сюрпризов, скакалки, канаты, призы.

Форма проведения и судейство

Мероприятие проводится в форме эстафет и подвижных игр. Судейство осуществляет жюри (соц. педагог, психолог, свободные воспитатели) Ведущий учитель физической культуры - С.В. Лынько. Победившая команда получает 3 очка, проигравшая 1 очко. Вопросы викторины задаются между играми, в период передышки. Вопрос задаётся одной команде, положительный ответ приносит команде 1 очко. Если команда не справляется с ответом, право ответа переходит к соперникам. Окончательный результат определяется по сумме набранных очков

Добрый День гости и участники!

Сегодня мы с вами собрались, чтобы присоединиться к двум традициям, к двум праздникам. Так сложилось, в этом году совпали два важных события-открытие Олимпийских игр в Ванкувере (12.02.2010), а у нас и у всех православных Россиян, сейчас проходит неделя Масленицы. Мы попробуем поддержать эти события. Поиграем, повеселимся.

В старину, в античном мире, 25 веков назад.

Города не знали мира.,

Шёл войной на брата брат.

И мудрейшие решили:

Ссоры вечные страшны.

Можно В смелости и силе,

Состязаться без войны.

На юге Греции была расположена Олимпия. Там и зародились Олимпийские игры.

Эстафеты

1. Челноки (встречная эстафета)

Каждая команда поделена на 2 подгруппы. Каждая подгруппа становится в колонну на против своей второй половины. По команде ведущего 1 участник бежит, выполняя челнок, касаясь заданных линий, передаёт эстафету своему напарнику, стоящему на противоположной стороне зала в другой подгруппе. Получивший эстафету, выполняет тоже, перебегает таким образом на другую

сторону. Побеждает команда, подгруппы которой быстрее поменялись местами.

2. Прыгуны

Участники каждой команды прыгают в длину толчком двух ног по очереди. Прыгает 1 участник, 2-ой прыгает с места приземления первого, 3-ий прыгает с места приземления второго, и т. д. пока вся команда не прыгнет. Побеждает, команда, последний участник которой, будет стоять дальше.

4. Метатели

У капитана или выбранного капитаном игрока, сачёк. У каждого участника по теннисному мячику. Участник с сачком стоит на противоположной стороне зала и ловит мячи, которые кидают его товарищи по очереди. Побеждает команда, в сачке которой будет больше мячей.

5. Велосипедисты

У каждой команды по ролику. Команда разбивается на пары. По команде пара - один держит ролик и катит его по полу, другой держит первого за ноги и толкает его. Так они доезжают до стенки, меняются ролями, возвращаются к команде, передают эстафету следующей паре. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

6. Футболисты

Участники команд по очереди в эстафетном порядке обводят фишки змейкой, ведя перед собой футбольный мяч. Команда, закончившая первой, побеждает.

7. Баскетболисты

У первого участника каждой команды баскетбольный мяч. По команде он ведёт мяч к баскетбольному щиту, выполняет бросок в корзину. Если бросок результативный он с ведением мяча возвращается к своей команде, передаёт эстафету следующему.

Если игрок в корзину не попадает, то выполняет 10 штрафных приседаний с мячом в руках, и только потом возвращается к своей команде в установленном порядке. Побеждает команда, закончившая первой.

8. Пловцы

У каждой команды по одному скейтборду. В эстафетном порядке участники ложатся на скейтборд на живот, отталкиваясь руками об пол (имитируя плавание) доезжают до фишки и обратно, передавая эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая первой.

9. Лыжные гонки

У каждой команды пара лыж (картонка с лямкой для ног). Участники в эстафетном порядке, надев «лыжи» на ноги, двигаются вокруг фишки и обратно, передав эстафету следующему участнику. Побеждает команда закончившая, первой.

10. Бобслей

В эстафетном порядке участники катятся сидя на скейтборде, отталкиваясь руками об пол. Объехав фишку, возвращаются к команде, передают эстафету следующему участнику, который проделывает тоже. Команда, закончившая первой, побеждает.

А сейчас перейдем к следующему этапу, и попробуем забавы народные. Ведь раньше на Руси во время Масленицы, целый день посвящался играм и забавам.

1. Прыгуны

Участники прыгают до фишек и обратно, надев на ноги мешок. Выполняют все участники по очереди, в эстафетном порядке. Побеждает команда закончившая первой.

2. Петушиные бои

По Одному участнику из команды становятся в круг. Стоя на одной ноге, вторая подогнута и поддерживается рукой. Вторая рука тоже за спиной. В таком положении, прыгая на одной ноге, участники стараются туловищем вытолкнуть соперника из круга. Нельзя толкаться руками и коленом согнутой ноги.

Участник, вышедший за пределы круга, или опустивший вторую ногу на пол, считается проигравшим. Выигравший участник приносит команде очко. Команда, набравшая больше очков - побеждает.

3. Бой подушками

По одному участнику от команды стоят на бревне (гимнастическая скамейка) друг напротив друга. У каждого из них ватная подушка. По сигналу каждый из них старается сбить соперника подушкой. Удары должны быть только по корпусу. Участник, потерявший равновесие, и упавший с бревна, считается проигравшим. Каждый победивший приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

4. Катание на санках

Вместо санок одеяла. Команды делятся на пары. Пары по очереди – один сидит на одеяле - «санках», другой его везёт до фишки, там поменявшись местами, они возвращаются к своей команде, передав эстафету следующей паре. Команда, закончившая первой- побеждает.

5. Городки

Команды стоят вдоль лицевых линий зала в шеренгу. У каждого участника теннисный мячик. По центральной линии зала, по всей её длине стоят кегли, 20 см. друг от друга. По команде участники обеих команд кидают мячи катом, стараясь сбить кегли. Бросив один мяч, подбирают мяч, прикатившийся от другой команды. Каждая сбитая кегля подбирается, помощником и ставится вне площадки на стороне команды её сбившей. Когда все кегли будут сбиты, подсчитываются результаты. Побеждает команда, сбившая больше.

6. Снежные баталии

Команды стоят в свободном порядке, каждая на своей половине зала. У каждого участника «снежок» - скомканная газета в несколько слоёв, оклеенная строительным скотчем. За каждой командой, от стены на 1.5 метра отчерчена линия -«плен». По сигналу участники бросают снежки в соперников, стараясь их выбить. Выбитый участник идёт в плен. Выручить пленника можно, бросив ему снежок. А пленник должен поймать снежок влёт, после чего он может перебежать на сторону своей команды. По окончании игры (заранее оговоренное время), подсчитываются пленники. Команда, у которой пленников больше - побеждает.

7. Призы на канате

На двух канатах, на одинаковой высоте висят коробочки откиндер сюрпризов. В них лежат записки с названием приза. По одному участнику от команды, одновременно по сигналу лезут на канат, и сняв один контейнер спускаются вниз. Участник, закончивший первым, приносит команде очко. Команда, набравшая больше очков, побеждает. По окончании игры, дети озвучивают содержимое контейнеров, и получают заслуженные призы (ручка, карандаш, закладка, и т. д.)

8. Командные силки

Обе команды построены в 2 шеренги с дистанцией 1.5 метра на лицевой стороне зала. Получились пары. Первая команда стоит лицом в зал. Вторая смотрит им в затылок. По команде все участники принимают одинаковое положение, например; упор сидя сзади, упор лёжа, сидя скрестив ноги и т. д. По свистку все принимают положение стоя и бегут, первые убегают вторые догоняют, до конца зала. Второй забег команды меняются ролями - убежавшие догоняют, догонявшие убегают. Подсчитываются результаты. Побеждает команда, наловившая больше соперников.

9. Перетягивание каната

Это традиционная забава, которой обычно заканчивают состязания.

Подводятся итоги, проводится награждение команд. Все участники и помощники приглашаются на чаепитие с блинами.

Викторина

- Где и когда зародились Олимпийские игры? (Греция. Олимпия.)
- Цель проведения Олимпийских игр? (Мир)
- Как часто проводятся Олимпийские игры? (один раз В 4 года)
- Какие виды спорта входят в летние Олимпийские игры?
- Какой вид, или спортсмены начинают состязания? (Лёгкая атлетика. Атлеты)
- Назовите вид спорта, который считается «Королевой спорта» (Лёгкая атлетика)
- Какие виды лёгкой атлетики вы знаете?
- Какие виды зимних игр вы знаете.
- Начало и конец бега? (Старт, финиш)

«Дочки-Матери»

Цели и задачи:

- Развитие культурно-спортивного движения среди детей и подростков.
- Укрепление духовного и физического развития учащихся.
- Приобретение новых двигательных навыков в процессе игры
- Популяризация физкультуры и спорта среди педколлектива.

Сроки проведения:

Неделя, посвящённая Дню Матери

Место проведения:

Спортзал школы-интерната № 28

Участники:

«Дочки» - Команда девочек

«Матери» - Команда женщин сотрудниц; педагоги, воспитатели, повара, технички.

Форма проведения:

Эстафеты, подвижные игры, задания на сообразительность.

Судейство:

Жюри в составе двух учащихся мальчиков и двух мужчин сотрудников школы. Победившая команда получает 3 конфеты, проигравшая, 2. Итог игры определяется по количеству конфет.

Оборудование:

Лист бумаги А 4, ручки, карандаши, разрезанные открытки в конвертах (по числу участников), сачки, теннисные мячи, обручи, скакалка, теннисные шарики, картонки, тазики, бельевая верёвка, прищепки, бельё.

Оформление: Зал празднично украшен шарами, флажками, красочными плакатами в тему мероприятия.

Ход мероприятия

Добрый день дорогие участники, гости и жюри! Сегодня мы собрались для того чтобы отметить очень важный день в нашем календаре, это День Матери. В течении всей недели мы уже не раз собирались, чтобы порадовать наших мам своими успехами, стихами песнями, танцами. А сегодня мы отметим этот день по-особенному. Мы поиграем! У каждого из нас есть мама, и это прекрасно. Нет на свете человека ближе и роднее чем мама. Сегодня здесь встретятся и поиграют две команды. Команда мам и команда дочерей. Дочки, это Девочки ученицы нашей школы. А кто девочкам и мальчикам заменяет мам в школе? Правильно - наши учителя, воспитатели, повара, а в общем все женщины, которые рядом. Они научат, выслушают, пожалеют, покормят, постирают, и полечат. Можно сказать, что они заменяют маму всем детям, которые учатся в нашей школе. А сегодня мы вместе поиграем, девочки и матери.

1. Непослушный листок

Команды выстроены в шеренгу за своим капитаном на одной линии. У первой участницы обычный лист бумаги. По сигналу участница бежит вокруг стойки, неся на открытой ладони листок. Поддерживать листок нельзя ни пальцами, ни другой рукой. Обронив листок, нужно его поднять и продолжать бег. Оббежав вокруг стойки, участница передаёт лист как эстафету следующей. Побеждает команда, закончившая первой.

2. Знатоки спорта

Командам выдаётся листок бумаги, ручка или карандаш. По сигналу команды должны написать за 2 минуты все виды спорта, которые они знают. Команда, которая запишет больше видов, побеждает.

3. Переправа

У капитана обруч, она внутри него. По сигналу первые участницы каждой команды, захватив с собой в обруч ещё одну, бегут до стойки. Добежав, одна из них, выходит из обруча и остаётся на противоположной стороне площадки. Вторая бежит к команде, захватывает третью участницу. Добежав до стойки, вторая остаётся там, а третья бежит за четвёртой. Затем, третья остаётся, четвёртая бежит за пятой. Команда, участницы которой переправятся на противоположную сторону быстрее, побеждает.

4. Ласковая моя, нежная

У каждой команды листок бумаги и ручка. За 2 минуты игроки должны написать самые добрые, нежные, ласковые слова для мамы. Побеждает команда, написавшая больше слов.

5. Постирушка

На против команд натянута бельевая верёвка. Рядом стоит тазик с бельём и прищепки. По сигналу, участницы в эстафетном порядке, бегут к верёвке и вывешивают бельё. Каждая участница может повесить только одну вещь. Команда, справившаяся с заданием быстрее, побеждает.

6. Весёлые шарики

У каждой участницы картонка. Одновременно с сигналом, на середине зала, рассыпаются теннисные шарики. Участницы обеих команд одновременно, бегут к шарикам и собирают их, подхватывая картонками. Обязательное условие: задание выполняется одной рукой, вторая за спиной. Шарики складываются в ведро, стоящее на полу в стороне. Команда, насобиравшая больше шариков, побеждает.

7. Мозаика

У всех участниц конверты, в которых лежат разрезанные открытки. Участницы располагаются свободно, и по сигналу одновременно открывают конверт, и на полу складывают каждая свою открытку. Побеждает команда, которая быстрее сложила

все свои открытки.

8. Поскакушки

Участницы команд построены в шеренгу за своим капитаном. У капитана скакалка. По сигналу первая, бежит, перепрыгивая через скакалку вокруг стойки, вернувшись к команде, передаёт эстафету своей напарнице по команде. Все участницы в эстафетном порядке проделывают задание. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

9. В поход за бабочками

Капитаны команд стоят напротив своих команд в 5-6 шагах. У них сачки для ловли бабочек. Капитан ловит теннисные мячи, которые ему кидают участницы его команды. Побеждает команда, капитан которой наловит больше мячей.

Жюри подводит итоги. У обеих команд много конфет. И все участницы отправляются на праздничное чаепитие.

Товарищеская встреча «27+28»

Цели:

Поддерживать и укреплять дружеские отношения с учащимися школы

Задачи

10. Укреплять здоровье.
11. Привлечь учащихся к занятиям спортивными и подвижными играми.
12. Воспитывать культуру поведения
13. Развивать общую и мелкую моторику, координацию движений, ловкость.
14. Формировать навыки взаимовыручки, поддержки, спортивного этикета.

Место проведения: спортзал школы

Участники:

Команды учащихся разных школ

Судейство: осуществляется составом жюри из представителей обеих школ.

Оценивается отдельно каждая игра. За победу команда получает 3 очка, за проигрыш 1 очко. Жюри тщательно следит за выполнением правил, оговоренных перед началом каждой игры, соблюдением дисциплины и спортивной этики.

Учащиеся старших классов оказывают помощь участникам и ведущему

Оборудование:

Свисток, фишки, тазики с водой, теннисные шарики, спички, тарелки, вилки, гимнастические палки, верёвки, баскетбольные мячи, маты, рыбки на верёвочке.

Оформление:

Зал украшен флажками, воздушными шарами, плакатами о спорте, здоровье и дружбе.

Ход мероприятия

1. Приветствие.

Каждая команда демонстрирует название своей команды и девиз. Оценивается слаженность и чёткость выполнения, креативность и соответствие тематике.

2. Разминка.

Команды представляют комплекс упражнений. В роли тренера капитан команды. Длительность 1 минута.

Оцениваются действия капитанов и команды, оригинальность упражнений.

3. Дружная команда.

Вся команда обвязывается верёвкой и по сигналу передвигается вокруг фишки. Побеждает команда, закончившая задание раньше.

4. Вот так баскетбол.

На против каждой команды ведро. В руках первого участника каждой команды гимнастическая палка и воздушный шарик. По сигналу первый передвигается вперёд, подталкивая шарик палкой, дойдя до ведра, старается его туда положить. Возвращается к команде, передаёт эстафету следующему и переходит в конец колонны. Второй игрок бежит к ведру, палкой достаёт шарик из ведра и так же подталкивая его вперёд двигается к команде. так проделывают все участники команд. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

5. Ловцы жемчуга.

На против каждой команды на стуле тазик с водой, в которой плавают теннисные шарики по числу участников команды и тарелка. Задача участников команд по очереди добежать до тазика, без помощи рук вытащить шарик из воды. Положить его на тарелку и вернуться к команде. Побеждает команда быстрее выловившая шарики.

6. Разбудили - беги

Команды на противоположных сторонах зала лежат на матах.

Предварительно участники пересчитываются по порядку и запоминают свой номер. На средней линии зала кубики. Ведущий громко называет номер игрока, 2 участника из противоположных команд с этим номером быстро

поднимаются, бегут за кубиком. Первый поднявший кубик приносит команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

7. Интеллектуальная передышка.

Команды сидят на скамейках. Ведущий задаёт вопросы, загадки. По очереди каждой команде. Команда, ответившая правильно, зарабатывает очко. Если команда не справляется с заданием, вопрос переходит к другой команде. Побеждает команда, набравшая больше очков.

8. Гурманы.

Напротив команд, стоящих в колонну за капитаном, на стуле стоит тазик с водой в котором плавают спички и тарелка с вилкой. По сигналу первый участник бежит к тазу, вилкой вытаскивает одну спичку, кладёт её и вилку на тарелку и возвращается к команде передаёт эстафету следующему. Все остальные участники проделывают тоже, пока не выловят все спички. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.

9. Рыбаки.

Участникам обеих команд, каждому за пояс привязывается бумажная рыбка на длинной верёвке, так что бы рыбка волочилась по полу. У одной команды рыбки красные, у другой- синие. Участники располагаются в свободном порядке, всему спортзалу. По сигналу ведущего участники пытаются наступить на рыбку соперника и оторвать её. Время рыбалки 2 минуты. Побеждает команда наловившая больше рыбы.

10. Автограф

Участники сидят на скамейках. На каждую команду по 5 коробков спичек. По сигналу каждый участник выкладывает на полу своё имя из спичек. Место написания участник выбирает сам. Команда, все участники которой быстрее выложили свои имена - побеждает.

Жюри подводит итоги. Награждает участников грамотами и сладкими призами. Участники обеих команд и помощники, отправляются на дружеское чаепитие.

Приложение.

Вопросы к игре «Интеллектуальная передышка»

1. Самый лёгкий мяч. (Теннисный шарик)
2. Мяч с перьями (Волан)
3. Спортивный инвентарь - уменьшенный летательный аппарат (Ракетка)
4. Сколько игроков на футбольном поле (22)
5. Отдых между играми (перерыв)
6. Куда забрасывают мяч в баскетболе (Корзина)

7. Группа игроков (Команда)
8. Игра с мишенью и дротиками (Дартс)
9. Прибор для контроля времени (Секундомер)
10. Площадка для бокса (Ринг)
11. Команда против вашей (Соперник)
12. Главный на поле (Судья)
13. Больше 2-х шагов в баскетболе (Пробежка)
14. Борьба на руках (Армреслинг)
15. Места для зрителей на стадионе (Трибуны)

«Зов джунглей»

Цель:

Укреплять физическое развитие, совершенствовать полученные ранее умения и навыки посредством игры.

Задачи:

- Добиться более тесного сплочения детского коллектива благодаря игре;
- Создать хорошее настроение;
- Обеспечить заряд бодрости;

Место проведения - спортивный зал

Оформление: Зал оформлен в виде джунглей - на стене большой плакат: «Джунгли зовут!», две пальмы, лианы, рисунки мультяшных героев - животных.

Продолжительность: 40-50 минут.

План подготовки:

1. Формируются две команды по шесть человек каждая. Первая команда носит название «Хищники», вторая «Травоядные». В команду «Хищники» входят крокодил, медведь, волк, тигр, леопард. В команду «Травоядные» входят обезьяна, коала, тушканчик, жираф, дикобраз.
2. За победу в конкурсе «Травоядные» получают «банан», «Хищники» - «косточку». Итоги игры подсчитываются по набранному количеству «косточек» и «бананов».
3. Организатор учитель физкультуры.
4. Подбираются аудиозаписи для музыкального сопровождения.
5. Помогают учащиеся 9 класса.

два ведущих - помощники (старшеклассники), ученики 2-го и 3-го классов, учитель физкультуры, воспитатели.

Ведущий:

На земле большой, на нашей,
Уголков немало есть.

Все они друг друга краше,
И красот на них не счесть.
Есть пустыня, есть и тундра,
Есть тайга, и роща есть.
А ещё есть просто джунгли,
И они сегодня здесь.

В ней есть пальмы и лианы,
И животных в ней полно.
Озорные обезьяны,
Прописались здесь давно.
Мы решили прогуляться,
Посмотреть, что там и тут,
Поиграть, посостязаться...

В общем ...джунгли нас зовут!

Ход игры

1. Добыча пищи

Чтобы нам повеселиться,
Надо бы нам подкрепиться.
Вкусненького поедим,
И соперников мы победим.

На против команд стоят подносы с конфетами. Дети в эстафетном порядке по очереди на четвереньках бегут к подносу, берут конфету без помощи рук (ртом) возвращаются назад по прямой передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, быстрее собравшая все конфеты.

2. Озорные лягушата

На болоте в джунглях,
Лягушки соревнуются.
Прыгают, смеются,
И собой любятся.

На против команд в шахматном порядке лежат «кочки»-картонки 40х40. Участник прыгает по кочкам на двух ногах. Допрыгав до фишки, оббегает её и возвращается к команде бегом передав эстафету следующему. Закончившие первыми побеждают.

3. Водопой

Поскакали, порезвились,
Мы ребята запалились.
Чтобы жар немного сбить,
Надо нам воды попить.

На против команд стоят 2 стула -на одном чаша с водой и ложка, на другом пустой стакан. Первый участник бежит к стулу, на котором стоит вода, набирает дважды ложкой воду и выливает её в пустой стакан. После чего бежит к команде, передаёт эстафету следующему игроку. Побеждает команда, набравшая больше воды в стакан.

4. Кенгуру

Прыгает и скачет,
Вечером и поутру.
И в карман детишек прячет...
Кто же это? ...Кенгуру.

В эстафетном порядке дети прыгают в мешках. Расстояние 4-5 метров до фишки и обратно.

5. Рыбалка

Удочки сейчас возьмём,
На рыбалку мы пойдём.
Быстро рыбок переловим,
И ушицы наготовим.

В тазике с водой напротив команд лежат металлические рыбки. У первого участника удочка (палочка с магнитом на верёвке). По команде он бежит к тазу, ловит одну рыбку и возвращается к команде, передав эстафету следующему. Побеждает команда быстрее выловившая всех рыбок.

6. Гусеница

Я стройная красивая,
Быть может даже сильная.
Я ползу, ползу, ползу,
К победе быстро приползу.

На против команд стоят: скамейка, мат, тоннель. Участники в эстафетном порядке преодолевают полосу препятствий. Лёжа на животе на скамейке подтягиваются руками, делают кувырок вперёд на мате, пролазят в тоннель, оббегают фишку, возвращаются к команде, передав эстафету следующему. Команда закончившая первой побеждает.

7. Мозаика

На рыбалку мы ходили,
Рыбу всю переловили.
А теперь мы в лес пойдём, там
Грибочки соберём.

Детям обеих команд предоставляется по набору кубиков с рисунком грибов. У каждой команды свой набор, но рисунки одинаковые. Участникам даётся время для запоминания рисунка. После чего кубики разбрасываются, и по сигналу ведущего каждая команда должна собрать правильный рисунок. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

8. Пещеропроходцы

В джунглях много чего есть;
Есть тропинки, дебри есть.
Есть ещё пещеры там,
Их пройти не сложно нам.

На против команд помощники держат вертикально 6 обручей, чередуя маленькие и большие. В эстафетном порядке участники команд бегут, пролезая в обручи-пещеры, оббегают фишку, возвращаются к команде передают эстафету следующему игроку. Команда закончившая первой побеждает.

9. Петушинные бои

Захожу я в кружок,
Буду я петушок.
Позову друзей с собой,
Будет мирным этот бой.

Участники по одному от каждой команды становятся в круг. Стоя на одной ноге, вторую поддерживают рукой за спиной. Двигаясь на одной ноге, прыжками, стараются вытолкнуть соперника из круга. Участник победивший приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

10. Строители пирамид

К сожаленью пирамид в джунглях не бывает.
А в Египте их полно все об этом знают.
Мы с друзьями всё поправим,
В джунглях мигом их поставим.

У каждой команды по одинаковому количеству кубиков (22-25). По сигналу Дети одновременно всей командой строят пирамиду, как можно выше и прочнее. Чья пирамида выше и больше простоит, тот и победил.

11. Слепи себя сам

Пластилин, колечки, спички,
Всё что надо под рукой.
Братьев младших и сестричек,
Сделаем сейчас с тобой.

Командам предлагается смастерить и назвать животное из имеющихся предметов, пластилин, спички, пуговицы, бусинки. Побеждает команда выполнившая задание оригинальнее.

Мы сегодня поиграли,
порезвились мы слегка,
зрителей повеселили.
Вот и прощаться настала пора.

Жюри подводит итоги. Проводится награждение.

Загадки для игры «ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ»

1. Как стрела летает, мошек поедает. (Ласточка)
2. Зверь лесоруб. (Бобёр)
3. Какой зверь в сказке хвостом как удочкой рыбу ловил? (Волк)
4. Утром звонко распевает, всех он в поле приглашает. (Жаворонок)
5. Знает каждый здесь из вас рекордсменку в стиле брасс. (Лягушка)
6. У кого из зверей фамилия Топтыгин? (Медведь)
7. Кого считают царём зверей? (Лев)
8. Какое животное помогает переходить дорогу? (Зебра)
9. Кого забивают в домино? (Козла)
10. У кого из зверей папа Патрикей? (Лиса)
11. Самая маленькая лошадь (Пони)
12. Зверёк-короткая мужская причёска (Ёжик)
13. Косой зверёк (Заяц)
14. Идеи для комнатных рыбок. (Аквариум)
15. Друг человека (Собака)
16. Специалист по поиску грязи? (Свинья)

«Форт Боярд»

Цель: организация досуга учащихся

Задачи:

1. Развивать двигательную активность, укреплять физическое здоровье.
2. Воспитывать чувство коллективизма.
3. Учить навыкам взаимовыручки и взаимопомощи.
4. Формировать посредством игры умение принимать решение, быть ответственными.

5. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Дата проведения: неделя Здорового Образа Жизни.

Место проведения: Помещение школы - спортзал классы ш - и №28

Участники: Команда - 5 класса, команда 6 класса.

Сопровождение:

-на каждом этапе находится контролёр, который объясняет правила и условия, следит за выполнением, ставит отметку в маршрутный лист.

-команду сопровождает ученик старшего класса, который следит за тем что бы команда двигалась по этапу единым составом, и при необходимости отводит не справившихся в "Царство теней"

Оборудование:

Ключи от различных замков - 20 штук, верёвка, колокольчики, колечки, контейнеры от киндер сюрпризов, маленький замочек и много ключиков, цветные шарики-можно цветные магнитики, плакат-мишень, картонные коробки, деревянная чурка, гвозди, молотки.

Правила и условия игры

Команда В полном составе движется по маршруту. На каждом этапе ведущий объясняет задание. Капитан определяет участника, который будет выполнять задание. Пока участник выполняет задание, команда наблюдает и ждёт его. Если он справляется, то команда продолжает путь к следующему этапу в полном составе. Если нет, то не справившийся участник, отправляется в «Царство теней», и ждёт там пока команда не пройдёт все этапы и не выручит его из плена.

Цель каждой команды выполняя задание на этапе —Заработать кольцо; у одной команды красные кольца, у другой синие (колечки напилены из поломанных пластиковых обручей). Пройдя все этапы, оставшийся состав команды идёт выручать своих игроков из «Царства теней». Для этого они должны отгадать 2 загадки за каждого игрока.

Побеждает команда, которая закончит маршрут быстрее, у которой будет больше колец, и меньше потеряно игроков.

Помощники и ведущие на этапах-учащиеся 9 класса.

Начало.

1. В спортзале даётся общий сбор командам.
2. Объясняются правила и условия игры.
3. Капитанам выдаются маршрутные листы с последовательность прохождения этапов.
- 4.Засекается время, даётся общий старт.

Игра

1. Сим-сим откройся.

Участник закрыт в комнате (классе). У него много ключей. Он должен за 1 минуту найти подходящий ключ и открыться. Если не успел открыться за 1 минуту-он отправляется в "Царство теней"

2. Лабиринт.

В комнате натянуты верёвки с колокольчиками на разной высоте. Между ними пропущена (сверху, снизу) ещё одна верёвка, в конце которой привязано колечко, а её начало выведено на старт. Начало верёвки привязывают участнику за руку. Он должен распутать верёвку, подлезая, перешагивая через препятствия так чтобы не зазвонил колокольчик, добравшись до конца верёвки участник снимает кольцо. На выполнение задания даётся 2 минуты. За каждый звонок отнимается 5 секунд от назначенного времени. Если участник не справляется - его отправляют в "Царство теней"

4. Лестница удачи.

Колечки замотаны в бумагу и уложены в контейнеры от киндер сюрприза. Контейнеры (10 штук) прикрепляются на шведской стенке на разной высоте. Участник старается найти кольцо в одном из них. Брать можно только одну коробочку, открывать только, спустившись на пол. Если коробочка пуста, участник продолжает подъёмы на лестницу, пока не найдёт. Но на поиск отводится всего 2 минуты. Если не справился, отправляешься в "Царство теней".

5. Золотой ключик.

Участнику предлагается много ключей и один замок, на котором висит кольцо, он должен подобрать за 1 минуту нужный ключ, чтобы снять кольцо.

6. Загадочная радуга.

На столе разложены цветные шарики в определённом порядке. Участнику даётся 30 секунд на запоминание последовательности. Он отворачивается, шарики перемешивают. Через 30 секунд он должен восстановить первоначальную последовательность.

7. Волшебная шкатулка

В помещении много коробок. В одной из них, замотанное во много слоёв бумаги кольцо. Остальные коробки также с бумагой, но без кольца. За 2 минуты участник должен найти своё колечко.

8. Снайперы.

Мишень (ватман 1метр на 1 метр), расчерчен на квадраты 25 на 25. В квадратах числа от 1 до 20. Участнику предлагается за 1 минуту, бросая теннисным мячиком в мишень набрать 50 очков.

9. Канатолзцы.

На канате в спортзале на определённой высоте прикреплены коробочки от киндер сюрпризов (3-4), в одном спрятано колечко. Участник может снимать только один киндер, и спустившись на пол смотреть содержимое. На выполнение задания даётся 3 минуты.

10. Ювелирный плотник.

Перед участником деревянная чурочка. В неё вбит гвоздь (10) на 0.5 см. Ведущий и участник по очереди ударяют молотком по гвоздю. Чей удар будет заключительным, т.е. кто забьёт гвоздь, тот и победил.

После прохождения этапов, оставшийся состав команды, направляется в «Царство теней» выручать своих товарищей. Для этого за каждого пленника должны отгадать 2 загадки.

По прохождении всех этапов подводятся итоги. Команда, у которой больше колечек, и меньше потерь игроков —побеждает.

Загадки «Царства теней»

1. Под каким деревом прячется заяц во время дождя? (под мокрым)
2. На что похожа половина яблока? (на другую половину)
3. Летели три страуса, охотники одного убили, сколько осталось страусов? (страусы не летают)
4. Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон)
5. На какое дерево садится ворона во время проливного дождя? (на мокрое)
6. Что сделается с красным платком если его опустить на дно моря на 10 минут (станет мокрым)
7. Пришёл кто-то да взял что-то; Бежать за кем, не зная за чем; Ушёл туда, не знаю куда. Про кого это? (ветер)
8. Предмет который Таня уронила в воду(мячик)
9. Каких камней нет в море? (сухих)
10. Какого цвета молоко даёт чёрная корова? (белое)
11. Мудрое время суток (утро)
12. Спрятанные сокровища (клад)
13. Коробка для ручек и карандашей (пенал)
14. Какую посуду одевал на голову человек рассеянный с улицы Басеянной (сковороду)
15. Кто заволок Муху Цокотуху в уголок (паук)

«Папа, мама, Я – спортивная семья!»

Цель: сплочение семей, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Развитие у детей интереса к физическим упражнениям через организацию спортивного праздника.
2. Вовлечение родителей в спортивную жизнь школьника.
3. Воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

Место проведения: спортивный зал ГКОУ № 28 п. Суворов-Черкесский

Дата проведения: 13.02.2020.

Участники мероприятия:

1. Команды комплектуются только из учащихся специальных (коррекционных) учреждений и их родителей или опекунов.
2. В каждой команде 8(восемь) участников - две семьи, состоящие из папы, мамы и двух детей.
3. Возраст детей 10-15 лет. Возраст родителей не ограничен.
4. Участники каждой команды должны быть в спортивной форме (желательно единой) и обуви.
5. Каждая команда готовит на соревнования визитную карточку- название команды, приветствие, девиз, эмблему (размер А4, форма любая) команды (не более 1 минуты)

Организация и руководство соревнованиями.

1. Организацию и проведение мероприятия осуществляет инструктор по физической культуре Лынько Светлана Владимировна. Общее руководство осуществляет администрация школы.
2. Главный судья соревнований: Директор школы-Татьяна Григорьевна Татарченко
3. Помощниками судей являются старшеклассники школы.
4. Для подведения результатов по каждому конкурсу создается жюри из числа представителей команд.

Форма проведения Соревнований

Соревнование включает в себя – эстафеты, конкурсы, индивидуальные задания, вопросы-загадки в развлекательно-игровой форме.

Оборудование: мольберты, цветные маркеры, обручи, бананы, мандарины, салфетки, сок, разовые ножи, тарелки, стаканы, коктейльные трубочки, кроссворды для каждой команды, командные лыжи на 4 участника - нестандартное оборудование, вёдра, веники, теннисные шарики, сачки, ракетки, теннисные мячи, скакалки, секундомер, воздушные шарики.

Оформление:

зал украшен шариками, флажками, плакатами соответственно тематики, музыкальное сопровождение.

Ход мероприятия

1. «Визитная карточка»

Ведущий:

О себе мы всё расскажем,

На других посмотрим и себя покажем!

Команды по очереди представляют свою семью: название команды, девиз, приветствие, эмблему. Оценивается слаженность представления, креативность, настроение, единая форма.

2. «Это мы»

Ведущий:

Сумели о себе вы рассказать,

Теперь, сумейте написать!

На против каждой команды мольберт с разноцветными маркерами. Задача команды написать «Папа, мама, Я!». По команде капитан каждой команды бежит к мольберту пишет одну букву, возвращается к товарищам по команде, хлопком по ладошке передаёт эстафету и становится в конец колонны. Следующий проделывает тоже самое. Эстафета продолжается до тех пор, пока не будет закончена вся фраза.

Ошибки: Выбегание раньше сигнала, незафиксированная передача эстафеты.

3. «Не разорви цепочку»

Ведущий:

Единство команды предстоит доказать,

Цепочку семьи нам нельзя прерывать!

Команды-семьи стоят в одну шеренгу, взявшись за руки. В руке у капитана, стоящего первым большой обруч. По сигналу капитан продевает обруч через себя, продвигает его следующему участнику. Все участники команды пролезают в обруч, не разъединяя руки. Последний участник, преодолев обруч, поднимает его свободной рукой вверх. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Ошибки: Преждевременное начало старта, рассоединение рук.

4. «Лёгкий перекус»

Ведущий:

Потрудились все с легка,

Подкрепиться бы пора!

Пока мамы завтрак собирают,

Папы с детками загадки гадают!

На против каждой команды столики с набором продуктов (бананы, мандарины, сок), и необходимые столовые приборы (разовые тарелки, вилки, стаканы, шпажки, салфетки, коктейльные трубочки). По команде первая мама приступает к приготовлению завтрака для семьи –разливает в стаканчики с трубочками весь сок

одинаково для всех членов семьи, из банана и мандариновых долек делает канопе на шпажке, раскладывает их на тарелочки, кладёт салфетку.

Пока мамы готовят завтрак, семьи участвуют в конкурсе загадок.

Семья приступает к завтраку. По сигналу первый участник бежит в «столовую», съедает канопе, пьёт через трубочку сок и убегает к команде, передав эстафету следующему члену семьи. Когда вся семья поела вторая мама бежит, убирает со стола, папа выносит мусор. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Ошибки: Начало эстафеты не дождавшись сигнала, выпить сок не через трубочку, жевать на ходу.

5. «Кроссворд»

Ведущий:

Любим всей семьёй поразмышлять,
Кроссворды дружно погадать!

На против каждой команды стоит мольберт, на котором нарисован кроссворд с количеством слов равным числу участников команды. Рядом маркер и бумажки с вопросами. По сигналу первый участник бежит к мольберту берёт одну бумажку, приносит её в семью. Семья, прочитав вопрос определяется с правильным ответом, и отправляет следующего члена семьи к мольберту, чтобы он вписал слово в кроссворд и принёс следующий вопрос. Так продолжается, пока весь кроссворд не будет разгадан. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.

Ошибки: ответ определяется вместе с командой, в процессе выполнения кричать и подсказывать нельзя!

6. «Прогулка на лыжах»

Ведущий:

Хоть нету снега за окном, не будем огорчаться!
Пора настала всей семьёй на лыжах прогуляться!

Команды стоят в колонну за своим капитаном. У каждой импровизированные семейные лыжи. Первая семья папа, мама и двое детей по сигналу одевает лыжи и всем составом двигается вокруг фишки. Возвращается. Передаёт эстафету второй семье, которая проделывает тоже самое.

Ошибки: преждевременный выход за линию старта. Передача эстафеты не за линией старта.

7. «Генеральная уборка»

Ведущий:

Поиграли пошалили, мы изрядно насорили!

Ну-ка вместе, ну-ка дружно,
дом прибрать нам срочно нужно!

На против каждой команды на расстоянии 3-4 метра лежит обруч - это «комната», и мусорное ведро в метре от неё. У каждого ребёнка в руках маленькие теннисные шарики – это «мусор». У мамы совок и веник. По сигналу ребёнок бежит к комнате и мусорит в ней - разбрасывает шарики в обруче. Возвращается, передаёт эстафету маме, которая с веником и совком бежит, убирает комнату, приносит совок с «мусором» папе. Папа бежит к мусорному ведру, высыпает в него «мусор», ведро с мусором приносит передаёт ребёнку второй семьи, которая повторяет задание. Побеждает команда, закончившая первой.

Ошибки: преждевременный выход за линию старта. Передача эстафеты не за линией старта. Мусор не сорить не в «Комнате»

8. «Меткачи и ловкачи»

Ведущий:

Капитану сачёк, команде мячи
-мы все меткачи, и все ловкачи

Капитан команды стоит напротив своей команды на расстоянии 3 метра. В руках у него сачёк. Команда построена в колонну лицом к капитану. У каждого участника команды теннисный мяч. По сигналу каждый участник по очереди бросает свой мяч капитану, стараясь попасть в сачёк. Капитан старается поймать мяч. Побеждает команда, в сачке которой окажется больше мячей. Время не фиксируется.

Ошибки: во время выполнения задания нельзя заступать за линию ни капитану, ни членам команды.

9. «Баскетболисты, теннисисты, прыгуны.»

Ведущий:

И в теннис играем, и прыгаем тоже!
И в баскетбол сыграть мы сможем!

У пап каждой команды баскетбольный мяч. У мам скакалки. У детей теннисные ракетки и мяч. По команде участники одновременно начинают выполнять упражнения: папы бросок в кольцо, мамы прыжки через скакалку, дети набивание мяча на ракетке. Всё это надо проделывать одну минуту. Если участник сбивается, или роняет мяч, он продолжает выполнять упражнение заново, но счет продолжается с того места, на котором произошла остановка. Выполняют по две команды одновременно, подсчет выполненных упражнений ведут соперники двух команд. Потом меняются ролями. Подсчитываются все количество выполненных упражнений – прыжки на скакалке + результативные броски в

кольцо + набивание на ракетке. Побеждает команда, набравшая большее количество результативно выполненных упражнений.

Ошибки: нельзя мешать выполнять задание участникам другой команды.

10.«Салют победителям»

Ведущий:

Разноцветные шары настроенье создают.

А если их долго надувать, то можно даже салют увидеть.

Команды стоят в свободном режиме на своих местах. У каждого участника в руках воздушный шарик. По сигналу все участники команд одновременно начинают надувать шары, до тех пор, пока они не лопнут. Как только последний шар команды лопнет, команда выстраивается в колонну на своём месте, за своим капитаном. Капитан поднимает руку вверх, только тогда будет игра окончена. Побеждает команда, справившаяся с заданием быстрее.

Ошибки: нельзя мешать участникам других команд. Прокалывать шары другим способом.

Жюри подводит итоги мероприятия. Команды награждаются памятными кубками, медалями, почётными грамотами и подарками. Все участники команд приглашаются на дружеское чаепитие.

Приложение 1

Кроссворд

1. Летник коньки (ролики)
2. Главный на спортивной площадке (судья)
3. Как называется спортивный наставник (тренер)
4. Его не купить ни за какие деньги (здоровье)
5. Полезная жидкость, выжатая из овощей и фруктов (сок)
6. Зимняя спортивная площадка (каток)
7. Помещение, в котором проходит наше мероприятие (Спортзал)
8. Утреннее оздоровительное, пробуждающее мероприятие (зарядка)

1	р	о	л	и	к	и		
2	с	у	д	ь	я			
3	т	р	е	н	е	р		
4	з	д	о	р	о	в	ь	е
5	с	о	к					
6	к	а	т	о	к			
7	с	п	о	р	т	з	а	л

8	з	а	р	я	д	к	а	
---	---	---	---	---	---	---	---	--

Приложение 2

СКАЗКИ

1. Назовите сказку, в которой рассказывается о многодетной семье, где семь детей не слушались маму и попали в беду.
2. Назовите сказку, в которой мама-королева помогла своему сыну найти самую настоящую принцессу, при помощи горошины.
3. Как называется сказка, в которой девочка пошла проведать больную бабушку, но по пути разговаривала с незнакомцем и из-за этого попала в беду?
4. Как называется сказка, в которой благодаря дружной работе всей семьи удалось убрать большой урожай?
5. Сказка о том, как мальчику заморозили сердце, но верная подруга разморозила его.
6. Сказка о том, как 12 братьев помогли девочке-падчерице найти в зимнем лесу подснежники?
7. Сказка о том, что хрустальная туфелька подошла только доброй и отзывчивой девочке?
8. Сказка, в которой рыбка могла сделать и корыто и дворец.

ПОСЛОВИЦЫ

- Двигайся больше – проживёшь... (дольше).
- После обеда полежи, а после ужина... (походи).
- Чистота – половина... (здоровья).
- В здоровом теле... (здоровый дух).
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь).
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство).
- Смолоду закалится – навек... (пригодится).
- Береги платье снову, а здоровье... (смолоду).
- Было бы здоровье, и счастье... (найдётся, будет).

Загадки ЗОЖ

1. Липкое перевязочное средство (пластырь)
2. Куда нужно забивать гол (в ворота)

3. Как называется начало и конец в беге?
4. Сколько игроков на футбольном поле в одной команде?
5. Толстая верёвка, по которой можно лазить, а можно и перетягивать
6. Защитная функция организма против болезней
7. Противостояние болезням, путём приучения организма к перепадам температур воздуха, воды.
8. Зимний вид спорта с палками в руках, с палками на ногах.
9. Самый лёгкий мяч.
10. Русский бейсбол.

ЗАГАДКИ

По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи.
(Футбольный мяч)

Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.
Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками.
(Боксерские груши)

Сижу верхом не на коне,
А у туриста на спине.
(Рюкзак)

Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ.
На воротах этих
Рыбацкие сети.
(Стадион)
Вот серебряный лужок,
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весной не найдешь.
(каток)
Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы, рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре!
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в...
(Волейбол).
Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ...
(Зарядку)

«Акция-инвентаризация»

Цели:

- организация досуга учащихся.

Задачи:

1. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества.
2. Через игру формировать ответственность, внимательность.
3. Развивать физические качества – выносливость, силу, быстроту.

Дата проведения:

Место проведения:

Территория школы - интернат № 28

Участники:

Учащиеся 6- 9 классов

Судейство:

Воспитатели и ведущей игры -инструктор по физической культуре С. В. Лынько.

Форма проведения: командное выполнение задания.

Правила и ход игры

Командная игра, которую можно проводить как в помещении, так и на территории школы. Количество команд и игроков в них может быть неограниченно

Заранее готовятся инвентаризационные бланки, в которых перечислены предметы или объекты, которые нужно пересчитать. Эти листы выдаются командам, даётся общий старт, засекается время.

В каждой команде есть капитан, задача которого, распределить игроков команды для более быстрого и точного подсчёта. Капитан решает, будет команда в полном составе выполнять задание, или каждый игрок будет отвечать за одну группу инвентаря или оборудования.

При определении победителя учитывается время, затраченное на задание и точность подсчёта. А также действия капитана, и сплочённость команды.

Воспитатели со стороны контролируют дисциплину.

Ведомость инвентаризации территории ш-и № 28

№п/п	Наименование предмета	Количество		
I	Количество окон			
1	Здание школы			
2	Теплица			
3	Склад столовой			
4	Гараж			
5	Прачка, душевые.			

6	...и ещё...			
II	Лавочки на территории			
III	Беседки			
IV	Качели			
V	Деревья:			
1	Туя			
2	Сосна			
3	Каштан			
VI	Фонари:			
VII	Фигуры:			

Капитан комиссии _____ класса: _____

«Поиск»

Цели и задачи:

- организации здорового и содержательного досуга учащихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся;
- приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

Место проведения: территория школы-интерната № 28 п. Суворов-Черкесский.

Время проведения: неделя Здорового Образа Жизни.

Участники: учащиеся 3-5 классов

Организация и судейство: организатор и ведущий-учитель физической культуры, контролёры и сопровождающие помощники-учащиеся старших классов.

Оборудование: планшеты с маршрутными листами, конверты с заданиями и указанием дальнейшего следования, ручки, карандаши, секундомер.

Правила и условия игры.

Игра проводится на улице, на территории ш - и № 28. В игре принимают участие 2 команды, состоящие из 4 и 5 классов. В каждую из команд прикрепляются ученики из 3 класса с целью ознакомления их с игрой.

Для каждой из команд разрабатывается маршрут, пройдя который, дети найдут «клад»- конфеты. Начинается игра с построения. Объясняются правила игры, оговариваются условия. К каждой команде прикрепляется сопровождающий-контролёр, который во время игры сопровождает команду, контролирует соблюдение правил, выполнение заданий и выставляет в маршрутный лист команде оценки. Капитанам выдаётся конверт с описанием первого маршрута, где в стихотворной форме объясняется путь следования к первому этапу. Придя к нему, дети находят два контейнера. Первым открывают контейнер с «Заданием № 1», выполняют задание, открывают второй контейнер с «Маршрутом № 2», в нём указано дальнейшее следование команды. Контролёр делает замечания и выставляет оценки за 1 этап.

Изначально у каждой команды есть по 10 очков за каждый этап и задание. Контролёр выставляет оценки отняв от имеющихся очков очки штрафа, если таковые имеются.

Команда должна следовать от этапа к этапу всем составом. Выполнение заданий, тоже должно быть совместное. Сопровождающий – контролёр это учитывает. Все найденные предметы команда должна принести с собой и сдать ведущему.

Всем, всем, всем, добрый день!!!

«ЗОЖ» - здоровый образ жизни, это значит.

Как много пользы в тех словах.

Кто в ногу с ним идёт, того лишь ждёт удача.

Во всех его идеях и делах.

Сегодня просто поиграем,
Под солнцем ярким загорим,
свою смекалку мы проявим,
и силу мышц мы нарастим.

Всего лишь надо постараться,
Находчивость и дружбу проявить,
Терпенья, мудрости набраться,
И каждому из вас здоровым быть!

Ход игры для команды № 1 «Искатели»

1 конверт-капитану.

Маршрут № 1

К беседке под крышей, где мостик цветной,

Бегите в припрыжку всей дружной толпой.

И внутри беседки той, контейнер с заданьем возьмите вы свой.

Заданье исполните, очки получите,
и дальше на поиск бегом торопитесь.

Задание к контейнеру №1

Присядьте и встаньте, все вместе все дружно,
Всё вновь повторите 15 лишь раз,
и 10 очков получите сейчас

Маршрут № 2

А сейчас второй контейнер где-то ждёт вас впереди.
По дорожке в парк к скамейкам, надо вам быстрее прийти.

Задание к контейнеру № 2

Тут заданье не простое...
Надо ребус разгадать, и очки свои набрать.

Маршрут № 3

А сейчас далёкий путь.
Надо школу обогнуть,
к рукоходу подойти, и контейнер свой найти.

Задание к контейнеру № 3

Реши примеры поточнее,
За это баллы получи,
и следуя маршруту непременно,
к другому тайнику ты поспеши.

Маршрут № 4

Под окнами школы, с цветами есть вазоны.
В одном из них контейнер твой,
Его возьми и песню спой.
Очки получи, и дальше иди.
Нет не один, а друзей прихвати.

Задание к контейнеру № 4

Не грусти и не скучай-песню дружно, запевай!

Маршрут № 5

Там на поле есть ворота,
Мяч футбольный в них летит.
Где-то там лежит контейнер,
Ты его скорей найди.

Задание к контейнеру № 5

Карандашики возьми,
И символ Олимпийский
С друзьями начерти.

Маршрут № 6

По дорожке беговой вы идите прямо, прямо
Туда, где песок находится в яме.
Найдите контейнер, и дальше вперёд,
Сюрприз вас всех сладкий,
Там где-то ждёт.

Задание к контейнеру № 6

Копайте и ройте здесь дружной командой,
Пока не найдёте того, что вам надо.

Ход игры команды № 2 «Следопыты»

Конверт капитану

По дорожке до новой теплицы,
командой дружною быстро идите,
Контейнер найдёте вы у двери,
Скорее смотрите, что там внутри.

Задание № 1

Примеры решите, и очки получите,
И дальше в дорогу вы смело спешите.

Маршрут № 2

Идите к спортзалу, где с улицы вход,
Контейнер заветный лежит вас и ждёт.

Задание № 2

Спойте песню не ленитесь,
Этим вы и отличитесь.
Вам 10 очков поставят за это,
И снова в путь, попутного ветра!

Маршрут № 3

До крылечка школы нашей,

Вы идите смело дружно.
Там лежит контейнер третий,
В нём хранится то, что нужно.

Задание № 3

10 очков вы получите честно,
Если мозаику сложите вместе.

Маршрут № 4

Где в лапту мы все играем,
Вы туда скорей бегите,
И друг другу помогая, контейнер, следующий ищите.

Задание № 4

Вот карандаши, бумага...
Нарисуйте, наконец, Олимпийских 5 колец.

Маршрут № 5

Где семья аистов живёт,
Контейнер заветный вас всех точно ждёт.

Задание № 5

Присядьте и встаньте все вместе, все дружно
Всё вновь повторите 15 лишь раз,
И 10 очков получите сейчас

Маршрут № 6

На площадке детской, в песочнице цветной,
С заданием контейнер, возьмите быстро свой

Задание № 6

Покопайте, поищите, только сильно не спешите.
Лишь старание и труд, приз вам сладкий принесут.

Приложение.

Маркировка контейнеров

Маршрут № 1	Задание № 1
Маршрут № 2	Задание № 2
Маршрут № 3	Задание № 3
Маршрут № 4	Задание № 4
Маршрут № 5	Задание № 5
Маршрут № 6	Задание № 6

Маршрут № 1	Задание № 1
Маршрут № 2	Задание № 2
Маршрут № 3	Задание № 3
Маршрут № 4	Задание № 4
Маршрут № 5	Задание № 5
Маршрут № 6	Задание № 6

Примеры

$7 + 8 - 3 =$	$5 + (2 \times 2) =$
$2 \times 3 + 5 =$	$16 : (3 + 1) =$
$8 : 2 - 1 =$	$3 \times (5 - 3) =$
$5 + 3 \times 2 +$	$6 : 3 + 15 =$

Маршрутный лист команды «Искатели»

№	Задание	очки	очки минус штраф	чистые очки
1	Приседалки	10		
2	Ребус	10		
3	Решалки	10		
4	Запевалки	10		
5	Олимпийцы	10		
	Итого:	50		

Контролёр: _____

Маршрутный лист команды «Следопыты»

№	Задание	очки	очки минус штраф	чистые очки
1	Решалки	10		
2	Запевалки	10		
3	Мозаика	10		
4	Олимпийцы	10		
5	Приседалки	10		
	Итого:	50		

Контролёр: _____

«Полоса препятствий»

Для учащихся 4-7 классов

Цели и задачи:

1. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества.
2. Через игру формировать представление трудностей и ответственности военного дела
3. Развивать физические качества – выносливость, силу, быстроту.

Дата проведения:

Место проведения:

Спортивная площадка школы - интернат № 2

Участники:

Учащиеся 4- 7 классов

Судейство:

Воспитатели, выполняющие роль контроллеров на этапах, и ведущей игры -инструктор по физической культуре С. В. Лынько

Форма проведения:

Прохождения командами полосы препятствий из 8-и этапов.

Правила и условия игры:

На территории спортплощадки, заранее расставляются этапы полосы препятствий. Готовятся контроллеры, которые ознакомлены с правилами игры, и во время игры будут осуществлять контроль за выполнением заданий и вести учет очков.

Классы создают команды, выбирают капитана.

Объявляется общий сбор команд. Ведущий объясняет правила и условия игры.

Капитанам выдаются маршрутные листы, на которых обозначены все этапы полосы препятствий с последовательностью их прохождения и графой для выставления очков.

Дается общий старт, засекается время.

Задача команд: пройти все этапы полосы препятствий, в той последовательности, которая определена в маршрутном листе. На каждый этап команда приходит, имея 10 очков.

После выполнения задания контроллер выставляет в маршрутные лист оценку с учетом штрафных очков за нарушения. То есть, от 10 имеющихся очков отнимаются штрафные очки, одно нарушения - один штраф.

Обязательные условия: От этапа к этапу команды должны приходить в полном составе, только тогда могут приступать к выполнению задания. При выполнении заданий участники должны соблюдать правила и условия, которые им объяснит контролер.

Победитель определяется по наименьше затраченному времени на прохождение полосы препятствий, и по наибольшему количеству очков набранных в сумме за все этапы полосы.

Ответственные контролеры на этапах:

Этап №1	Тарабара И.И.
Этап №2	Спасенова Е.И.
Этап №3	Когут Н.П.
Этап №4	Никитченко Л.В.
Этап №5	Вадясова А.Г
Этап №6	Синопальникова А.П.
Этап №7	Кипаренко О.В.
Этап №8	Лынько С.В.

Полоса препятствий

Этап № 1

«Змейка» Участники команды должны пройти полосу из врытых в землю баллонов, обходя их змейкой. Первый игрок оббегает змейкой, возвращается по прямой к команде. Передает эстафету следующему. Второй проделывает тоже, передает третьему игроку. Когда вся команда выполнит задание, контролер на этапе выставляет в маршрутный лист оценку, с учетом штрафных очков. После чего команда, продолжает свой путь следования по маршруту.

Этап № 2

«Эквилибристи» Первый участник команды проходит по бревну, неся на голове мешочек. Он должен начать выполнять задания заново. Выполнив задания первый игрок, спрыгнув с бревна, перекидывает мешочек следующему участнику команды. И так проделывают все игроки. Контролер выставляет в маршрутный лист оценку, и команда продолжает двигаться к следующему этапу.

Этап № 3

«Дартс» Игроки по очереди выполняют один бросок дротиком в мишень. Засчитывается сумма всех бросков.

Этап № 4

«Озорная скакалка» Команда делится на 2 группы. Одной раздаются скакалки. Контролёр даёт старт и засекает время. Игроки одной группы прыгают, вторая считает, затем меняются. Время выполнения прыжков 30 секунд. Контролёр подсчитывает сумму прыжков всех участников команды.

Этап № 5

«Кенгур» Участники команд по очереди прыгают в мешках вокруг флажка, стоящего на расстоянии от линии старта:

4 -5 класс – 3 метра

6 – 7 класс – 4 метра

Этап № 6

«Ловкачи»

Участники команд по очереди проходят:

4 – 5 - класс высокое бревно (бум),

6 класс - бревно + рукоход.

7 класс- бревно + рукоход + брус

Мальчики помогают девочкам, сильные – слабым.

Этап № 7

«Меткачи» Напротив команды, стоят коробки с написанным на них цифрами - очками. Коробки разные размером. На самой маленькой - 30, на средней -20, на большой – 10 очков - 4 метра, 20 очков – 6 метров, 30 очков – 8 метров. Каждый игрок команды выполняет один бросок теннисным мячом в коробку с очками. В маршрутный лист команды записывается сумма очков. Набранная в результате попаданий всех игроков команды.

Этап № 8

«Снайперы» Игроки проходят инструктаж по технике безопасности. Игроки команд выполняют 5 выстрелов по мишени из пневматической винтовки. Подсчитывается сумма выстрелов, выполненных всеми игроками.

Маршрутный лист команды _____ класса

№	Этап	Начальные очки	Штрафные очки	Общие очки	контролёр
1	«Змейка»				
2	«Эквилибристы»				
3	«Дартс»				
4	«Озорная скакалка»				
5	«Кенгуру»				
6	«Ловкачи»				
7	«Меткачи»				
8	«Снайперы»				
	Итого:				

Главный судья: _____ Лынько С. В.

Спортивно – массовая игра

«Ориентирование»

В рамках проведения «Недели здорового образа жизни»

Цели:

1. Учить ориентированию на местности;
2. Развивать умения и навыки действовать сообща;
3. Укреплять физическое здоровье, совершенствовать физические качества; ловкость, выносливость, быстроту;
4. Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом, как варианту здорового образа жизни.

Место проведения:

Территория школы-интерната № 28 п. Суворов – Черкесска.

Дата проведения:

Апрель. «Неделя здорового образа жизни»

Участники:

Учащиеся 5-9 классов ш-и №28 п. Суворов – Черкесский.

Судейство:

Главный организатор и судья: учитель физической культуры Лынько С. В.

Контролёры – сопровождение:

воспитатели каждого класса.

Оборудование:

Планшеты со схемой – картой территории школы.

Правила и условия игры:

Игра проводится с учащимися среднего и старшего звена. Количество игроков в команде по количеству учащихся классов. Команды могут быть и сборными.

На территории школы заранее проставляются КП (контрольный пункт), в тайне от ребят. На каждом КП прячется какой-то предмет (в нашем случае это колечки, для каждой команды своего цвета). Предмет может лежать на земле, прикрытый травой или камушком, висеть на ветке дерева, прикрытый листвой и т. д., вобщем так, чтобы был чуть-чуть спрятан, но достаем. Маршруты всех команд должны быть одинаковыми по расстоянию. Чтобы команды не пересекались на близ находящихся КП, на карте их обозначают разными цифрами.

Для каждой команды чертятся одинаковые карты-схемы. Так как игра проходит на территории учреждения, то карта-схема включает в себя всё, что находится в пределах границ школы. Предварительно можно объяснить детям, что и как выглядит на карте. Последовательность прохождения маршрута наносится для каждой команды своя.

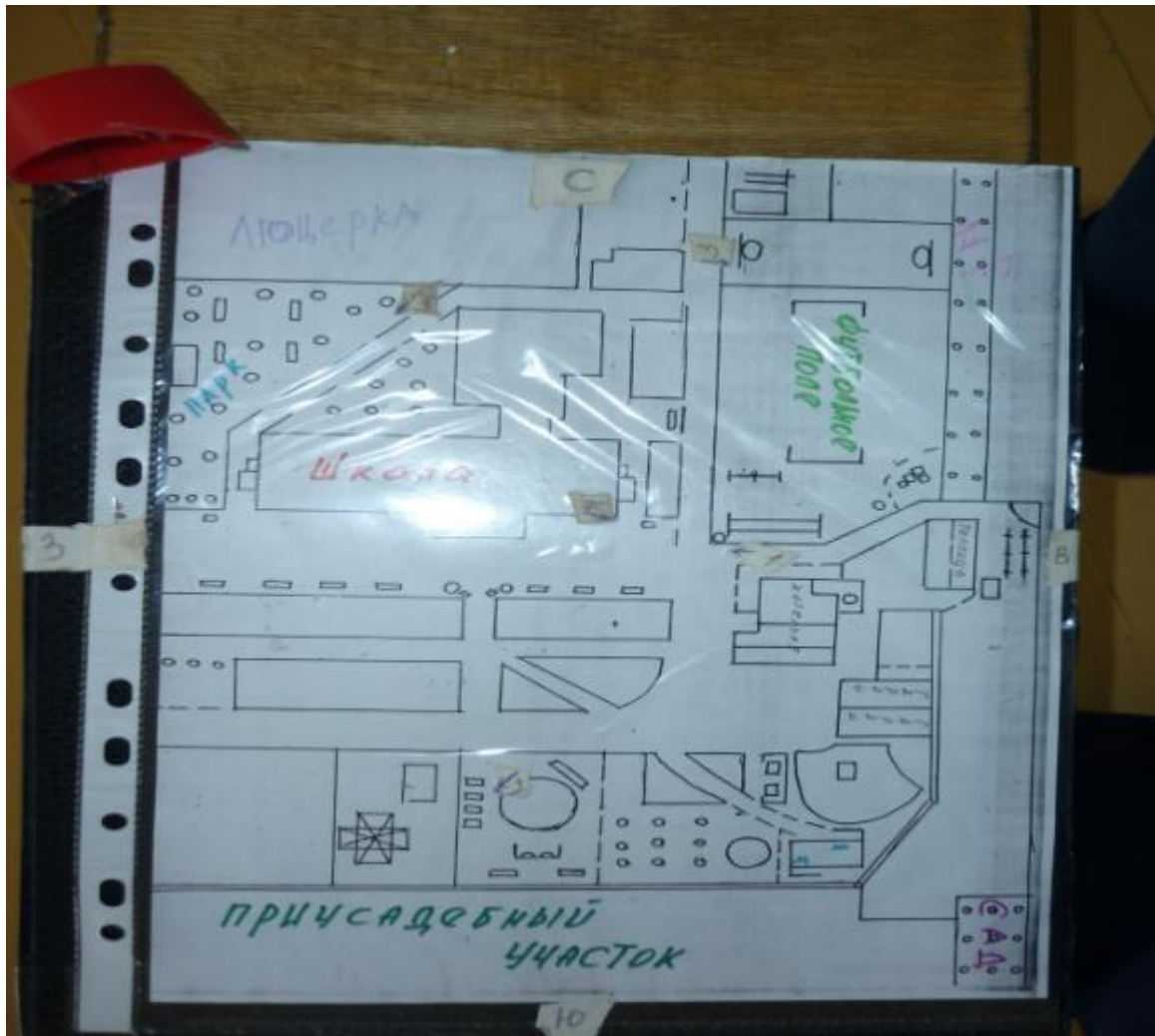
Объявляется общий сбор командам. Построение в спортивной обуви и форме. Объясняются правила и условия игры. Капитанам раздаются планшеты с картами – схемами, на которых указаны КП по номерам от 1 до 5 и более. На планшете каждой команды закреплено колечко-образец цветом обозначающим цвет колец, которые команда должна собрать. Засекается время, даётся одновременный старт.

Задача команд: Следуя по карте – схеме игроки должны найти все КП на которых спрятаны оговоренные предметы и взять их для предъявления главному судье. В конечном результате, команды приносят колечки своего цвета по количеству КП, обозначенных на карте.

Обязательные условия:

- От КП к КП команда должна следовать согласно цифровой последовательности от 1 до... То есть нельзя найти КП 1, потом 6, потом 3 и т. д.
- Приходить к очередному КП команда должна в полном составе. При наличии отставших, команда не может приступить к выполнению задания. Капитан обеспечивает полный состав команд.
- Брать колечки не своего цвета НЕЛЬЗЯ!

- Сопровождающий контролёр следит за соблюдением правил и делает пометки в маршрутном листе. Каждое нарушение + 10 секунд к затраченному времени команды.
- Побеждает команда, затратившая меньше времени на прохождение маршрута с учётом штрафных секунд.
-



Спортивно-военизированная игра
«Марш бросок»
 В рамках празднования Дня Победы

Цели и задачи:

1. Воспитание патриотизма.
2. Развивать морально-волевые качества; взаимовыручки, коллективизма, умения соперничать, силы воли.
3. Укрепление физического здоровья.
4. Формирование активной жизненной позиции на основе здорового образа жизни.

5. Содействовать всестороннему развитию личности средствами спортивно-массовых мероприятий.

6. Изучать и укреплять основные навыки ориентирования на местности.

7. Способствовать умениям применять правильные решения и преодолевать препятствия.

Дата проведения:

Общешкольное мероприятие, посвященное годовщине Победы в Великой Отечественной войне

Место проведения:

Территория школы-интерната №28 п. Суворов-Черкесский.

Участники:

2-9 классы школы-интерната №28

1 Команда-2,4 класс

2 Команда- 5,6,7 класс

3 Команда-8 класс

4 Команда-9 класс

Ответственные:

1,2,3 этапы- учитель физкультуры- Лынько С.В.

На остальных этапах- учителя: Кравченко Л.П., Дудина О.В., Когут Н.П., Малахова Е.П., Харитонов Л.И., Журун Б.И., Бекечева И.В., Беляев В.Ф.,

Привал- Никитина Т.Н.

Организационная часть

Для проведения мероприятия в школу было приглашено отделение воинской части с наличием походной полевой кухни и местные жители- участники войны, работники тыла.

На территории школы была проведена соответствующая разметка и оформление согласно тематики, плану мероприятия.

Мероприятие проходило в несколько этапов.

1 Этап. «Парад-открытие».

На этом этапе команды продемонстрировали умения и навыки строевой подготовки и строевой песни.

МАРШ-БРОСОК

2 этап. «Ориентирование»

Команды, ориентируясь по карте, проходят заданный маршрут в сопровождении военных гостей, и на каждом контрольном пункте выполняют определенное задание

3 этап. «Полоса препятствий».

Включает в себя 8 мероприятий: «Летное поле», «Минное поле», «Торпедная атака», «Танковая оборона», «Переправа через пропасть», «Навесная переправа», «По пластунски», «Медсанбат»

4 этап. «Привал».

Заключительный этап. В школьном парке оформлено место привала с полевой кухней. Здесь гости и участники отведали праздничный обед из настоящей солдатской каши, приготовленной в настоящей полевой кухне и чаем с конфетами.

Было проведено подведение итогов конкурсов и состязаний, проведен праздничный концерт со стихами, песнями, танцами согласно тематики мероприятия

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

1. Построение команд.
2. Капитанам выдаются карта и маршрутный лист. Объясняются правила и ход игры.
3. Каждую команду сопровождает солдат из группы приглашенных гостей-военных.
4. По сигналу – команды выдвигаются по маршруту.
5. Проходить КП нужно в последовательности от 1 до 8.
6. Определив по карте место нахождения 1 КП, команда движется к нему, находит кольцо (у каждой команды свой цвет), в нем записка с заданием (например-5 шагов на север), там они находят задание. Капитан команды определяет, будет выполнять задание вся команда или определенный участник. Изначально на каждый КП команда приносит 10 очков. После выполнения задания контролер на КП определяет правильность выполнения, наличие ошибок и нарушений, начисляет штрафные очки и выставляет в маршрутный лист итоговый балл за данный этап.

Задания на этапах

1. «Путанка». Распутать связанные между собой 5 скакалок.
2. «Задача». Решить 4 несложных примера.
3. «Непослушное яблочко». Два участника кушают яблоко вдвоем без помощи рук.
4. «Замочек». Много ключей один замок. Найти нужный ключ, открыть замок.
5. «Мозаика». В конверте разрезанная открытка, сложить правильно.
6. «Ребус». В конверте ребус, головоломка - отгадать.
7. «Саперы». Кусочек 1 см. *1 см. цветной пластиковой бутылки проткнут гвоздиком - «мина», воткнута в землю замаскированы травой. Найти 10 штук.
8. «С песней к победе». Команда в полном составе с песней движется к «Полосе препятствий».

Обязательные условия: к каждому КП команда должна прийти в полном составе, и только так может приступить к выполнению задания.

Полоса препятствий

1. «Летное поле».

У каждого участника команды карандаш и листок в клетку. Контролер на этапе диктует: 1 клетка вправо, 1 клетка вниз, 1 клетка вправо, 3 клетки вверх, 2 клетки вправо, 1 клетка вниз, 2 клетки влево, 3 клетки вниз, 1 клетка влево, 3 клетки вверх, 1 клетка влево, 3 клетки вверх, 1 клетка влево, 1 клетка вниз, 1 клетка влево, 3 клетки вверх. По окончании диктовки контролер собирает листки. В результате на рисунке под диктовку должен получиться самолетик. Участник, выполнивший рисунок верно. приносит команде 1 очко. Контролер заносит в маршрутный лист сумму баллов, набранную командой.

2. «Минное поле».

На промежутке 10 метров, по коридору 1,5 метра беспорядочно разложены планшеты-«мины». Каждый участник по очереди с завязанными глазами

двигается по полю, прислушиваясь к подсказкам участников команды стараясь не наступать на мины. Участник, преодолевший минное поле, не подорвавшись на mine, приносит команде 1 очко. Контролер записывает в маршрутный лист сумму баллов, набранных командой на этом этапе.

3. «Медсанбат»

На этом этапе в качестве контролера медицинский работник. По его указанию участники оказывают пострадавшему медицинскую помощь и переносят его до указанного места. Контролер оценивает правильность оказания помощи и транспортировки пострадавшего, заносит в маршрутный лист оценку.

4. «Торпедная атака.»

На асфальтной дорожке, на отрезке 20 метров, на средней линии стоят кубики-«кораблики». Участники, разделившись на 2 группы, становятся на линии огня с отметкой «0» и «20» и катая бильярдные шары или мячи- «торпеды», стараются сбить корабли. У каждого участника по одному шару, соответственно он выполняет один выстрел. Один сбитый корабль 1 очко команде. В маршрутный лист заносится сумма набранных баллов.

5. «По-пластунски».

По коридору длиной 5 метров, шириной 1,5 метра между колышками натянута веревка на высоте 40 см от земли. Участники по очереди, двигаясь по-пластунски, стараясь не задеть веревки, преодолевают препятствие. Контролер оценивает правильность и скорость выполнения заносит в маршрутный лист очки, минус штрафные очки.

6. «Танковая оборона».

На свободной площадке стоит макет танка, сделанный руками детей из картонных коробок и окрашенная в камуфляж. На расстоянии 10 метров от танка –огневой рубеж. В качестве снарядов- деревянные гранаты. Участники по очереди выполняют по одному броску каждый, старшие из положения лежа, младшие из положения стоя. Каждое попадание-очко команде. В маршрутный лист заносится сумма набранных очков.

7. «Переправ через пропасть».

Над ямой с песком шириной 2 метра переброшена доска, на которой через 30 см. стоят кубики. Младшим участникам предлагается пройти по доске перешагивая через кубики, не уронив их. Успешно преодолевший препятствие приносит команде очко. Старшие участники преодолевают препятствие, перепрыгивая через него опираясь на шест. Каждый перепрыгнувший приносит команде очко.

8. «Навесная переправа».

На расстоянии 15 метров между деревьями, натянуты 2 каната, нижний 50 см. от земли. Старшие преодолевают препятствие, зацепившись за верхний канат руками и ногами. Младшие, держась за верхний канат руками, по нижнему переступая ногами. Преодолевший препятствие, приносит команде очко. В маршрутный лист заносится сумма, набранная командой. Полоса препятствий закончена. По маршрутным листам подсчитываются набранные очки каждой командой.

Привал

В школьном парке разложены одеяла, расставлены скамейки. Гости, солдаты, педагоги и учащиеся расположившись по кругу разбитого привала, отдыхают. В настоящей полевой кухне, военнослужащие сварили солдатскую кашу. Все присутствующие, уставшие, и довольные едят кашу, обсуждают пройденные испытания и поют песни военных лет. Каждый класс приготовил песню, стихотворение, игру на музыкальных инструментах.

Маршрутный лист команды _____ класса

№	Задание	Начальные очки	Штрафные очки	Заработанные очки	контролёр
1	«Строевая подготовка»				
2	«Ориентирование»				
3	«Лётное поле»				
4	«Минное поле»				
5	«Торпедная атака»				
6	«Медсанбат»				
7	«По-пластунски»				
8	«Танковая оборона»				
9	«Переправа через пропасть»				
10	«Навесная переправа»				
11	«Привал» Конкурс песни				
	Итого:				

Главный судья: _____ Лынько С. В.

Нестандартное оборудование

Набор кубиков

В наборе 9 деревянных кубиков 8 х 8 см. Картинка 24 *24 см. наклеивается на одну сторону кубиков, после подсыхания, разрезается. Используются все 6 сторон кубика.

Вариант-картинка



Вариант-слово



Есть картинка «Гусеница», «Олимпийские кольца», слова «Папа, мама, Я», «Олимпиада». Хорошо использовать два набора кубиков, с использованием разных цветов. Кубики хорошо применять как на уроке, например для минуты отдыха, так и во время спортивно –массовых мероприятий. Такой набор применяется на уроке для детей освобождённых от интенсивных физических нагрузок.

Сачёк

Изготовлен из пришедшей в непригодность для игры ракетки для бадминтона. С ракетки удаляется повреждённая сетка, овальная часть ракетки выравнивается в кольцо и обшивается тканью в виде мешочка. Такие сачки применяются как на уроке во время прохождения раздела «Метание» или в организации игровой ситуации, так и во время проведения спортивно –массовых мероприятий.



Набор рыбака

В набор входит 2 удочки, переделанные всё их тех же поломанных ракеток для бадминтона, с верёвочкой и магнитом на конце. А также в наборе есть металлические рыбки, 10 голубых, 10 красных. «Набор рыбака» можно применять в игровых моментах на уроке, так и в спортивно-развлекательных мероприятиях.



Скакалка для командных прыжков

Скакалки 4м. и 6 м. длиной, выполнены из хозяйственного шнура в виде верёвке покрытым пластиковой оболочкой. Приобретается в хозяйственном магазине. На

одной ручки деревянные от старой пришедшей в негодность скакалки. На другой ручки сделаны в виде петли, для более надёжного удержания. Скакалки применяются для командных прыжков от 1 до 10 участников. Можно применять на уроке а так же во время досуга в развлекательной, соревновательной, игровой деятельности.



Мячи бумажные

Изготовлены из скомканных газетных листов, обёрнутые малярным скотчем. Такие мячи хорошо использовать при обучении младших школьников метанию мяча. Также при обучении ловли и передачи. Так как такой мяч не очень прыгающий и мягкий. Поэтому младшим школьникам его легче удерживать, а так как этот мяч мягкий, то при бросании друг другу дети не травмируют напарника. Хорошо

использовать такие мячи и в комплексе с сачком, а также для игр типа «Салки с мячом», «Перестрелка», «Охотники и утки».



Карта территории школы

Карта применяется для игры «Ориентирование на местности». План местности нанесён на лист бумаги А4 вложен в файл и закреплён на плотной картонке. Для обозначения места поиска, на кусочке лейкопластыря пишется номер КП и прикрепляется с файлу на нужное место. При обновлении маршрута такие указатели легко меняются



Ходули

Ходули изготовлены из дерева в школьной мастерской. Применяются в игровой деятельности для учащихся с хорошей физической подготовкой.



Перекидные счёты-табло

Счёты изготовлены из плотного картона в форме треугольной пирамиды. Перекидные таблички с цифрами заламинированны скотчем. Применяются для ведения счёта спортивных и подвижных игр. Дети, освобождённые от занятий выполняют роль помощника судьи.



Командные лыжи

Лыжи командные предназначены для командно-эстафетных игр. Для первого варианта ткань длиной 3-4 м. сшивается в виде трубы и набивается синтепоном. Затем две такие трубы стягиваются строительными хомутами на определённых промежутках, с тем учётом, что бы вставить ногу второй вариант изготовлен из поролона толщиной 15 см., шириной 30 см. и длиной 3 м. в котором вырезаны отверстия для ног. Каждая лыжа обшита тканью.

