

Администрация Богородского муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

**Методическая разработка**  
**спортивно-оздоровительного мероприятия**  
**«Вместе мы победим»**

Разработала:  
Лебедева А.,  
педагог-организатор  
МБУ ДО «ЦВР»

г. Богородск, 2023 год

## Содержание

1.Аннотация.....	3
2.Объяснительная записка.....	3
3. Материально-техническое обеспечение.....	4
4. Методические советы на подготовительный период.....	4
5. План мероприятия.....	4
6.Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия «Вместе мы победим».....	4
7.Список рекомендованной литературы.....	8

## **Аннотация**

Одна из наиболее популярной формы организации детского развивающего досуга – спортивно-оздоровительные мероприятия.

С целью пропаганды здорового жизненного стиля педагогами Центра внешкольной работы проводилось спортивно-оздоровительное мероприятие «Вместе мы победим», в основе которого лежит принцип соревнований.

Спортивно-оздоровительное мероприятие «Вместе мы победим» может быть проведено педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами, учителями физкультуры, старшими вожатыми, на физкультминутках, воспитателями в лагерях с дневным пребыванием детей.

### **Объяснительная записка**

Актуальность данной методической разработки заключается в представлении варианта организации массовой работы среди школьников с целью пропаганды здорового жизненного стиля.

Цель: укрепить здоровье и физическую подготовленность учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- закрепление ранее полученных навыков и умение в беге, в прыжках.

Развивающие:

- привлечение молодежи к регулярным занятиям физкультуры.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, сплоченности.

Категория участников: учащиеся 7 – 9 классов.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Условия конкурса: В конкурсе участвуют четыре команды по шесть человек в каждой.

В команды могут входить учащиеся всех образовательных учреждений.

От команд требуется:

- придумать название и девиз.

## **Материально-техническое обеспечение, оформление**

- спортивный зал Дома спорта «Спартак»;
- мячи, кегли, свисток, секундомер, обручи, рюкзаки, мел для разметки, картон, конструкторы, конусы, бадминтонные ракетки, теннисный мячи.

## **Методические советы на подготовительный период**

Важная роль отводится подготовительному периоду мероприятия. Для успешного проведения соревнований требуется заинтересованность воспитанников общим делом и укомплектованность команд. Нужно собрать учащихся-участников соревнования, провести с ними беседу по технике безопасности, подробно ознакомить с предстоящими соревнованиями.

Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования разрабатывают сценарий, организуют участие команд из образовательных организаций, судей для оценки соревнований.

## **План мероприятия**

Представление команд ведущим.

1. Соревнование «Эстафетный бег».
2. Соревнование «Разные задания».
3. Соревнование «Конкурс со скакалками».
4. Соревнование «Самый быстрый».
5. Соревнование «Точный бросок»
6. Соревнование «Командная эстафета».
7. Конкурс для болельщиков «Спортивные загадки»
8. Подведение итогов соревнований.

## **Сценарий**

### **спортивно-оздоровительного мероприятия «Вместе мы победим»**

Здравствуйтесь, ребята!

Сегодня у нас проходит спортивно-оздоровительное мероприятие «Вместе мы победим!», и мы рады видеть вас в спортивном зале Дома спорта «Спартак».

Приветствие команд.

### Первое соревнование называется «Эстафетный бег».

По сигналу направляющий начинает бег; в руке бадминтонная ракетка, а в ракетке теннисный мяч. Участник бежит до финиша и обратно, не роняя мяч.

За 1 падение мяча снимается 1 балл.

### Второе соревнование называется «Разные задания».

По сигналу каждый участник должен добежать до конца зала выполняя свое задание:

1 участник бежит с ведением баскетбольного мяча;

2 участник бежит, прыгая через скакалку;

3 участник катит обруч;

4 участник бежит с теннисной ракеткой и шариком;

5 участник бежит с двумя баскетбольными мячами в руках;

6 участник бежит, прыгая через обруч.

Оценивается соревнование по 3 х-бальной системе, за допущенные ошибки 1 балл снимается.

### Третье соревнование называется «Конкурс со скакалками».

По сигналу первый участник начинает прыгать через скакалку до поворотной отметки и обратно. Передает скакалку следующему участнику.

Оценивается конкурс по 3 х- бальной системе.

### Четвертое соревнование называется «Самый быстрый».

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Первый участник сидит на мяче, держась за него руками. По команде он начинает, сидя на мяче и толкаясь ногами, передвигаться вперед до ориентира на повороте, обегает его и возвращается назад бегом, держа мяч в руках, передает его следующему участнику и т.д.

Побеждает команда, пришедшая первой на финиш.

Оценивается конкурс по 3 х - бальной системе. За безошибочное выполнение ставится 3 балла, за допущенные ошибки 1 балл отнимается.

### Пятое соревнование называется «Точный бросок».

Команды стоят в колонну. Напортив каждой команды, на расстоянии 3,5 метров стоит участник команды, у него в руках мяч. По сигналу он бросает мяч с ударом об пол первому, стоящему в колонне. Участник, поймавший мяч, таким же способом (с ударом об пол) возвращает мяч первому участнику команды, а сам бежит и встаёт за ним, он бросает мяч следующему, он также перебегает на противоположную сторону и так до последнего. Эстафета заканчивается, когда последний участник, вернув мяч первому участнику команды, перебежит на противоположную сторону и встанет в конце колонны.

*Правила эстафеты:*

*Не выходить за линию броска;*

*Сохранять равнение в колонне.*

*Потеря мяча не считается ошибкой, но в случае, потери мяча, бросающий должен повторять бросок до тех пор, когда мяч будет пойман.*

### Шестое соревнование называется «Командная эстафета».

Эстафету начинает первый участник, он двигается к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав, продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником – “лягушкой”. Теперь они бегут к теремку вдвоем, взявшись за руки, и вдвоем пролезают в обруч. Затем то же с другими участниками. Важно рук не разрывать! Когда их окажется 6 (это “медведь”), пятеро надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. “Медведь” берет обруч рукой и тянет вместе с участниками к старту.

### Конкурс для болельщиков «Спортивные загадки».

#### **Загадки для зрителей:**

Меня хлопали лопатой,  
Меня сделали горбатой.  
Меня били, колотили,  
Ледяной водой облили,  
А потом с меня, крутой,  
Все скатилися гурьбой.                   (Горка)

Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом.                   (Лыжи)

На рояль я не похожа,  
Но педаль имею тоже.

Кто не трус и не трусиха,  
Прокачу того я лихо.  
У меня мотора нет.  
Как зовусь? (Велосипед)

Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.  
На бруски набил я планки.  
Дайте снег! Готовы... (Санки)

**Определение победителей:**

В соревнованиях побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

## **Список рекомендованной литературы**

1. Методические рекомендации в помощь организаторам летнего отдыха. Сообщение №9, Москва : Сервисшкола, 2002.
2. Укрепляйте здоровье детей, Вавилова Е.Н.- Москва: Просвещение, 1991.
3. Физически упражнения и подвижные игры для школьников/ под ред. Е.А. Осокина.- Москва: Просвещение, 2008.