

Положение о проведении школьного спортивного праздника «Здравствуй, школа!».

Цель: популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания молодежи к сохранению здоровья.

Задачи:

- Популяризация видов активного досуга как средства укрепления здоровья.
- Формирование классного коллектива, посредством совместной деятельности.
- Формирование навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях.

Участники соревнований:

Учащиеся школы с 2-го по 9 класс, преподаватели школы, а так же родители участников праздника.

Время и место проведения: 6 сентября 2019 года пришкольный стадион, территория школы.

Начало:

9:45- для 4б,4в,5,7,8,9 классов

12:30-для 2,3,4а,4г,6.классов школы

Место: пришкольный стадион, территория школы.

Руководство проведением соревнований:

Руководство организацией и проведения слета возлагается на главную судейскую бригаду во главе с заместителем директора по воспитательной работе.

Судьи - учителя физкультуры, учителя школы; помощники судей ученики 10 класса.

Участники соревнований:

Ученики 2-9 классов школы № 24, классные руководители, родители (по желанию)

Условия проведения соревнований:

Соревнования проводятся в любую погоду.

К участию в спортивных состязаниях допускаются все учащиеся школы №24, родители детей начальной школы.

Определение результатов:

Каждый этап оценивается отдельно.

«Осенний марафон» команда 4м+4д, зачет по 4м+4д. Сумма времени всей команды(8 чел.)дистанция для 2-6 классов 200м,7-8 равна 400м. Победитель определяется по наименьшему суммарному времени в своей параллели.

В творческих заданиях по количеству правильных ответов, набранных в каждом конкурсе., а также по выполнению задания судьи.

Абсолютный победитель определяется по наименьшей сумме мест во всех видах программы. При равенстве сумме мест предпочтение отдается команде с лучшим результатом на «Осеннем марафоне»

Награждение.

Команды награждаются грамотами и сладкими призами при подсчете в другой день.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА «ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!»

6 СЕНТЯБРЯ 2019 ГОДА

2-9 класс

- Открытие спортивного праздника
- Поднятие флага. Гимн России.
- Слово администрации школы, организатором соревнований
- Практические задания
(участвуют команда от класса в количестве 4д+4м. Весь класс болельщики.

- ✓ «Осенний марафон» (беговые дорожки) **по времени для каждой параллели отдельно.**
- ✓ «Станция “Интегральная эстафета” 2 команды (конец асфальтированной дороги около 2 клумб). все классы
- ✓ Станция «Один за всех и все за одного» (б/б площадка с щитом)

1 команда все классы

- ✓ Станция «Не урони мяч». Конкурс для капитанов. Можно пригласить несколько команд. 2-3 команды. все классы

✓

- творческие задания (по периметру школы).

- ✓ Станция "Друзья нашего здоровья". все классы
(На станции строго одна команда).
- ✓ Станция «Эрудит» все классы
- ✓ Станция "Учёные в спорте" (можно пользоваться смартфоном, но не интернетом – нужна клавиатура:
- ✓ Станция. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку» все классы
- ✓ Станция «Собери пословицу» все классы
- ✓ Станция « Библиотека» все классы
- ✓ Найди в Интернете"или звонок другу. все классы
- ✓ Станция «Переводчики» (для старших классов 8-9 класс).
- Сдача маршрутных листов

ХОД ИГРЫ:

- Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием "Здоровье – это здорово!".
- В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.
- Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни

Здоровье — неопределимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия.

Ведь "Здоровье – это здорово!".

- Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.
- И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.
- Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!
- Здорово, когда светит солнце и щебечут птицы!
- Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!
- Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!
- Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!

- Так будьте все здоровы!

Практические конкурсы

1. Станция «Осенний марафон» (по параллелям)

(состав команды 8 человек(4М+4Д))

Участвует одна целая параллель (учитель ФК+ помощник)

Длина дистанции 2-5 классы-200м, 6-9 классы - 400м

Инвентарь: протокол, 2 секундомера, фишки для обозначения, ручки.

«Осенний марафон» команда 4м+4д, зачет по 4м+4д. Сумма времени всей команды (8чел.). Победитель определяется по наименьшему суммарному времени в своей параллели.

2. Станция «Не урони мяч». Конкурс для капитанов

Можно пригласить несколько команд.

Инвентарь: 2-3 мяча.

Задание: Мяч между лбами, кто больше присядет. (2- команды)

Капитаны выбирают себе помощников. Считает противоположная команда

3. Станция «Интегральная эстафета»

Инвентарь: листочки с файлами для разного возраста арифметические задания (на каждый возраст желательно по 2) ручка.(без калькулятора, следить строго!)

Задание: Члены команд добегают до кубика, где лежат листочки с примерами. Нужно решить пример и касанием руки передать эстафету другому участнику. **Затем команда все вместе складывают сумму всех предварительных результатов в маршрутный лист.** Можно пригласить несколько команд.

(до 2 команды (конец асфальтной дороги напротив завучей).

2-3 класс

a) $5+5=10$

b) $7-3=4$

c) $25-7=18$

d) $3+3+3=9$

Сумма=41

4-6 класс

$6:3+4=6$

$2+2*2=6$

$3+6-3=6$

$8-2*1=6$

Сумма=24

6-7 класс

$7*2+2*7=28$

$40-6*6=4$

$80:4*4=80$

$100-8*7*0=100$

Сумма=212

8-9 класс

$100*28-190=90$

сумма = 840

$$750+2*750-750*2=750$$

$$25*25:25-25=0$$

$$480:80+80:20-10=0$$

4. Станция « Один за всех и все за одного»

Задание:

Девочки 4 человека – прыжки через скакалку за 30 секунд

(необходимо набрать общее количество не менее 2-5класс 200раз.- 6-9класс 300раз)

Мальчики 4 человека – броски в баскетбольную корзину за 2 минуты (необходимо попасть 2-4кл- 3раза, 5-6 класс-6 раз; 7-9 класс-10раз)

Дистанция для броска увеличивается согласно возраста участников.

4(2м+2д) человека – прыжок в длину с места (общее количество 6- 8-метров).

Инвентарь: 4+1з скакалки, секундамер, мяч б/б, рулетка длинная, мел.

При условии, если команда выполнила все действия и набрала необходимое количество баллов команда продолжает путь к др. станции. Если команда не набрала необходимое количество баллов, то распорядитель задает дополнительное задание (класс все вместе приседают держась за плечи друг друга).

б/б площадка (спортивный зал) (2 человека помощники) участие только одной команды. учитель ФК.+ помощник

Теоретические задания.

5. Станция "Друзья нашего здоровья".

(На станции строго одна команда).

Задание: Учащимся выдается следующее задание:

- «Разгадать несколько слов».

Для этого из каждого слова берем только тот слог, который указан, а затем все полученные результаты складываем в слово.

1. 2. 3. 4.

Зубрила 1

Наряд 1

Я 1

Щека 1

Ткани 1

Мышонок 1

Масло 2

Тапочек 2

Белорус 2

Ветеран 2

Н 1

Коленце 3

Ворона 1

Подарок 2

Ответы записывают в маршрутный лист:
Инвентарь: ручка.

6. Станция «Эрудит»

Задание.

Ведущий на этапе выдает команде тест, количество правильных ответов записывают в маршрутный лист.

ВОПРОСЫ:

1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?
1 – Ежевика
2 – Клубника
3 – Арбуз
4 – Клюква
2. В какое время года лучше всего закаляться?
1 – Зимой
2 – Летом
3 – Весной
4 – Осенью
3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?
1 – Крапива
2 – Подорожник
3 – Зверобой
4 – Ромашка
4. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?
1 – Качели
2 – Гантели
3 – Блины
4 – Кегли
5. Что _____ является залогом здоровья (из пословицы)?
1 – Чистота
2 – Красота
3 – Сила
4 – Ум
6. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:
1 – 3-4 часа
2 – 8-9 часов
3 – 12-14 часов
4 – сон не влияет на здоровье
7. Какая из привычек является полезной?
1 – Грызть ногти
2 – Спать до обеда
3 - Чистить зубы по утрам
4 - Долго играть в компьютер
8. Какой овощ замедляет старение организма?
1 – Картофель

2 – Редис

3 – Морковь

4 – Чеснок

9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?

1 – Нет

2 – Да

3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю

4 – Не знаю

10. Что означает слово «Витамин»

1 – Конфеты

2 – Жизнь

3 – Здоровье

4 – Вред

7. Станция. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

1. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (*Бадминтон*)

2. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (*Бабочка*)

Ответ рисуют в маршрутном листе.

Инвентарь: карандаши, стол. Этап под крышей!

8. Станция "Учёные в спорте" (можно пользоваться смартфоном, но не интернетом – нужна клавиатура:

- Жизнь многих великих и известных ученых неразрывно связана со спортом. История знает значительное число случаев, когда ученые, внесшие существенный вклад в развитие науки, активно занимались спортом и даже добивались в нем определенных высот. **Только для 5-9 классов**

Задание: Для выполнения задания вытягивается одна из 3 загадок.

- Прочитайте загадки и отгадайте выдающуюся личность.

Предмет, который вы можете использовать, у вас есть в подсказке

(клавиатура: учащиеся должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке). Ответ напишите

в маршрутном листе. (Записки разрезать)

Великий русский учёный в годы своей учебы в России и за рубежом не оставлял занятия верховой ездой, фехтованием, стрельбой, борьбой на руках, танцами, английским боксом и поднятием тяжестей.

Кjvjyjcjd (Ломоносов)

Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями.

Основоположник советской теоретической физики, очень любил кататься на горных лыжах, ему приписывают изобретение собственного особого способа бесконечно медленного спуска.

Kfylfe (Ландау)

9. Станция «Собери пословицу»: для всех классов

ТОТ ТОМ ЗАНИ

НАБИ КТО СПОР

МАЕТСЯ СИЛЫ РАЕТСЯ

Пословица о спорте.

Задание:

1. Для выполнения задания вам необходимо составить правильно пословицу о спорте. **Полученную пословицу запишите в маршрутном листе.**
2. С помощью выделенных букв составьте ключевое слово – это и есть интересующий вас предмет. **Записать в маршрутный лист ключевое слово.**

3. Ведущий предлагает составить пословицы для 5-9 классов

Задание: Участникам необходимо верно составить пословицы по 2-6 из предложенных для команды.

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

Количество составленных правильно пословиц записывается в маршрутный лист.

Инвентарь: стол, конверты с пословицами. Этап под крышей!

10. Станция. Крокодил "ГТО" – изобразить пантомимой дисциплины входящие в физкультурный комплекс ГТО (не менее 2 команд на станции).

Инвентарь: записки с названиями дисциплин (разрезать)

Бег

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу

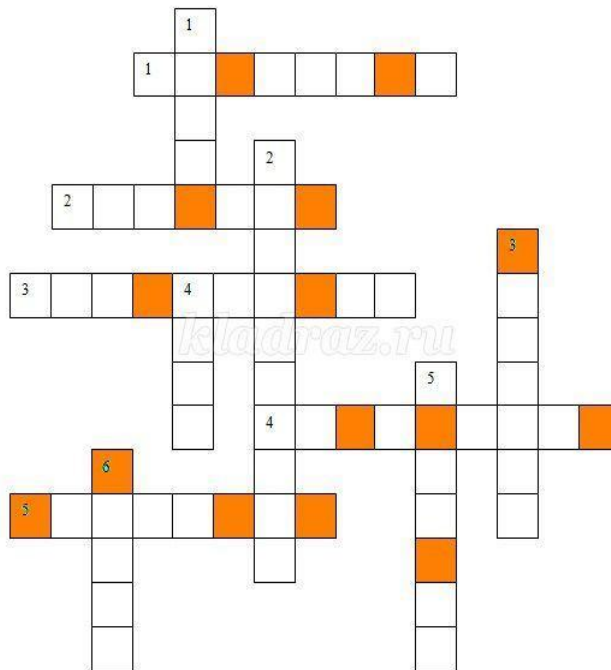
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
 Прыжок в длину с разбега
 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 Поднимание туловища из положения лежа на спине
 Метание мяча
 Бег на лыжах
 Плавание
 Стрельба

Учащиеся каждой команды вытягивают определение, изображают его, команда должна догадаться, что это. На выполнение 30 сек. Задача – показать как можно больше дисциплин, чтобы команда их отгадала. Маршрутный лист записывают количество отгадок команд.

11. Станция « Библиотека »

Задание : Разгадать кроссворд и ответить на вопросы.

Задание: По описанию определите, о каких видах спорта идет речь. Запишите слова – виды спорта в клетки кроссворда. (только для 7-9 классов)
 Из букв в выделенных клетках составить словосочетание.



По горизонтали:

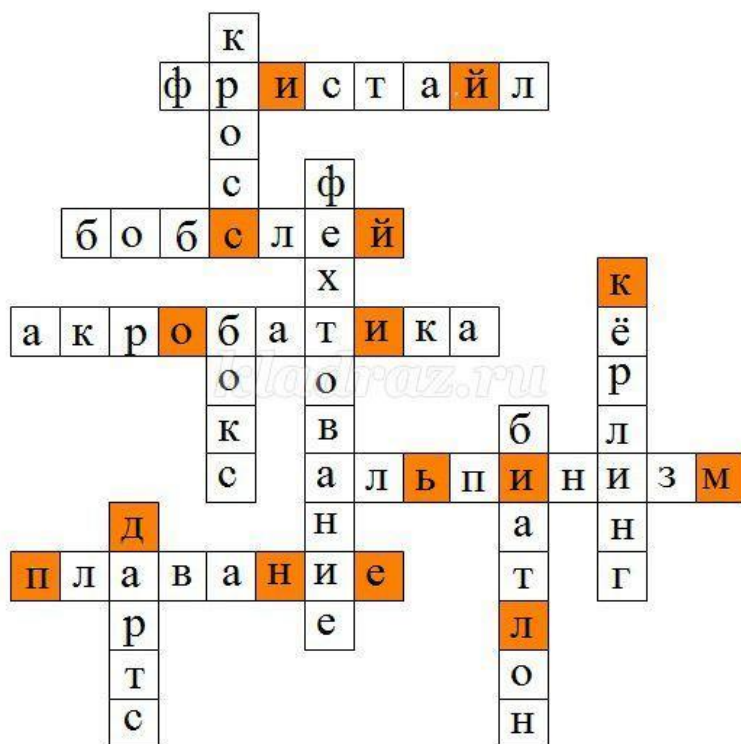
1. Один из видов лыжного спорта, в состав которого входит несколько дисциплин: лыжная акробатика, ски-кросс, могул, хафпайп, слоупстайл. Первоначально возник как смесь горных лыж и акробатики. (*фристайл*)
2. Разновидность санного спорта, для которого нужны управляемые сани. На этих санях спускаются по специально оборудованным ледовым трассам. (*бобслей*)
3. Один из самых популярных видов гимнастики. Бывает трех видов: прыжковая, парная и групповая. (*акробатика*)
4. Любителям данного вида спорта приходится восходить на горные вершины, порой труднодоступные. (*альпинизм*)
5. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах. (*плавание*)

По вертикали:

1. Чаще всего так называют бег по пересеченной местности. Однако не все знают о том, что так называют и некоторые другие виды гонок по пересеченной местности. Может быть автомобильный, велосипедный, лыжный, мотоциклетный. (*кросс*)
2. Те, кто занимается этим видом спорта, должны хорошо владеть ручным холодным оружием, наносить им удары (уколы), а также отражать удары соперника. (*фехтование*)
3. Зимний вид спорта, в котором соревнования проходят на льду. Участники двух команд поочередно "катят" снаряды в сторону «дома» - нарисованной на льду мишени. Главная задача – как можно точнее поразить мишень. (*кёрлинг*)
4. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары. (*бокс*)
5. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время. (*биатлон*)
6. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель. (*дартс*)

В маршрутный лист записать количество отгаданных слов, для 7-9 классов + ключевое слово. (Олимпийский день)

**Инвентарь : листочки с кроссвордами, пустые с заданием
,Карандаш простой или ручка. Этап под крышей!**



12. "Найди в Интернете" или звонок другу.

Задание: Необходимо собрать, ответив на вопросы номер телефона.

Если вы вдруг соберете номер - позвоните этому человеку, назвав свой класс.

* * * * *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Для 2-6 классов.

○ Первая и последняя цифра-это самое популярное число в марте.

Вторая цифра и четвёртая пишется одинаково, но «головой вверх»

Третья цифра -..... Кто в поле не воин».

Пятая цифра - «Сколько человек входит в квартет»

6-я - Сколько раз необходимо питаться в день.

7-я Сколько человек в одной команде на площадке в пионерболе или в волейболе?

8,9 Число зубов у взрослого человека+1

10 –я» Сколько раз отмерить...

Для 6-9 классов.

Начинаем штудировать Интернет. Рекомендую пользоваться Википедией». Ответ заносите в маршрутный лист.

* * * * *

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

- Подсказка: «Первая и последняя цифра –число сентября, когда будет проводится Пермский марафон 2019.
- Вторая и третья цифра – первые две цифры службы спасения города Москвы
- Четвёртая и пятая цифра – год летних Игр доброй воли, проходившие, в Санкт-Петербурге, берём 3 и 4 цифру года
- Шестая и седьмая цифры телефона – год, когда впервые спортсмены из СССР принимали участие в Зимней Олимпиаде в Кортина-д'Ампеццо - берём третью и четвертую цифры.
- Восьмая и девятая цифра - столько лет Игорю Акинфееву
- Десятая – столько игроков на площадке от одной команды в игре гандбол.

13.Станция «Переводчики»Для старших классов 8-9 класс.

Задание: "Вам нужно перевести фразу "Faire un collage de dix photos de chaque étape" и выполнить задание. Гугл-переводчик вам в помощь."

(В переводе с французского: "Сделайте коллаж из фотографий этапов")
Коллаж можно создать в любой онлайн-программе на телефоне.

Инвентарь: фраза на листке бумаги на французском языке.

Маршрутный лист от 6 сентября.
Спортивный праздник «Здравствуй, школа!»

Для _____ класса

Название станции	Осенний марафон	Интегральная эстафета	Один за всех и все за одного	Не урони мяч	Друзья нашего здоровья	Эрудит	Ученые в спорте (для 5-9 кл.)	Отгадай загадку – нарисуй отгадку	Собери пословицу	ГТО	Библиотека	Найди в интернете или звонок другу	Переводчики (для 8-9 кл)	Итого
№ прохождения станции														
Оценка														
Судья : Подпись														
Примечание														

Главный судья соревнований _____ / Биряльцева Е. А.

Используемая литература:

1. Афанасьев, Коморин: Веселые конкурсы для больших и маленьких

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/43931/>

2. Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности.

3. Белоножкина: Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/79253/>

4. Степанова И. В. Внеурочная деятельность в стандарте начального общего образования: вопросы, ответы, комментарии. //Завуч начальной школы. – 2011.- № 6. – С. 15-19

5. Интернет ресурсы: <https://urok.1sept.ru/articles/>