Наумова Анжелика Викторовна,40лет

453203 Башкортостан

Город Ишимбай

Улица Ленина дом 2 кв. 25

МБОУ гимназия №1

XI Всероссийская акция

« Спорт – альтернатива пагубным привычкам»

Номинация «Ведущие за собой».

Согласно плану работы МКУ ОО на 2014-2015 учебный год, с целью пропаганды здорового образа жизни, приобщения детей, подростков и молодежи к занятиям физической культурой и спортом большой ежегодной традицией стало проведение в гимназии №1 спортивного соревнования Малые Олимпийские игры среди 1-4 классов в сентябре месяце.

**Цель:** популяризация такого вида соревнований, как Олимпийские игры и формирование позитивного отношения младших школьников, родителей, педагогов к нестандартным формам соревнований, способствующих совершенствованию оздоровлению, двигательных навыков, воспитанию ценных физических и моральных качеств и приобщение к традициям большого спорта.

**Задачи:**

- рапространение идей Олимпийского движения среди младших школьников;

- привлечение и участие каждого ребенка в спортивно – коллективном деле и к регулярным занятиям физическими упражнениями;

- пропаганда здорового образа жизни, развитие и совершенствование спортивно – массовой и оздоровительной работы среди всех участников образовательного, педагогического процесса;

- закрепление знаний о разных видах спорта;

- развитие быстроты, ловкости, силы, меткости, выносливости у младших школьников;

- повышение физической подготовленности, выявление спортивных младших учащихся и расширение объема знаний;

- воспитание любви к своей малой родине – Башкортостану, гордости и уважения к своей стране.

**Инвентарь:** маршрутные листы, баскетбольные , волейбольные, футбольные мячи, м. мячи для метания, скакалки, дартс, детский боулинг, маты, конусы, флажки, секундомеры.

**Оформление** спортивных площадок на стадионе « Нефтяник» : флаги РБ, РФ, плакаты, флажки с символами Олимпиады 2014.

**Время и место проведения :** стадион « Нефтяник», 06.09.2014г. в 10.00 часов.

**Руководство соревнованиями:** общее руководство осуществляется учителем физической культуры : Наумовой А.В.

Гл.судья: Наумова А.В.,

Гл. секретарь: Ададурова С.А.,

Члены Олимпийского комитета: завуч по УВР – Рябова Л.А., учителя – предметники, лучшие спортсмены гимназии.

Медицинский работник гимназии.

**Условия проведения:** соревнования проводятся по 11 этапам. Участники команд передвигаются в строго установленном порядке, указанном в маршрутном листе, от этапа к этапу.

Этапы передвижения:

1. Визитная карточка команд (название , приветствие)
2. Дартс
3. Метание м. мяча на дальность
4. Боулинг
5. Прыжки через скакалку
6. Поднимание туловища из положения , лежа на спине (пресс)
7. Отжимание
8. Перенос б/мяча между ног («Пингвины»)
9. Бросок б/мяча в кольцо
10. Прыжок в длину с места
11. Футбол
12. Башкирская народная подвижная игра «Уксы»(Стрелок)

**Участники соревнований:** в соревнованиях принимают участие учащиеся 1-4 классов. На каждом этапе участвует команда от каждого класса по 5 человек.

**Определение победителей:** победитель определяется по результатам командного и личного первенства и награждаются ценными, сладкими призами и грамотами.

**Примечание:** ответственность за жизнь и здоровье учащихся возлагаются на учителя физической культуры: Наумову А.В., учителей – классных руководителей.

На соревнованиях присутствует медицинский работник гимназии: Перегудова Е.Д.

**Ход мероприятия:**

1. Вход команд – участников Малых Олимпийских игр под маршевую музыку. Впереди колонны знаменосцы – лучшие спортсмены гимназии с флагами РБ, РФ. Построение.
2. Торжественное открытие (звучит гимн РБ,РФ). Подъем олимпийского флага. Приветственное слово к участникам Малых Олимпийских игр завуча по УВР Рябовой Л.А., гл. судьи Наумовой А.В. и представление всех членов олимпийского комитета.
3. Показательные выступления лучших спортсменов гимназии ( гимнасты, каратисты).
4. Озвучивание условий проведения соревнований – Малые Олимпийские игры.
5. Выдача маршрутных листов капитанам команд.
6. Команды с членами олимпийского комитета, ответственными на этапах, расходятся по указанным, в маршрутных листах, этапам.

**Условия соревнования на этапах.**

1. «Визитная карточка» - каждый класс представляет название своей команды, девиз, эмблему. В маршрутный лист вносится количество баллов, набранное классом ( максимальное -5 баллов) и в протокол соревнования - судьей на этапе.
2. «Дартс» -5 участников команды, у каждого по 1 попытке попадания, набранные результаты суммируются и заносятся в маршрутный лист и протокол судьей на этапе.
3. «Метание м.мяча на дальность» - у каждого из 5 участников команды 3 попытки , лучшая идет в результат, а результаты – суммируются и заносятся в маршрутный лист и протокол судьей на этапе.
4. «Боулинг» - у каждого из 5 участников команды 1 попытка с расстояния – 5метров, сбить 5 кеглей, сбитое количество кеглей – есть количество, набранных баллов, которые суммируются между всеми участниками данной команды и заносятся в маршрутный лист и протокол судьей на этапе.
5. « Прыжки через скакалку» за 30секунд – каждый из 5 участников по команде судьи ( по секундомеру), имея 1 попытку, за 30 секунд , совершает прыжки через скакалку, способом на двух ногах, с вращением вперед. Результатом является - количество прыжков. Если участник сбился во время прыжков , ранее 30 секунд, то счет начинается снова. Количество прыжков суммируются между всеми участниками команды и заносятся в маршрутный лист и протокол.
6. « Поднимание туловища из положения, лежа на спине» (пресс) – каждый из 5 участников команды, и.п. лежа на спине, согнув ноги в коленях, стопы удерживаются руками другим участником команды, ( чтобы не отрывались от земли), руки –за голову, кисти - в замок, поднимает туловище, при этом, не разжимая руки в замке, касаясь локтями коленей и вернуться в и.п., коснувшись лопатками мата за 30 секунд. Количество раз, правильно выполненного упражнения, суммируются между всеми участниками команды и заносятся в маршрутный лист и протокол судьей на этапе.
7. « Отжимание» - каждый из 5 участников команды, пришедшей на данный этап, друг за другом, принимает и.п., упор лежа, туловище – прямая линия, носки – упираются в мат, руки – на ширине плеч, ладони – параллельно друг другу , сгибает руки в локтях, опуская туловище до отметки - кубик и, поднимая туловище, выпрямляя руки в локтях. Судья на данном этапе считает количество раз, правильно, выполненного упражнения, каждого участника команды, суммирует их и заносит в маршрутный лист и протокол.
8. «Перенос баскетбольного мяча между ног» ( «Пингвин») – участники команды на данном этапе, по одному, от одного конуса до другого, и обратно, должны прыжками пройти, не уронив, зажатый между ног, баскетбольный мяч. Если участник команды не уронил ни разу б/ мяч, то он получает максимальное количество баллов-5.Каждое падение мяча – минус 1 балл. Все баллы участников команды суммируются и заносятся судьей в маршрутный лист и протокол.
9. « Бросок баскетбольного мяча в кольцо» - каждый из 5 участников команды от отмеченной линии выполняет три броска в кольцо, каждое попадание – 1балл. Все баллы суммируются и заносятся в маршрутный лист и протокол судьей.
10. «Прыжок в длину с места» - каждый из 5 участников команды,( на заранее, расчерченной разметки), имея 3 попытки, выполняет прыжок в длину с места , двумя ногами вместе. Нельзя делать заступ за линию, от которой выполняется прыжок, т.к. автоматически теряется попытка выполнения прыжка. Результат прыжка – фиксируется по пяткам. В маршрутный лист и протокол вносятся результаты согласно таблице уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет (см. таблицу). Результат высокого уровня -3 балла, среднего уровня – 2 балла, низкого уровня – 1 балл.
11. «Футбол» - каждый из 5 участников команды должен на расстоянии -7 метров забить мяч в футбольные ворота. Каждое точное попадание в ворота – 5баллов. Удар в штангу – 1балл. Баллы суммируются и вносятся в маршрутный лист и протокол судьей на данном этапе.
12. Башкирская народная подвижная игра « Уксы» (Стрелок)

Подготовка: Играющие, в количестве 12 человек из класса, ( их назначает капитан ) становятся на игровом поле на расстояние -10 метров от линии « Стрелка» , («Стрелок» - игрок, назначенный , тоже капитаном) встает лицом к играющим с мячом.

Содержание игры: «Стрелок» за 1 минуту, по команде судьи ,( по секундомеру) должен выбить мячом, как можно быстрее, играющих в количестве -12 человек. У «Стрелка» -12 мячей. Выигрывает команда, в которой «Стрелок», за минимальное время быстро выбьет играющих.

Правила игры: 1. Игра начинается и заканчивается по сигналу судьи.

2. Играющие могут уклоняться от удара.

3. Выходить за линию игрового поля играющим запрещается.

Результат - оценивается в баллах. Команда ,набравшая минимальное время, получает максимальное количество балов -5.Все заносится в маршрутный лист и протокол.

Класс, чья команда, последней заканчивает свой этап сдает маршрутный лист судьям олимпийского комитета.

Олимпийский комитет уходит на подведение итогов. В это время проходят показательные выступления ( спортивный флешмоб, танцевальная композиция гимнастов).

Построение под музыку. Подведение итогов. Награждение победителей. Торжественное закрытие под звуки гимна РБ,РФ.

Организованный уход со стадиона « Нефтяник».