Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики «Озоно – чепецкая школа – интернат»

 РАССМОТРЕНА

 на заседании учителей – предметников

 протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Методическая разработка**

**спортивно – массового мероприятия**

**«Президентские состязания»**

**для обучающихся 2-10 классов**

 Составитель:

 учитель физической культуры

 Васильева Надежда Алексеевна,

с.Чепца 2023г.

 **Содержание**

Пояснительная записка

1. Организационно - методическая часть
2. Положение о проведении соревнований
3. Форма заявочного листа и протокола
4. Сценарий открытия
5. Сценарий закрытия
6. Заключение

**Пояснительная записка**

В нашей школе наряду с учебными занятиями по физическому воспитанию большое внимание уделяется различным физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям.

Спортивные соревнования – форма деятельности, при которой участвующие стремятся превзойти друг друга, яркое, эмоциональное зрелище и самая действенная мера повышения физической подготовленности.

 Эти мероприятия способствуют улучшению физической подготовленности обучающихся, привлечению их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышению спортивного мастерства, формированию коллективизма, сплоченности обучающихся в группах, формирует у детей личностные качества, способствует закреплению у них накопленных знаний, навыков и умений.

Прежде чем допускать обучающихся к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться.

Проведение соревнований по общей физической подготовке «Президентские состязания» делится на 2 части:

1. Организационно - методическая часть.
2. Непосредственное проведение соревнований.

**Организационно - методическая часть**

Учитель физической культуры разрабатывает Положение о проведении соревнований, утверждаемое директором.

В Положении определяются:

* цели и задачи соревнования;
* сроки и место их проведения;
* программа соревнований, которая разрабатывается с учетом возрастных особенностей обучающихся;
* порядок проведения;
* состав участников;
* система зачета (определение победителей);
* форма награждения;
* ответственные за организацию проведения соревнований.

Для участия в соревнованиях необходимо в установленные сроки подать заявку в определенной форме, в которой приводятся данные о составе участников и допуск врача, вследствие чего составляется протокол соревнований.

Так как в программу включено несколько разновидностей упражнений, а участников большое количество, то заранее составляются маршрутные листы, т.е. определяется последовательность выполнения упражнений по станциям:

* станция №1 - «Прыжок в длину с места»;
* станция №2 - «Челночный бег»;
* станция №3 - «Отжимание»
* станция №4 – «Наклоны вперед из положения стоя»
* станция №5 – «Сгибание, разгибание туловища»

Главный судья назначает на каждую станцию ответственного судью – на каждую станцию, помощники освобождённые ученики. Судьи на станциях с помощниками готовят места для выполнения упражнений:

Станция №1 - «Прыжок в длину с места»: выполняются 3 попытки, результат по лучшему результату;

оборудование и инвентарь: рулетка .

Станция №2 - «Челночный бег»: дорожка для бега, выполняется одна попытка;

оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, стойки.

Станция №3 - «Отжимание»: выполнение сгибания и разгибания рук, из положения лежа, дается одна попытка.

Станция №4 – «Наклоны вперед из положения стоя» - даётся одна попытка.

 оборудование и инвентарь: гимнастическая скамейка, линейка.

 Станция №5 – «Сгибание, разгибание туловища» Упражнение выполняется лёжа на спине, руки за головой, даётся одна попытка.

 оборудование и инвентарь: секундомер, гимнастические маты.

**Непосредственное проведение соревнований**

Учителем физкультуры разрабатывается сценарий проведения соревнований, в котором отражен ход проведения спортивного мероприятия.

**ГКОУ УР «Озоно – Чепецкая школа интернат»**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по ОФП среди обучающихся 2-10 классов**

**«Президентские состязания»**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**
* совершенствование спортивной подготовки обучающихся;
* пропаганда здорового образа жизни;
* приобретение соревновательного опыта;
* определение сильнейших и талантливых спортсменов.

**2.ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство организацией и проведением соревнований

Возлагается на учителя физической культуры и центр «Олимп»

**3.СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 15 декабря 2023 г. в спортивном зале

**4.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

К соревнованиям допускаются обучающиеся 2 - 10 классов, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

**5.ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Начало соревнований – в 14.00

Соревнования пройдут по 5 видам:

1. Прыжок в длину с места.

Выполняется из положения, стоя от линии старта. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии старта до ближайшего касания ногами или любой другой частью тела.

На выполнение упражнения предоставляется три попытки. Засчитывается лучший результат. В случае заступа за линию старта во время выполнения попытки показанный результат не засчитывается, в то же время попытка считается реализованной.

1. Челночный бег 3х10 м.

Участник становится перед линией старта, по команде «марш» начинает бег до линии финиша, обегает набивной мяч, расположенный на линии и возвращается к линии старта, также обегает набивной мяч. Учитывается время преодоления дистанции.

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

1. Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

                  Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильных выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

1. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

 Обучающийся принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10-15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне обучающийся старается максимально наклониться вперёд и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах, выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

1. Сгибание разгибание туловища за 30 сек.

Упражнение выполняется лёжа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», ноги закреплены, наклоны туловища вперёд до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

В каждом виде программы участник получает определенное место, согласно результату, 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка и т.д.

Победителем и призерами в общем зачете  становятся участники, набравшие наименьшее количество очков, во всех видах программы.

В случае равенства мест, победитель определяется по лучшему результату в отжимании.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Победитель и призеры в каждом виде программы награждаются грамотами. Победитель и призеры в общем зачете также награждаются грамотами .

1. **Заявки на участие**

Заявки на участие в соревнованиях подаются учителю физкультуры не позднее 15 декабря 2023 г. 13.00 ч. спортивный зал.

**Заявочный лист**

для участия в соревнованиях по ОФП

«Президентские состязания»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ участника | Класс | Допуск врача |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |

**Протокол**

соревнований поОФП среди обучающихся 2 -10 классов

«Президентские состязания»

***Класс****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. участника | Прыжок в длину с места | Челночный бег 3х10м | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Упражнение на гибкость | Сгибание, разгибание туловища | Результат | Место  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Сценарий открытия**

**соревнований пообщей физической подготовке**

**среди обучающихся 2-10 классов**

 **«Президентские состязания»**

*Место проведения:* гимнастическая комната.

*Дата:* 15 декабря 2023 г

*Время:* 14.00

*Построение участвующих команд по классам.*

Команды строятся в колонну по одному в холле коридора. Все участники в спортивной форме. Впереди команды командир класса.

*Звучат фанфары.*

**Ведущий:** «Дорогие друзья, мы рады приветствовать Вас на спортивных соревнованиях по общей физической подготовке среди обучающихся 2 - 10 классов, «Президентские состязания».

*Выход команд.*

**Ведущий:** «На спортивную площадку приглашаются участники соревнований.

*Звучит спортивный марш.*

Участники начинают движение в колоннах, дистанция между командами 2 метра, движение выполняется строевым шагом, команды выполняют движение по намеченной траектории и подходят к заданным местам. Капитаны команд сдают рапорта главному судье соревнований.

**Ведущий:** На церемонии открытия соревнований присутствуют:

*Заместитель директора по учебно - воспитательной работе*  Луппова Наталья Сергеевна.

*Руководитель физического воспитания и главный судья соревнований*

*Васильева Надежда Алексеевна*

**Ведущий:** А теперь разрешите познакомить Вас с судьями соревнований, которые будут внимательно следить за успехами наших спортсменов, в их составе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Ведущий:**

Для спорта нет границ и расстояний.

Понятен он народам всей Земли!

Он всей планеты нашей достоянье!

Спорт дарит счастье дружбы и любви!

**Ведущий:**

Уважаемые капитаны команд, просим Вас подойти к судейскому столику и получить маршрутные листы.

На этом церемония открытия соревнований по общей физической подготовке «Президентские состязания» считать закрытым.

Участники!... Разойдись по станциям!

*Звучит спортивный марш.*

Участники расходятся по станциям.

*Во время проведения соревнований звучат спортивные песни.*

**Сценарий закрытия**

 **соревнований по** **общей физической подготовке**

 **среди обучающихся 2-10 классов**

**«Президентские состязания»**

*Место:* Спортивный зал

*Дата:* 15 декабря 2023г

*Время:* 14.00.

Построение участников.

*Звучат фанфары.*

**Ведущий:**

        Пока судьи подводят итоги соревнований, мы с вами поиграем в игру «Это я, это я, это все мои друзья»

Внимательно слушайте мои вопросы и если вопрос о вас, вставайте и отвечайте - «это я, это я, это все мои друзья», если нет, то сидите молча.

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурый –

Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится –

На коньках летит как птица?

Ну а кто начнет обед –

С жвачки импортной, конфет?

Кто не любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

Кто – поел и чистит зубки

Ежедневно, дважды в сутки?

Кто согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

**Ведущий:**

Завершились соревнования и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

        Приступаем к церемонии награждения

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

* Награждаются победители и призеры  соревнований по общей физической подготовке «Президентские состязания», среди девушек и девочек в личном первенстве. Награждение проводит главный судья соревнований.
* Награждаются победители и призеры  соревнований по общей физической подготовке «Президентские состязания», среди юношей и мальчиков в личном первенстве. Награждение проводит главный судья соревнований.
* Награждаются победители и призеры  соревнований по общей физической подготовке «Президентские состязания», среди команд каждого класса. Награждение проводит главный судья соревнований.

**Ведущий**

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!

        На этом церемония закрытиясоревнований по общей физической подготовке среди обучающих 2 - 10 классов «Президентские состязания» закончена.

**Заключение**

Итак, в заключение следует отметить, основными  задачами таких соревнований являются:  подготовка всех участвующих  к последующим, более ответственным, соревнованиям; выявление спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы; пропаганда идей физического воспитания и спорта