

Российская Федерация
Калининградская область
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Светловский городской округ»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Светловский городской округ»
«Детская школа искусств г.Светлого»
(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г.Светлого»)

**Физкультурно-оздоровительное
мероприятие
в летнем оздоровительном лагере**

«Спортивное многоборье»

Методическая разработка

Капитонова Татьяна Николаевна
Педагог дополнительного образования

2018 г.

Аннотация

Важным составляющим элементом здоровья и необходимым условием физического развития детей является двигательная активность. Задача педагогов - создание оптимальных возможностей для повышения уровня двигательной активности. В рамках решения этой задачи особое внимание следует уделить организации полноценного отдыха детей во время каникул. Актуальность проблемы организации содержательного досуга во время каникул определяется тем, что не все дети сейчас могут выехать на отдых за пределы города с тем, чтобы отдохнуть. Цель педагогов – обеспечить условия для того, чтобы во время каникул дети оздоровились, окрепли, приобщились к здоровому образу жизни. Организаторы детского отдыха должны обеспечить оптимальный уровень двигательной активности через использование вариативных форм работы. Особое место в этом процессе занимает игра. Игра позволяет решить задачи физического, нравственного развития, укрепить командный дух.

Цель: популяризация физической культуры и спорта, активного отдыха детей

Задачи:

1. Образовательные – способствовать накоплению двигательного опыта. Формировать потребность в занятиях физической культурой, расширение кругозора.
2. Воспитательные – воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самодисциплины, воли и внимания.
3. Оздоровительные – содействие укреплению здоровья учащихся, повышение их функциональных возможностей.

Инвентарь: мячи, обручи, скакалка, клюшка, рулетка, бадминтон, кегли, секундомер.

Награждение: команды награждаются грамотами за 1,2,3 место.

Ход мероприятия.

Построение команд.

Приветственное слово ведущего соревнований:

- Добрый день, дорогие ребята! Я рада приветствовать вас на нашей спортивной площадке. Сегодня вам предстоит участвовать в различных состязаниях, показать ловкость, силу, быстроту. Капитаны команд покажут свое умение организовать свои команды и настроить их на победу.

Каждая команда представляет своё название и девиз.

Разминка.

Ведущий приглашает к себе капитанов и выдаёт им маршруты для своих команд.

Команды расходятся по своим станциям. Переход на следующую станцию осуществляется по общему свистку. Команды ходят по станциям по кругу. На каждой станции команды набирают баллы.

Станция №1 «Меткий стрелок»

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит мяч, напротив него держат обруч на уровне 1 метра от земли. Задача каждого участника забросить мяч в обруч (дается по 3 попытки). За каждый мяч, попавший в обруч, команде начисляется балл.

Станция №2 «Быстропрыг»

Задание (зачитывается участникам): задача каждого спортсмена за 10 секунд выполнить как можно больше прыжков на скакалке. Количество прыжков равняется баллам.

Станция №3 «Летний хоккей»

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит хоккейную клюшку, напротив него на земле держат обруч (ворота). Задача каждого участника забросить мяч в обруч (дается по 3 попытки). За каждый мяч, попавший в обруч, команде начисляется балл.

Станция №4 «Длинноскок»

Задание (зачитывается участникам): первый спортсмен стоит на стартовой линии и прыгает вперед. С места, где остановился первый спортсмен, начинает прыгать второй и так далее до последнего участника. Затем рулеткой измеряется длина общих прыжков и вносится в протокол. Задача команды выполнить прыжки как можно длиннее.

Станция №5 «Снайперы» Дартс.

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит в руке 3 стрелы. Задача каждого участника (за 3 попытки) не просто попасть в мишень, но и набрать наибольшее количество баллов.

Станция №6 «Атлеты»

Задание (зачитывается участникам): спортсмен за 10 отведенных секунд должен присесть как можно больше раз. Следить за правильным выполнением приседания (ноги сгибать и разгибать полностью, не прыгать). 1 приседание – 1 балл для команды.

Станция №7 «Воздушные воланы»

Задание (зачитывается участникам): спортсмену дается бадминтонная ракетка и волан. Задача участника набить волан как можно больше раз не роняя его. Количество раз равняется полученным баллам (дается 1 попытка).

Станция №8 «Боулинг»

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит мяч, напротив него стоят кегли. Задача прокатить (не бросить) мяч и сбить как можно больше кеглей. Число сбитых кеглей равняется баллам. Дается 1 попытка.

Подведение итогов.

Баллы, полученные командами на каждой станции, суммируются и выявляются победители. Команды победители награждаются дипломами.

Заключительное слово ведущего:

- Вам спасибо за внимание, за задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования, обеспечивший успех.

Вот настал момент прощания, будет краткой наша речь

Говорим вам: «До свиданья! До счастливых, новых встреч!».

Список используемой литературы

1. Васютин, Н. В. Физкультурные праздники школьников / Н.В. Васютин. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
2. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А.Х. Гусалов. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Левин М.В. И пришел на стадион праздник. - М.: Просвещение, 1998
4. Мальцев А.И. Сценарии спортивных праздников в школе. - М. Феникс - 2005
5. Сегал М.Д. Физкультурные праздники и зрелища. - М.: Советский спорт, 1977

Подготовка к мероприятию «спортивное многоборье»

Станция №1 «Меткий стрелок» (мяч 1 шт., обруч 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит мяч, напротив него держат обруч на уровне 1 метра от земли. Задача каждого участника забросить мяч в обруч (дается по 3 попытки). За каждый мяч, попавший в обруч, команде начисляется балл.

Станция №2 «Быстропрыг» (скакалка 1 шт., часы 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): задача каждого спортсмена за 10 секунд выполнить как можно больше прыжков на скакалке. Количество прыжков равняется баллам.

Станция №3 «Летний хоккей» (клюшка 1 шт., обруч 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит хоккейную клюшку, напротив него на земле держат обруч (ворота). Задача каждого участника забросить мяч в обруч (дается по 3 попытки). За каждый мяч, попавший в обруч, команде начисляется балл.

Станция №4 «Длинноскок» (рулетка 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): первый спортсмен стоит на стартовой линии и прыгает вперед. С места, где остановился первый спортсмен, начинает прыгать второй и так далее до последнего участника. Затем рулеткой измеряется длина общих прыжков и вносится в протокол. Задача команды выполнить прыжки как можно длиннее.

Станция №5 «Снайперы» (дартс 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): Дартс. Спортсмен стоит на стартовой линии и держит в руке 3 стрелы. Задача каждого участника (за 3 попытки) не просто попасть в мишень, но и набрать наибольшее количество баллов.

Станция №6 «Атлеты» (часы 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): спортсмен за 10 отведенных секунд должен присесть как можно больше раз. Следить за правильным выполнением приседания (ноги сгибать и разгибать полностью, не прыгать). 1 приседание – 1 балл для команды.

Станция №7 «Воздушные воланы» (бадминтон 1 шт.)

Задание (зачитывается участникам): спортсмену дается бадминтонная ракетка и волан. Задача участника набить волан как можно больше раз не роняя его. Количество раз равняется полученным баллам (дается 1 попытка).

Станция №8 «Боулинг» (мяч 1 шт., кегли 5 шт.)

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит мяч, напротив него стоят кегли. Задача прокатить (не бросить) мяч и сбить как можно больше кеглей. Число сбитых кеглей равняется баллам. Дается 1 попытка.

Протокол спортивного многоборья.

Команда №1 « _____ »

Станция	Баллы
Станция №1 «Меткий стрелок»	
Станция №2 «Быстропрыг»	
Станция №3 «Летний хоккей»	
Станция №4 «Длинноскок»	
Станция №5 «Снайперы»	
Станция №6 «Атлеты»	
Станция №7 «Воздушный волан»	
Станция №8 «Боулинг»	
Общий балл:	

Станция №4 «Длинноскок»

Задание (зачитывается участникам): первый спортсмен стоит на стартовой линии и прыгает вперед. С места, где остановился первый спортсмен, начинает прыгать второй и так далее до последнего участника. Затем рулеткой измеряется длина общих прыжков и вносится в протокол. Задача команды выполнить прыжки как можно длиннее.

Переход на следующую станцию осуществляется по общему свистку.

Команда	Набранные баллы участников	Итоговый балл

Станция №7 «Воздушные воланы»

Задание (зачитывается участникам): спортсмену дается бадминтонная ракетка и волан. Задача участника набить волан как можно больше раз не роняя его.

Количество раз равняется полученным баллам (дается 1 попытка).

Переход на следующую станцию осуществляется по общему свистку.

Команда	Набранные баллы участников	Итоговый балл

Станция №8 «Боулинг»

Задание (зачитывается участникам): спортсмен стоит на стартовой линии и держит мяч, напротив него стоят кегли. Задача прокатить (не бросить) мяч и сбить как можно больше кеглей. Число сбитых кеглей равняется баллам. Дается 1 попытка.

Переход на следующую станцию осуществляется по общему свистку.

Команда	Набранные баллы участников	Итоговый балл