

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА

#вместекуспехукаждого

Территория спорта

Сделай как мы! Сделай лучше нас!

Сборник конспектов занятий и сценариев
спортивно-массовых мероприятий



г. Хабаровск, 2023 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 31.01.2023 г.

Территория спорта «Сделай как мы! Сделай лучше нас!» Сборник конспек-
тов занятий и сценариев спортивно-массовых мероприятий / Сост. О.В. Гуляе-
ва, Е.Г. Ланина. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2023. – 28 стр.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко

Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин

Компьютерная вёрстка: В.В. Шевченко

Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

В данном сборнике представлен опыт работы школьного спортивного
клуба «85 звёзд» МБОУ СОШ № 85 г. Хабаровска, а также конспекты спортивных
занятий и сценарии массовых мероприятий, разработанные руководителями
ШСК Хабаровского края.

Материалы будут полезны руководителям и педагогам в работе по
организации деятельности ШСК.

Данные материалы могут быть использованы
педагогами общеобразовательных организаций в рамках
реализации проекта «Школа Минпросвещения России»
по направлениям «Здоровье» и «Воспитание».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2–3
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «85 ЗВЁЗД» Из опыта работы ШСК МБОУ СОШ № 85	4–6
ПРИМЕРЫ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ	
План-конспект занятия по лёгкой атлетике «Совершенствование техники низкого старта»	7–9
Сценарий конкурсно-игровой программы «Танцевальный марафон»	10–12
План-конспект учебно-тренировочного занятия «Круговая тренировка по национальным видам спорта коренных народов Приамурья»	13–15
Сценарий спортивного праздника «Весёлый муравейник»	16–19
Сценарий военно-спортивного мероприятия «Жить — Родине служить»	20–22
Сценарий проведения мероприятия «День танцев»	23–27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	28

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня развитие школьного спорта является одним из приоритетных направлений в системе образования.

Деятельность школьных спортивных клубов представлена преимущественно и интегративно в рамках внеурочной деятельности школ, дополнительного образования и спортивно-массовых мероприятий.

Содержание деятельности ШСК по направлениям многопрофильно и разнообразно. Спортивно-просветительские программы включают мастер-классы и семинары с приглашением известных спортсменов, представителей федераций и других специалистов. Это и физкультурно-оздоровительные мероприятия — Дни здоровья и спорта, спортивные праздники, соревнования по видам спорта; спартакиады, олимпиады, флэш-мобы, фестивали и тематические недели.

Блок дополнительного образования включает учебно-тренировочные занятия по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, позволяющие детям значительно повысить интерес к школьному спорту, традиционным, национальным, современным видам спорта.

Важное место для воспитания успешной личности в ШСК занимает спортивно-массовое направление, включающее такие значимые мероприятия, как Всероссийские спортивные игры ШСК, смотр-конкурс среди ШСК, Форум ШСК, создание школьных спортивных лиг по видам спорта. Самые масштабные и популярные спортивные соревнования — это Всероссийские спортивные игры Школьных спортивных клубов. Учитывая их популярность, с каждым годом увеличивается количество участников на школьном и муниципальном этапах, а также количество субъектов Российской Федерации. Победители и призёры Игр ШСК, как и Всероссийского этапа Президентских состязаний и Президентских спортивных игр, Фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» включаются в государственный информационный реестр фонда «Талант и успех» о детях, проявивших выдающиеся способности по направлению «Спорт».

В ШСК используются такие образовательно-воспитательные формы деятельности, как:

– тематические занятия, направленные на воспитание ценностей олимпийского движения, обогащение знаниями в области национальных видов спорта России, посвящённые подвигам советских и российских спортсменов;

– мероприятия, способствующие освоению способов самостоятельных занятий, правил спортивных соревнований, подготовке к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», овладению современными оздоровительными системами физического воспитания;

– мероприятия (в том числе конкурсы, акции), которые формируют лидерские качества, компетенции в области исследовательской и творческой деятельности, здорового образа жизни.

В Хабаровском крае действуют 348 ШСК (на 1 апреля 2023 года), где работают 46 видов спортивных кружков, которые посещают 55 552 учащихся. До конца 2023 года планируется в школьных спортивных кругах создать дополнительно 818 секций.

В данном сборнике представлен опыт работы школьного спортивного клуба «85 звёзд» МБОУ СОШ № 85 г. Хабаровска, а также конспекты спортивных занятий и сценарии массовых мероприятий, разработанные руководителями ШСК Хабаровского края.

Материалы будут полезны руководителям и педагогам в работе по организации деятельности ШСК. Кроме этого, могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлениям «Здоровье» и «Воспитание».

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «85 ЗВЁЗД»

Из опыта работы ШСК МБОУ СОШ № 85



Школьный спортивный клуб «85 звёзд» зарегистрирован в МБОУ СОШ № 85 г. Хабаровска в 2021 году.

Цель — создание условий для привлечения обучающихся общеобразовательной организации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие и популяризация школьного спорта, формирование творческих и интеллектуальных способностей, индивидуальных потребностей детей.

В ШСК «85 звёзд» широко представлены различные спортивные дисциплины: футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки, ритмика, гимнастика, тэквондо, чирлидинг, спортивные танцы, хореография.

Количество обучающихся в разных секциях ШСК — 67 % от общего числа учеников (в 2022–2023 учебном году — 952 ученика от 7 до 17 лет). Комплектование групп осуществляется с учётом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, спортивной направленности, в том числе по желанию детей. Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется педагогом дополнительного образования (тренером), руководителем клуба во взаимодействии с медицинским персоналом школы, физкультурно-спортивного диспансера, поликлиники.

Занятия в спортивных секциях проводятся в соответствии с программами и учебными планами. Заполняются журналы контроля, регулярно заслушиваются отчёты тренеров по итогам работы.

Школа оснащена спортивным оборудованием по самым современным требованиям: новый стадион, хороший спортивный зал, легкоатлетический манеж, имеется прыжковая яма, легкоатлетические снаряды для метания, барьеры для бега. Футбольный стадион и волейбольная площадка всегда доступны, дети в любое время могут прийти заниматься любимым видом спорта.

Применение различных форм деятельности по физическому воспитанию, таких как спортивные соревнования и праздники, сюжетно-

ролевые занятия и мероприятия, удовлетворяет возможности и желание детей заниматься физическими упражнениями, спортом. Также в свободное от учебных занятий время учащимся предлагаются различные виды активного отдыха. Ребята овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция и другие.

Изначально дети хотели просто заниматься любимым видом спорта и создание ШСК это и преследовало: сначала — здоровье, затем — рекорды. Но просто тренироваться — это не интересно. Ребята захотели большего, а именно — соревнований. Сегодня, в течение учебного года кроме тренировок проводится много соревнований среди параллельных классов, спортивных праздников по различным видам спорта (всевозможные эстафеты, зарницы). Дети активно участвуют в массовых спортивных мероприятиях внутришкольного, районного, городского уровней, в краевых соревнованиях, например, в ежегодном внутришкольном турнире по баскетболу памяти Ивана Барыкина. Десять лет подряд наши учащиеся выигрывают городские эстафеты. В краевых соревнованиях среди ШСК в 2022 году победили в эстафете и многоборье, затем — в региональном турнире по волейболу. Кроме этого, в прошлом году учащиеся выиграли всероссийский этап конкурса ШСК, а руководитель клуба заняла второе место.

Также стало традиционным участие семей в районных и городских семейных соревнованиях. Некоторые родители выезжают в воскресные дни на соревнования совместно с детьми и активно участвуют в учебно-тренировочном процессе.

Налажено тесное взаимодействие ШСК с социальными партнёрами. На базе спортивной школы «Лидер» в зимний период занимаются лыжным спортом 4 группы ребят разных возрастов, регулярно проводятся лыжные гонки. В баскетбольном направлении сотрудничаем со спортивной школой «Феникс»; благодаря участию в баскетбольных турнирах в качестве призов получаем мячи. На тренировке одновременно получить спортивный инвентарь могут 30 игроков, что повышает качество занятий. Ещё один наш социальный партнёр — спортивная школа Олимпийского резерва по лёгкой атлетике «Максимум». На школьные соревнования приглашаются тренеры для отбора юных спортсменов в секции.

В результате деятельности ШСК школа № 85 с 2017 г. занимает в Хабаровске лидирующую позицию по сдаче норм ГТО. За последний год количество сдавших нормы ГТО увеличилось почти на 200 человек и на сегодняшний день из 1470 учащихся зарегистрировано 545. В 2021 году наши ученицы установили рекорды ГТО Хабаровского края.

Документы, регламентирующие деятельность ШСК «85 звёзд»



Официальный сайт ШСК «85 звёзд»



Приказ о создании ШСК «85 звёзд»



Положение о работе ШСК «85 звёзд»

Единая информационная площадка по направлению физической культуры и спорта в образовании



Данная онлайн-платформа представляет комплексные информационные ресурсы для сетевого взаимодействия образовательных организаций субъектов РФ.

ПРИМЕРЫ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБАХ

План-конспект занятия по лёгкой атлетике «Совершенствование техники низкого старта»

Из опыта работы О.В. Гуляевой,
руководителя ШСК «Звёзды 85» МБОУ СОШ № 85,
г. Хабаровск

Цель: совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.

Задачи:

- развитие скоростно-силовых и координационных качеств учащихся;
- воспитание у учащихся чувства коллективизма, упорства, ответственности.

Место проведения: легкоатлетический манеж, спортивный зал.

Время проведения: 2 академических часа.

Возраст учащихся: 7–13 лет.

Ход занятия

1. Организационная часть (5 мин.).

- Построение.
- Приветствие.
- Сообщение задач занятия.

2. Подготовительная часть (20 мин.).

- Разминка в ходьбе:
 - и. п.: руки вверх, стопы — на внешней стороне;
 - и. п.: руки в стороны, стопы — на внутренней стороне;
 - ходьба в ускоренном темпе;
 - спортивная ходьба.
- Бег.
- ОМУ на месте:
 - и. п.: стойка ноги врозь, руки за спину:
 - 1 — наклон головы вперёд;
 - 2 — наклон головы вправо;
 - 3 — наклон головы назад;
 - 4 — наклон головы влево.

- и. п.: стойка ноги врозь:
 - 1–2 — круги руками вперёд;
 - 3–4 — круги руками назад;
 - 5–6 — круги руками вперёд (движение в локтевом суставе);
 - 7–8 — круги руками назад (движение в локтевом суставе).
- и. п.: стойка ноги врозь, руки на пояс:
 - 1–2 — поворот туловища влево, руки в стороны;
 - 3–4 — и. п.;
 - 5–6 — поворот туловища вправо, руки в стороны;
 - 7–8 — и. п.
- и. п.: широкая стойка, руки перед собой:
 - 1–4 — наклон вперёд;
 - 5–8 — наклон назад.
- и. п.: стойка ноги врозь, руки в стороны:
 - 1–4 — круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой;
 - 5–8 — то же другой ногой.
- и. п.: глубокий выпад:
 - 1–4 — пружинистые покачивания;
 - 5–6 — то же другой ногой.
- и. п.: стойка ноги врозь, руки вперёд:
 - 1 — мах правой ногой вперёд, коснуться левой руки;
 - 2 — и. п.;
 - 3 — мах левой ногой вперёд, коснуться правой руки;
 - 4 — и. п.
- и. п.: узкая стойка:
 - 1–2 — прыжки на месте;
 - 3 — прыжок вверх с подтягиванием колен к груди;
 - 4 — и. п.
- *СБУ:*
 - бег с захлестом голени;
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - детские прыжки;
 - многоскоки (через шаг правой ногой);
 - многоскоки (через шаг левой ногой);
 - семенящий бег с ускорением.

3. Основная часть (60 мин.).

- *Техника низкого старта.*

По команде «На старт!» бегун выходит вперёд стартовых колодок и, опустившись на руки, ставит стопы ног на опорные площадки (сильнейшая

нога впереди, слабейшая сзади). Проверив плотность упора ног, бегун опускается на колено сзади стоящей ноги, после чего руки ставит у линии старта примерно на ширине плеч.

По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, поднимает таз до уровня плеч (или немного выше) и, подавая плечи вперёд, вес тела переносит больше на впереди стоящую ногу и на руки. В этом положении он ждёт следующей команды.

По команде «Марш!» разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперёд-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, бегун начинает стартовый разбег в наклонённом положении. Туловище наклонено, голова слегка опущена.

Важно:

- максимально сосредоточиться;
- не совершать лишних движений;
- удерживать положение туловища в оптимальном для стартового разбега;
- партнёр не должен сильно давить на бегуна;
- удерживать правильное положение.

• *Подвижная игра «День» и «Ночь».*

Участники делятся на две команды: «День» и «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м размечают по финишной линии. Команды становятся спиной друг к другу вдоль средней линии. Тренер называет одну из команд. Её участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если догоняющий игрок коснётся рукой убегающего участника, он приносит своей команде балл.

• *Специальные подготовительные упражнения для развития техники низкого старта и стартового разбега:*

- выпады в ходьбе, по сигналу педагога быстро перейти на бег;
- бег с низкого старта по сигналу;
- бег с низкого старта (без сигнала);
- удержание положения «Внимание» на протяжении 10–15 секунд с последующим выбеганием со старта;
- выбегание с низкого старта под «воротами»;
- выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнёра, который упирается прямыми руками в его плечи.

4. Заключительная часть (5 мин.).

- *Построение.*
- *Подведение итогов.*

Указать на ошибки, подвести итоги занятия.

Сценарий конкурсно-игровой программы «Танцевальный марафон»

Из опыта работы О.В. Гуляевой,
руководителя ШСК «Звёзды 85» МБОУ СОШ № 85,
г. Хабаровск

Цель: Развитие у ребят танцевальных, музыкальных, творческих способностей и воображения.

Задачи:

- привлечь детей к активному участию в заданиях танцевальной программы;
- создать здоровый психологический климат в детском коллективе.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, гости и участники нашей программы «Танцевальный марафон»! Давайте поздороваемся. В этом нам поможет игра. Я начну, а вы продолжайте:

Когда встречаем мы рассвет,
Мы говорим ему... *(Привет!)*

С улыбкой солнце дарит свет,
Нам посылая свой... *(Привет!)*

При встрече через много лет
Вы крикнете друзьям... *(Привет!)*

И улыбнутся вам в ответ
От слова доброго... *(Привет!)*

И вы запомните совет:
Дарите всем друзьям... *(Привет!)*

Давайте дружно все в ответ
Друг другу скажем мы... *(Привет!)*

Конкурс «Назови свою команду»

Прежде, чем начать наш марафон танцев, веселья и хорошего настроения, пока играет музыка, вам надо придумать названия вашим командам. Они должны быть по теме нашего марафона, например: «Хип-хоп», «Дискомафия», «Танцевастер» и др. Как только музыка останавливается, команды громко выкрикивают своё название. Побеждает та команда, название которой будет звучать громче всех...

Конкурс «Инопланетные танцы»

Ведущий: Одним из способов передачи настроения и эмоций с давних времён является танец. Как и музыка, танец — это язык, который понятен каждому.

Представьте, что вы встретили инопланетянина с далёкой неизвестной планеты. Не понимая вашего языка, он хочет показать своё расположение и дружелюбие в танце. Покажите этот танец. Каждая команда изображает как станцевал бы:

- ханурик однорогий;
- сюсипусик гребешковый;
- манмарончик клыкастый;
- лямурик одноногий;
- карабясик игольчатый...

Конкурс «Танцующий привет»

Ведущий: А знаете ли вы, что у некоторых индейских племён принято при виде незнакомого человека сидеть на корточках до тех пор, пока он не приблизится к вам. В некоторых племенах для приветствия снимают обувь. Австралийские аборигены, увидев друг друга, в знак приветствия начинают танцевать. Ваша задача изобразить танец-приветствие...

Как здорово справились наши участники с заданием.

Конкурс «Танец аборигенов с острова в Тихом океане»

А вот ещё сложнее задача. Мы сейчас заедем на один из островов Тихого океана, где живут необычные племена, у которых есть свои жесты приветствий, но мы пока их не знаем. Изобразите танец следующих племён:

- воинского племени Йохо-хо;
- богатого племени Шуко-ту;
- гостеприимного племени Сесе-ки;
- нищего племени Люлю-ам;
- миролюбивого племени Тура-бу...

Игра «Весёлые перебежки»

Ведущий: А сейчас я приглашаю всех в цент нашего танцевального зала, чтобы немного отдохнуть от конкурсов. Но это не означает, что

марафон подходит к концу. Пока жюри подводит предварительные итоги, для всех участников — игра «Весёлые перебежки».

Все игроки делятся на пары. Когда останавливается музыка, то надо быстро поменяться местами с участниками другой пары, продолжить танец так, как задаст ведущий:

- танцуем спиной к друг другу;
- держась за руки;
- держась за ноги;
- держась за что-то волосатенькое;
- держась за что-то мягонькое;
- держась за что-то с дырочкой;

Конкурс «Клипомания»

Ведущий: Мы продолжаем наш «Танцевальный марафон».

Внимание, команды! Вот следующее задание для вас. Конкурс называется «Клипомания». Под известную песенку нужно исполнить танец — клип к этой песне. Названия песен написаны на карточках, вы выбираете любую и готовитесь в течение 5 минут.

Игра «Перетанцуем»

Ведущий: А пока участники готовятся, я приглашаю зрителей тоже присоединиться к нашему танцевальному веселью. Для вас у меня тоже есть игра.

Под различную музыку, которую включают на несколько секунд (вальс, поп, тяжёлый рок, детская песенка и др.) участники танцуют в различном жанре.

Ведущий: А теперь смотрим, как подготовили команды свои клипы к конкурсу «Клипомания». Приглашаем команды в зал...

Заключительный конкурс «Мастер-класс»

В завершение нашего танцевального марафона команды представят для вас своё домашнее задание — танцы. Итак, команды представляют свой танец...

**План-конспект учебно-тренировочного занятия
«Круговая тренировка по национальным видам спорта
коренных народов Приамурья»**

**Из опыта работы Н.В. Бельды,
руководителя объединения «НВС. Северное многоборье»
ШСК МБОУ СОШ с. Найхин,
Нанайский муниципальный район**

Цель: развитие скоростно-силовых качеств в режиме круговой тренировки.

Задачи:

предметные:

- закрепить технику двигательного действия;
- закрепить технику двигательного действия в сочетании с другими движениями;
- закрепить технику двигательного действия в игре, в условиях соревнования;

метапредметные:

- развивать двигательные способности (силовые, скоростные, координационные), выносливость, гибкость;
- развивать психические процессы (память, внимание, воображение, мышление, культуру поведения, эмоции);

личностные:

- воспитывать дисциплинированность, силу воли, морально-волевые качества.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 30 мин.

Возраст учащихся: 11–13 лет.

Оборудование и материалы:

- резиновый бинт или резиновый экспандер;
- набивные мячи: 3 кг, 5 кг;
- шведская стенка;
- перекладина навесная;
- клюшки для флорбола;
- мяч поролоновый;
- ворота;
- мат гимнастический.

Ход занятия

1. Организационная часть (5 мин.).

- Построение.
- Приветствие.
- Постановка задач.
- Инструктаж по технике безопасности.

2. Подготовительная часть (10 мин.).

- Ходьба:
 - обычная;
 - на внешней стороне стопы;
 - на внутренней стороне стопы;
 - на носках;
 - на пятках, руки за головой.
- Бег:
 - обычный;
 - с выполнением ОРУ;
 - приставным шагом правым боком;
 - приставным шагом левым боком;
 - бег спиной вперед;
 - с попеременным вращением два раза влево, два раза вправо по ориентир.
- Комплекс ОРУ в движении.
- Выполнение специальных беговых упражнений (2 серии):
 - с высоким подниманием бедра;
 - с захлёстыванием голени;
 - многоскоки;
 - скрестный шаг левым боком;
 - скрестный шаг правым боком;
 - ускорение.

3. Основная часть (25 мин.).

1) Перестроение на 3 группы для выполнения комплексов упражнений по станциям:

- Комплекс упражнений для стрельбы из лука:
 - сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
 - приседание;
 - прыжки со скакалкой;
 - работа с резиновым амортизатором (имитация натягивания лука).

- *Комплекс упражнений для тройного прыжка «Томян»:*
 - прыжки на правой, левой ноге;
 - прыжки в правую, левую сторону (змейкой);
 - прыжок в длину с места (количество раз);
 - темповый тройной прыжок в длину с отталкиванием на одной ноге.
- *Комплекс упражнений для развития силы:*
 - поднимание, опускание туловища из положения, лёжа;
 - подтягивание на перекладине;
 - упражнения с набивными мячами.

2) Игра «Боёкан».

Это коллективно-групповая игра для мальчиков разного возраста. Боёкан в переводе с нанайского языка означает клюшка, по-другому — «гонять мяч». В неё можно играть в любое время года: на площадке с ледяным покрытием, на утоптанном снегу, поляне, заросшей мелкой травой, на открытом грунте и в спортивном зале. По содержанию она в какой-то мере похожа на хоккей на траве. В разных стойбищах в «Боёкан» играли по разным правилам, но суть её, основной принцип оставался неизменным: не позволяй сопернику переиграть себя и свою команду, старайся забить мяч в ворота соперника, умей вести мяч.

4. *Заключительная часть (5 мин.).*

- *Медленный бег.*
- *Ходьба.*
- *Выполнение упражнений на восстановление дыхания.*
- *Построение.*
- *Подведение итогов.*

Сценарий спортивного праздника «Весёлый муравейник»

**Из опыта работы И.А. Самохваловой,
руководителя ШСК «Атлетик», учителя физической культуры
МБОУ «СШ № 16 имени Героя России Заволянского Валерия Ивановича»,
Советско-Гаванский муниципальный район**

Цели:

- популяризация и пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности;
- развитие целеустремлённости;
- воспитание коллективизма, взаимовыручки, дружбы.

Задачи:

- прививать учащимся знания, умения и навыки в трудовой деятельности;
- создать условия для неформального общения детей младшего и старшего звена с родителями;
- прививать навыки коллективных действий по принятию решений в экстремальных условиях соревнований;
- организовать активный отдых детей в школе;
- привлечь к массовым мероприятиям;
- воспитывать товарищескую взаимопомощь, умение сочетать личное и общественное;
- содействовать всестороннему, гармоническому, физическому развитию детей.

Место проведения: школьный стадион.

Возраст учащихся: 7–10 лет.

Музыкальное оформление:

- музыка для выхода участников;
- весёлая музыка для прохождения станций;
- фанфары для награждения.

Предварительная работа

1. Игроки заранее придумывают название своей команды, девиз и выбирают капитана.
2. На стадионе устанавливаются 12 станций с заданиями.
3. Приглашаются родители и старшие братья, сёстры участников.
4. На станциях с судьями проводится инструктаж.

Ход мероприятия

Ведущий: Дорогие ребята, уважаемые гости! Мы очень рады приветствовать вас на спортивном празднике «Весёлый муравейник». В нём примут участие те, кто желает проявить ловкость, сноровку, находчивость, ум — словом, те, кто претендует на высокое звание «спортсмен».

Прежде, чем приступить, я приглашаю наших замечательных участников.

Звучит фонограмма марша. Выход спортсменов (круг почёта), построение, представление команд.

Ведущий:

Нас солнца луч смешит и дразнит,
Нам нынче весело с утра,
Весна нам дарит звонкий праздник
Игры, веселья и тепла.
И пусть мальчишки и девчонки,
Вся озорная детвора,
Сегодня скажут звонко-звонко:
«Добро пожаловать, игра!»
По плечу победа смелым.
Ждёт того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно,
Вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в игре и победит.

Представление жюри.

Ведущий: А с чего начинается любое занятие спортом? (*С разминки*)

Ведущий:

Разминка, разминка,
На нас посмотрите-ка:
Ритмичны, красивы,
Спортивны, здоровы.
Разминку мы любим и в школе, и дома.
Так давайте, все вставайте
И за мной всё повторяйте.

Звучит фонограмма.

Ведущий: Молодцы, ребята! Вот теперь пора отправляться за победой. Но сначала обратите внимание на правила, мы раздали их капитанам команд.

Правила игры

- Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего и других.
- Играем честно! Обидно, когда проигрываешь, но всё равно, не хитри, не злись.
- Будь стойким. Не унывай при неудачах и не злорадствуй.
- Если выиграл — радуйся, но не зазнавайся.
- Не упрекай партнёра за промахи, но постарайся поправить беду своими успехами.
- Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Ведущий: Вам известно, что муравьи — это очень дружные и трудолюбивые представители животного мира. Они живут в муравейнике и выполняют всё сообща. Вот и мы с вами представим, что наш стадион — это один большой муравейник, в котором очень много разнообразной работы. У нас это станции. Каждому из вас предстоит пройти 12 испытаний. Порядок прохождения указан в маршрутных листах. На прохождение каждой станции вам отводится ровно 2 минуты. Начинайте и заканчивайте выполнять задание с включением и выключением музыки. Судьи на станциях покажут, что вам предстоит выполнить. За каждое правильно и быстро выполненное задание игроки получают жетоны. В конце праздника жюри сложит набранные жетоны и определит команду-победителя. Она станет обладателем переходящего Кубка, который будет находиться в классе в течение года.

Внимание! Оцениваться будет не только скорость, но и качество выполнения.

Успеха вам!

Прохождение станций

Участники переходят от станции к станции, где под музыку выполняют задания:

1. Метание в горизонтальную цель.
2. Метание в вертикальную цель.
3. «Прыгни в след».
4. «Мышеловка».
5. «Кочки».
6. Присесть 5 раз с предметом на голове, не уронив его.
7. Пронести теннисный мячик на ракетке.
8. Прыжки со скакалкой.
9. Пронести гимнастическую палку, не уронив её.
10. Набросить кольцо на стойку.
11. Дартс.
12. Попасть мячом в ворота.

Рефлексия

Ведущий: Вот и подошёл к концу наш «Весёлый муравейник».

Возьмите все свои шары
И на места вы становитесь,
И немножко притаитесь.
Прошли все испытанья вы.
И без сомненья,
В конце пути, как обещали мы,
Вас ждут призы и награждения.

Дети берут шары и выстраиваются вдоль линии. В это время жюри подсчитывает жетоны участников.

Ведущий: А пока жюри подводит окончательные итоги, я хочу у вас спросить. Сегодня вы приняли участие в новом для вас празднике «Весёлый муравейник». У вас в руках шарики. Если вам не понравился сегодняшний праздник и у вас грустное настроение — опустите шарик вниз. Если вам всё понравилось, у вас прекрасное настроение — поднимите ваш шарик вверх и помашите им.

Награждение

Объявление команды-победителя и вручение наград:

- 1-е место — переходящий кубок, грамота, медали, сладкий приз;
- 2-е и 3-е места — грамоты, медали, сладкие призы.

Ведущий:

Перед тем, как с вами попрощаться,

Я хочу вам пожелать:

Здоровья крепкого,

Почаще улыбаться

И никогда не унывать!

Ведь «Здоровье — это вершина, на которую человек должен подняться самостоятельно» (И. Брехман, российский учёный-фармаколог, доктор медицинских наук, профессор, изобретатель многих лекарственных препаратов). Мне бы хотелось вам всем пожелать, чтобы вы достигли этой вершины.

А сейчас я вам предлагаю пройти круг почёта и на память о нашем празднике сделать общее фото.

Звучит фонограмма. Участники проходят по спортивной площадке круг почёта, делается общее фото.

Звучит фонограмма для выхода участников с площадки.

Ведущий: До свидания! До новых встреч!

Сценарий военно-спортивного мероприятия «Жить — Родине служить»

Из опыта работы И.А. Самохваловой,
руководителя ШСК «Атлетик», учителя физической культуры,
А.Н. Федорченко, учителя физической культуры
МБОУ «СШ № 16 имени Героя России Заволянского Валерия Ивановича»,
Советско-Гаванский муниципальный район

Цели:

- укрепление здоровья обучающихся;
- военно-патриотическое воспитание;
- физическая подготовка.

Задачи:

- формировать у учащихся навыки выживания в опасных для жизни ситуациях;
- практически проверить готовность учащихся действовать в экстремальных ситуациях;
- сплотить коллектив учащихся школы.

Время и место проведения: спортивный зал.

Участники мероприятия: команды учащихся 7–12 лет по 12 человек (6 мальчиков+6 девочек).

Предварительная работа

Игроки заранее придумывают название своей команды и девиз, готовят плакат, выбирают капитана.

Ход мероприятия

Звучат песни военных лет.

Команды проходят в спортивный зал и строятся.

Ведущий 1:

Родина — мы говорим, волнуясь,
Даль без края видим перед собой.
Это наше детство, наша юность,
Это всё, что мы зовём судьбой.

Ведущий 2:

Родина! Отечество святое!
Перелески, рощи, берега,
Поле от пшеницы золотое,
Голубые от луны стога.

Ведущий 1:

Родина — земля отцов и дедов!
Мы влюбились в эти клевера,
Родниковой свежести отведав
С краешка звящего ведра.

Ведущий 2:

Это позабудется едва ли
И навек останется святым...
Землю ту, что Родиной назвали,
Коль придётся, сердцем защитим.

Ведущий 1: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в нашем спортивном зале на военно-спортивном мероприятии. Посвящается она великому Дню Победы.

Развёртка флага ребятами из отряда «Церемониал».

Ведущий 2: Наши соревнования будет судить компетентное жюри:..
(*Называет членов жюри*)

А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника. Приветствуем наши команды:..
(*Называет команды*)

Ведущий 1: Так пусть на нашем празднике в честном бою победит сильнейшая команда! Начинаем наши состязания!

«Перенос снарядов»

Принимает участие вся команда, которая разбивается на пары (мальчик+девочка). Задача участников: набрать в ящик 5 «снарядов», перенести его до «орудия», высыпать «снаряды» и вернуться к команде с пустым ящиком. Следующая пара набирает в ящик следующие 5 «снарядов» и снова переносит его до «орудия».

Побеждает та команда, которая быстрее и без ошибок перенесёт все «снаряды» к «орудию».

«Идём в разведку»

Необходимо преодолеть участок «болота», перепрыгивая с «кочки» на «кочку», затем проползти по-пластунски по гимнастическим матам и бегом

вернуться к своей команде. За каждое попадание ногой в «болото» (мимо «кочки») команде начисляется 0,2 балла штрафа.

Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее и без ошибок.

«Снайперы»

Каждый участник команды выполняет метание теннисного мяча в цель (ведро), которая располагается на расстоянии 3 м. За каждое попадание в цель команде начисляется 1 балл.

Выигрывает та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание.

«Найди мины»

От стойки до стойки — «минное поле», где разложены разноцветные мины. По сигналу дети бегут за «миной» определённого цвета (у каждой команды свой цвет). «Мины» необходимо перенести за стартовую линию. За один раз можно забрать только одну мину.

Побеждает команда, которая справится быстрее.

«Полоса препятствий»

Каждому участнику команды необходимо преодолеть полосу препятствий и бегом вернуться к команде.

Полоса состоит из следующих этапов:

- пробежать коридор из 2 обручей;
- перекатиться по гимнастическому мату;
- проползти по скамейке.

Побеждает команда, которая быстрее преодолеет полосу.

«Водрузи знамя»

Первый участник с флагом в вытянутой руке обегает стойку, возвращается к команде и передаёт флаг следующему. Последний в команде поднимает флаг вверх.

Побеждает команда, финишировавшая первой.

Подведение итогов

Результаты подводятся по количеству баллов в каждом виде программы. Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

Сценарий проведения мероприятия «День танцев»

Из опыта работы И.А. Самохваловой,
руководителя ШСК «Атлетик», учителя физической культуры
МБОУ «СШ № 16 имени Героя России Заволянского Валерия Ивановича»,
Советско-Гаванский муниципальный район

Цели:

- воспитание разносторонне развитой личности;
- популяризация танцевального искусства;
- знакомство детей с различными видами танца, с историей их зарождения;
- оказание помощи в творческом и профессиональном росте наиболее одарённым детям;
- приобретение социально-коммуникативного опыта.

Задачи:

обучающие:

- ознакомить с историей зарождения танца;

развивающие:

- развивать основные исполнительские навыки;
- развивать и активизировать творческое восприятие, мышление, воображение и фантазию детей;
- развивать самостоятельность и самодеятельность, самоконтроль;
- развивать чувства коллективизма;

воспитательные:

- воспитывать гармонично развитую личность;
- формировать способности художественного и эстетического восприятия, социально-психологические качества человека, которые обеспечивают возможность эмоционально переживать и оценивать эстетически значимые предметы и явления;
- воспитывать толерантное отношение к многообразию различных течений и стилей танца;
- воспитывать чувство товарищества и взаимопомощи.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: учащиеся 1–11 классов, учителя, Совет ШСК «Атлетик».

Предварительная работа

1. Рекомендуется предварительно провести различные мероприятия, например:
 - конкурс рисунков «Знакомьтесь — его величество танец!»;

- выпуск стенгазеты «Живи, танцуя»;
 - выпуск буклетов «В ритме по жизни за здоровый образ жизни»;
 - классные беседы «История танца»;
 - конкурс «Танцевальный марафон»;
 - агит-представление «В ритме танца»;
 - «Танцевальные бои»;
 - викторина «О танцах и не только»;
 - общий танцевальный флэш-моб.
2. Участникам необходимо придумать названия своим командам.
 3. Команде придумать под определённую мелодию свой танец.

Ход мероприятия

Ведущий:

Да здравствуют танцы разные!

Балетные и эстрадные,

Народные и классические,

Спортивные и величественные!

Быстрые и медленные,

Временем проверенные,

Старинные, современные —

Искусство танца волшебное!

Приветствую вас на нашей жаркой вечеринке!

Сегодня мы увидим сражение между командами:..*(Называет команды)*

Вы готовы танцевать? *(Дети отвечают)*

Танцы — это не только возможность танцевального самовыражения. Это, прежде всего, возможность общаться и интересно проводить время в кругу единомышленников. Единомышленники есть? *(Дети отвечают)*

Заводная музыка есть? Наш ди-джей говорит, что да!

Наше жюри:..*(Называет членов жюри)*

У нас сегодня состязания необычные — танцевальные!

Всем для танцев хватит места,

вместе танцевать не тесно!

Извините за промедленье,

Начинаем танцевальное развлечение!

Первый раунд

1 задание

Ведущий: Вашим домашним заданием было придумать под определённую мелодию свой танец. Команды готовы? *(Да!)*

Тогда первой покажет свой танец команда «...» *(Команда показывает танец, жюри выставляет оценки, и т. д.)*

Все команды показали своё домашнее задание.

2 задание

Ведущий: Сейчас вы все будете повторять танцевальные движения за нашим чудо-мастером, специалистом на все руки–ноги–тело–голову, педагогом дополнительного образования... *(Называет педагога из состава жюри)*

Остальные члены жюри выставляют оценки.

Команда «...», прошу вас... *(Первая команда выполняет задание, и т. д.)*

Прошу жюри огласить общие суммы баллов у команд за первый раунд.

Второй раунд «Что вы знаете о танцах?»

1 Задание

Ведущий: Сейчас я буду задавать вопросы. Вам надо, посоветовавшись, из предложенных вариантов выбрать правильный ответ и написать его на своих листочках:

1. Как называют учителя танцев? *(Танцмейстер)*
2. Какой танец признан «королём» танцев? *(Вальс)*
3. Какого композитора называли «королём вальса»? *(И. Штрауса)*
4. Какой стране принадлежит старинный танец «Полька»? *(Чехия)*
5. Чей танец «Шейк», и как переводится его название? *(Английский, «трястись», суть его такова: подражать поведению знаменитых «Битлз»)*
6. К какой древней профессии относят танец «Мазурка»? *(Танец польских наездников)*
7. Как называется польский танец, название которого образовано от названия города, в котором его придумали? В прошлом танец был очень популярен в России. *(«Краковяк»)*
8. Народным танцем какой страны является «Гопак»? *(Украины)*

9. Какого из перечисленных танцев на самом деле не существует: «Мамба», «Папамба», «Самба»? (*«Папамба»*)

10. Что такое шлягер? (*Танец, имеющий в данный момент популярность*)

11. Назовите американские танцы. (*Буги-вуги, твист, рок-н-ролл*)

Все вопросы закончились, сдавайте свои листочки... А пока жюри проверяет написанные ответы, мы с вами тоже проверим: правильно ли вы ответили. Итак, правильный ответ на первый вопрос....

Жюри готово. Объявите, пожалуйста, количество правильных ответов у команд. (*Жюри объявляет у какой команды какое количество правильных ответов, начиная с большего*)

Больше всего правильных ответов у команды «...». (*Называет команду*)

2 задание

Ведущий: Танец — это грация, красота. А в какой мере наши команды музыкальные и танцевальные, мы сейчас проверим.

Ваша задача: станцевать под ту музыку, которая будет звучать. Все команды танцуют одновременно, располагаясь вдоль линии. (*Звучат: полька, вальс, твист, ламбада, рок-н-ролл, барыня*)

Великолепно, а теперь можете отдохнуть и узнать оценки жюри. (*Жюри сообщает оценки*)

Третий раунд «Танцевальный батл»

1 задание

Ведущий: Сейчас будут звучать популярные композиции по очереди для каждой команды. Вы выбираете одного своего участника, который перед вами будет показывать движения, а вы будете их повторять. Жюри оценит: насколько вы хорошо повторяете, насколько вы энергичны и зажигательны.

Выбирайте игрока и танцуйте... (*Звучит первая композиция, первая команда выполняет задание, и т. д.*)

2 задание

Ведущий: Для вас есть второе задание. В каждой команде ... (*количество*) человек. Сейчас я разделю каждую команду на 2 группы: группы № 1 объединятся в одну сборную команду, а группы № 2 — во вторую. Да, не удивляйтесь, теперь каждый будет играть за свою команду и сможет дать шанс команде победить. Сборные команды встают в 2 круга:

внутренний и внешний. Во внешнем круге — на одного игрока больше.
(Если участников поровну, то встаёт ведущий)

Ваша задача: ходить по кругу (внутренний — в одну сторону, внешний — в другую). Как только музыка закончится, я скажу: «Рука к руке!», и вы должны скорее найти пару (не обязательно из своей команды, можно хоть кого) и встать рука к руке. Кому пары не хватит (из внешнего круга всегда не будет кому-то хватать пары), тот получает один жетон. В финале игры у кого будет больше жетонов, та команда и проиграет. Поэтому вам нужно как можно скорее найти себе пару. Ещё раз повторю — человека из любой команды. Вам всё понятно? Тогда начинаем!

Проходит игра.

Ведущий: Сейчас жюри посчитает жетоны... По результатам игры побеждает команда «...», потому что у неё было меньше всего жетонов.

Подведение итогов и награждение

Ведущий: Дорогие ребята, вы выполнили все задания. Настало время услышать окончательные итоги. Наше жюри готово? Ждём ваше решение...
(Жюри сообщает окончательные итоги и называет команду-победителя)

Поздравляем команду-победителя! Аплодисменты! Другие команды также были великолепны!

Команды, занявшие 1–3 места, награждаются грамотами, а учащиеся — медалями.

Ведущий: Наше мероприятие подошло к концу. Я надеюсь, что оно принесло вам много радости и хорошего настроения.

Если кто-то не умеет
В танце двигаться пока —
Приходите к нам, научим
Танцевать наверняка
Польку, вальс, кадрили и танго,
Русский плавный хоровод.
Приходите и танцуйте!
К танцу музыка зовёт!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разнообразие форм деятельности ШСК в полной мере способствует гармоничному развитию личности каждого ребёнка, позволяет значительно повысить интерес к физической культуре и спорту, к двигательной активности в целом. Также формирует его активную жизненную и гражданскую позицию, мотивирует на участие в спортивно-массовых мероприятиях, программах воспитания и социализации. Кроме этого привлекают школьников к многообразию профессий спортивной индустрии: учитель физической культуры, тренер-преподаватель, фитнес-тренер, спортивный психолог, судья (арбитр), юрист, журналист, врач; позволяют выявить способных и талантливых обучающихся для спорта высших достижений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. – М.: Издательство: «Спорт», 2016. – 394 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Учебник. – М.: Академия, 2004. – 518 с.
3. Коваленко В.И. В помощь учителю: Учебно-методическое издание. – Саратов, 2007. – 399 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура [Текст]: учебник – М., 2014. – 237с.
5. Щербак А.П. Модернизация технологий и содержания обучения предметной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС: методические рекомендации. – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. – 95 с.

**Территория спорта «Сделай как мы! Сделай лучше нас!»
Сборник конспектов занятий и сценариев
спортивно-массовых мероприятий**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@edu.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 18.09.2023
Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

