

День спортивных надежд

Разработка открытого мероприятия по физической культуре МОБУ Талаканской СОШ № 5 «День спортивных надежд» среди девушек 7 – 11 классов

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1. Пропаганда здорового образа жизни;
2. Внедрение физического воспитания и спорта в повседневный быт обучающихся;
3. Привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

МЕСТО И ВРЕМЯ

Спортивный зал МОБУ Талаканская СОШ № 5, 26.01.2016 г в 16.30 ч

Звучит гимн Спорта!

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! От всей души приветствуем вас на нашем празднике «Спортивные надежды!»

Все мы прекрасно знаем, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, бывать на воздухе, но как трудно бывает порой пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой... Мы откладываем все это на «потом». А что, если заниматься спортом вместе, всем классом?

Итак, на спортивную площадку приглашаются участники.

(выход, спортивный марш команд) Эмблема.

В нашей жизни всё мгновенно.

Всё проходит и пройдёт.

Спортом надо непременно

Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать, отжиматься,

Груз тяжелый поднимать,

По утрам тренироваться,

Стометровку пробегать.

Убегая от инфаркта,

Не щади себя, сосед!

Бодрый мир веселых стартов –

Вестник будущих побед!

Не тушуйся. Не стесняйся.

Обходишь без докторов.

Своим телом занимайся.

Будь здоров! Всегда здоров!

Ведущий: Начинаем с «Представление команд». Капитанам команд подготовиться к представлению команд. Капитану команды девушек 10 – 11 классов сдать рапорт.

Капитану команды девушек.....классов сдать рапорт.

Капитану команды девушекклассов сдать рапорт.

Капитану команды девушек.....классов сдать рапорт.

Капитану команды девушекклассов сдать рапорт.

В спорте существуют свои законы и наши спортсмены должны поклясться выполнять их.

Клятва.

Не жалеть ни рук, ни ног, растряссти чуть-чуть жирок,

Чтоб быстрее черепахи бегать ты сегодня смог.

Клянёмся!

Честь команды защищать и доверие оправдать.

Ну, а если проиграем, всё равно не унывать.

Клянёмся!

Маме с папой помогать – где держать, а где толкать,

И соперникам подножку ни за что не подставлять.

Клянёмся!

А болельщикам – сидеть и прилежно так болеть:

Топать, хлопать и свистеть, но не здорово шуметь.

Клянёмся!

Ведущий: В спортивный путь, друзья!

Ведущий:

Борьба за стройность – дело не простое!

Одной диетой горю не помочь!

В спортзал нужно идти за красотой,

Хандру и лень пытаюсь превозмочь!

Ни сантиметра лишнего на теле

Ритм степа не позволит сохранить.

Такой эффект, доказанный на деле,

Саму себя поможет полюбить!

-Приглашаем команды принять участие в конкурсе «Аэробика»!

- Приветствуем бурей оваций команду.....

- Поддержим громкими аплодисментами команду девушек

- Приглашаем на конкурс команду.....

- Встречайте команду.....

Оценки жури.(перечисляются команды)

Ведущий: Предлагаю сыграть в игру “Доскажи словечко”.

-Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна...(зарядка).

-Кто делает по утрам зарядку?

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет...(спорт).

-Кто занимается в спортивных секциях?

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие...(коньки).

-Кто умеет кататься на коньках?

Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,

И, конечно, ...(тренировка)

Кинешь в речку - он не тонет,

Бьешь о стенку - он не стонет,

Будешь оземь ты кидать,
Станет кверху он летать. (мяч)
Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На брусках набил я планки.
Где же снег? Готовы... (санки)
Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я.
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом?... (лыжи).
Мчусь как пуля я вперед,
Лишь поскрипывает лед
И мелькают огоньки.
Кто несет меня? (коньки).

Два березовых коня
По снегам несут меня.
Кони эти рыжи,
А зовут их... (лыжи)
Ведущий:
Словно море трибуны шумят
Нынче будет нелегким сражение
Поболеем за смелых девчат.
За спортивный задор и уменье
Приглашаем участниц на этап «Спортивная гимнастика» (команда получает задание)
Ведущий:
Оля на Юлю, Юля на Иру,
А Ира залезла на Лиду -
Праздник спортивный проходит в школе -
Мы делаем пирамиду.
Ведущий :
-Приглашаем участниц на конкурс «Лучшая пирамида»
Рывок и прыжок – и в полет, словно птица!
Кто с вами в движении к цели сравнится?

-Приглашаются зрители для участия в спортивных состязаниях!

Вам спорт стал единственным откровеньем,
К надежде, здоровью, успеху стремленьем!

Когда вы рекорда рубеж одолели –
Себя самого же вы преодолели!

Пусть ваши ж усилия - победы приносят
И вас на места золотые возносят!

Ведущий.
Завершающий этап конкурса Спортивная песня.
После исполнения все дружно выходят на построение. Флешмоб. Ритмика.
Построение.
Жури – Итоги конкурса.

Выполнение «на бис!!!» лучшей пирамиды командой – победителем под аплодисменты зрителей

Задания для конкурса «Спортивная гимнастика»

	Задание
1 участник	Упражнение в равновесии («Ласточка»), 2 кувырка вперед в группировке.
2 участник	Стойка на лопатках, «Мост».
3 участник	Упражнение в равновесии «Ласточка», Кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мост».
4 участник	Упражнение в равновесии «Ласточка», «Колесо», Полушпагат (шпагат).

Задания для конкурса «Расскажи о спорте все!»

- Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
 - водой,
 - солнцем,
 - воздухом,
 - холодом.
- Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.
 - 25-30,
 - 40-45,
 - 55-60,
 - 70-75.
- Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
 - переоценивают свои возможности,
 - следует указаниям преподавателя,
 - владеют навыками выполнения движений,
 - не умеют владеть своими эмоциями.
- Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
 - акробатика,
 - «колесо»,
 - кувырок,
 - сальто.
- Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
 - признавали победителем,
 - секли лавровым венком,
 - объявляли героем,
 - изгоняли со стадиона.
- Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
 - в конце подготовительной части занятия,
 - в начале основной части занятия,

- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы:

- 1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.
- 2. Упражнения на точность и координацию движений.
- 3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
- 4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
- 5. Дыхательные упражнения.

- а) 1, 2, 3, 4, 5,
- б) 4, 3, 1, 5, 2,
- в) 2, 3, 4, 5, 1,
- г) 3, 4, 5, 2, 1.

21. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

- а) солнечные ванны,
- б) горячие ванны,
- в) воздушные ванны,
- г) водные процедуры,

22. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

23. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием,
- б) физическими упражнениями,
- в) физическим трудом,
- г) физическим воспитанием.

24. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

25. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

Вы закончили выполнение заданий. Поздравляем!

Ключ для проверки конкурса «Расскажи о спорте все!»

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	14	а
2	б	15	г
3	б	16	б
4	в	17	а
5	г	18	в
6	г	19	б
7	в	20	б
8	б	21	б
9	г	22	в
10	а	23	б
11	в	24	в
12	в	25	а

Приложение
Фоторепортаж внеклассного мероприятия «День спортивных надежд»

Выход участников соревнования



Сдача рапорта



Конкурс «Аэробика»



Оценки жури



Конкурс «Спортивная гимнастика»



Конкурс «Лучшая пирамида»



Привлечение зрителей к спортивным конкурсам





Конкурс «Спортивная песня»



*Флешмоб – сюрприз педагога для всех
участниц праздника («Калинка»)*



*Построение, подведение итогов спортивного
праздника*





Выполнение «на бис» лучшей пирамиды командой – победителем под аплодисменты зрителей



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Талаканская средняя общеобразовательная школа № 5

«Спорт – альтернатива пагубным привычкам»

*Внеклассное
мероприятие по
физической культуре
«День спортивных надежд»*



*Подготовила: Ефимова Светлана Александровна,
учитель физической культуры
МОБУ Талаканская СОШ № 5*