## Тематический день «День физкультурника»

В рамках дня проводятся:

### Зарядка «На старт! Внимание! Марш!»

Зарядка формирует положительное отношение к основным ценностям здорового образа жизни. Каждый должен иметь возможность заниматься физической культурой. Зарядка стремится к созданию воспитательной ценности хорошего примера и состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание), мобилизует внимание занимающихся.

### Велопробег

Направлен на популяризацию велоспорта. В рамках велопробега участники преодолевают на велосипедах адаптированную дистанцию по территории центра.

### Игра по станциям

Обучающиеся знакомятся с элементами разных видов спорта. На каждой станции им необходимо выполнить задания, связанные с отдельным видом спорта:

- Настольный теннис.
- Баскетбол.
- Гольф.
- Легкая атлетика.
- Хоккей на траве.
- Футбол.
- Шашки.
- Шахматы.

## «Гонка Сменовцев»

Участникам необходимо преодолеть полосу препятствий за наименьшее время. При прохождении полосы участники смогут показать свой уровень не только физической подготовки, но и морально-волевых качеств.

## Мастер-класс по тег-регби

Участники знакомятся с основами тег-регби. Это – бесконтактная командная игра, в которой каждый игрок носит пояс с двумя прикрепленными к нему лентами (тэгами) на липучках. Способ игры считается более близкой имитацией классического полноконтактного регби. Атакующие игроки пытаются увернуться, уклониться и передать регбийный мяч партнерам, в то время как защитники пытаются помешать им совершить попытку, срывая прикрепленные к поясу ленты с игрока с мячом, вместо полноконтактного захвата игрока.

## Викторина «Вокруг спорта»

Задача обучающихся – ответить на вопросы о спорте:

**1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**3. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

**5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

**6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

**7. Назовите основные физические качества.**

А) выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

**9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…**

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

**10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

**11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

**12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…**

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

**13.Главный элемент тактики лыжника –**

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

**14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в …**

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

**15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

**16. Игра в баскетболе начинается….**

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

**17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

**18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

**20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

**21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

**22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

**23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

**24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

**25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

**26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…**

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

**27. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

**28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…**

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

**29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин?**

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

**<u>Ответы:</u>**

1-Б; 2-В; 3-В; 4-Г; 5-Б; 6-Б; 7-Б; 8-В; 9-Г; 10-Г; 11-Г; 12-Б; 13-В; 14-В; 15-Б; 16-Г; 17-А; 18-Г; 19-В; 20-В; 21-А; 22-Б; 23- Г; 24-А; 25- Г; 26-В; 27- В; 28-В; 29-Б.

## Эстафета «Спортивное детство»

**Возраст:** 11-17 лет

**Цель программы:** привлечение внимания, привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие навыков взаимодействия в команде

**Инвентарь:** для каждой команды потребуется: волейбольный мяч, фишки - 5 шт, репшнур - 5м, 2 обруча, стол, ручка, 3 скакалки, 1 конус, карточки задания.

### Описание

Предложенные задания, позволяют участникам проявить не только спортивные навыки, но и эрудицию, социальный интеллект. При прохождении этапов участникам будут предложены задачи, решение которых способствует повышению навыков командного взаимодействия, способности находить решение задачи общими усилиями.

Первыми оглашаются условия сквозного задания: после каждого этапа эстафеты команде выдается несколько карточек с буквами (по 4 или 5 букв за этап). Участникам выдается бланк-подсказка, и они стараются отгадать загаданную фразу, располагая буквы в свободных ячейках.

Эстафета проводится в четыре этапа. В начале каждого этапа по сигналу засекается время старта и время окончания его прохождения для каждой команды отдельно. Баллы начисляются за каждый этап в виде разницы между 6 минутами и временем, показанным командой, деленной на 10. Например, команда выполнила этап за 4 мин 58 сек – от 6 минут отнимаем 4 мин 58 сек и получаем 1 мин 2 сек. 62 сек/10 = команда заработала 6,2 балла.

Команды выстраиваются на линии старта в колонну по одному. Напротив каждой колонны установлена фишка, которая обозначает конец эстафетной дистанции. По сигналу участники начинают выполнение этапа. Эстафета считается переданной, когда предыдущий участник/ участники полностью пересек/ пересекли линию старта. Эстафета продолжается до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта. Каждый этап проходит 10 человек от команды (или 5пар).

На некоторых этапах необходимо задействовать помощников. Для этого нужно пригласить желающих из отряда.

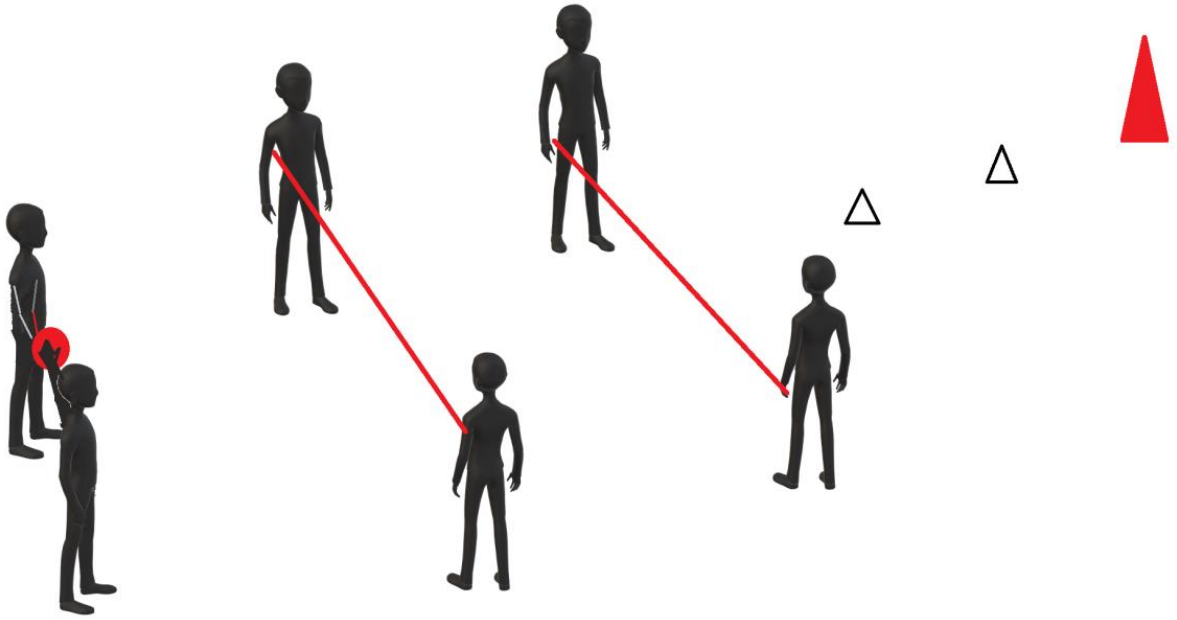
**Этапы и содержание:**

**I этап «Дай пять»**

1. В этой эстафете участвуют парами. Мяч удерживают только с помощью ладони правой руки одного участника и ладони левой руки другого. Если мяч падает, его нужно вернуть в заданное положение в том же месте, где была потеря. Перед участниками расположены препятствия, которые им нужно преодолевать. По сигналу участники начинают движение, стремясь как можно быстрее обогнуть финальную фишку и вернуться на линию старта.

2. Для этой эстафеты приглашаем 4 помощников. Их задача создать 2 препятствия - в паре растянуть скакалку. Первое препятствие располагается на уровне плеч (1,5 м), второе - чуть выше пояса (1 - 1,2 м). При этом следует отметить, чтобы помощники слабо удерживали скакалки (с помощью пальцев). Таким образом, когда игрок натянет скакалку – она просто выпадет из рук помощника.

3. Затем пара участников обходит фишки змейкой, огибает последнюю фишку и, преодолевая препятствия, возвращается обратно.



4. За шаг до линии передачи эстафеты участники перекладывают мяч в руки и передают его следующей паре участников. Как только линию старта пересекла последняя пара участников, время для этой команды останавливается и фиксируется.

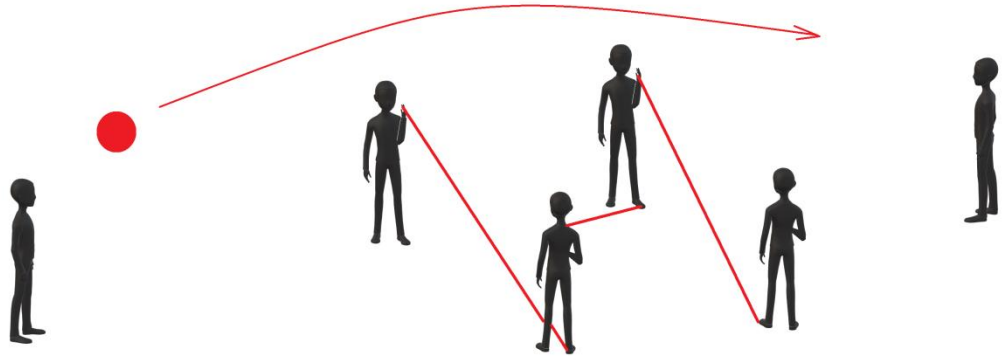
Каждое падение препятствия добавляет 5 секунд к общему времени.

**II этап «Паутина»**

По сигналу первый человек начинает движение, преодолевает препятствие и достигает фишки в конце дистанции и хлопает над головой. После хлопка участник, находящийся у линии старта делает передачу мяча первому. Задача первого поймать мяч, пройти с ним сквозь препятствие и как можно быстрее вернуть мяч на линию старта. После того, как мяч пересек линию старта, следующий участник может начинать движение. Цикл повторяется.

При этом выбор кто будет выполнять передачу мяча (кто-то один или участники будут меняться) осуществляется командой. Как только линию старта пересек последний участник, время для этой команды останавливается и фиксируется. Каждое касание скакалки участником при прохождении препятствия добавляет к общему времени 5 секунд.

Для этой эстафеты потребуется четыре помощника, которые будут создавать препятствие. Их задача – создать «паутину», для этого они располагаются в шахматном порядке по направлению движения на расстоянии полметра друг от друга и удерживают скакалки. При этом следует отметить, чтобы помощники слабо удерживали скакалки (с помощью пальцев). Таким образом, когда игрок натянет скакалку – она просто выпадет из рук помощника.



**III этап «Вокруг лава»**

В этой эстафете участвуют парами. Перед участниками лежит два обруча. По сигналу им необходимо обогнуть фишку в конце дистанции и вернуться за линию старта, при этом им всегда нужно оставаться внутри обруча. Каждый шаг вне круга добавляет 5 секунд к общему времени.

**IV этап «Лассо»**

Участники, держась за руки, вытягиваются в шеренгу от линии старта к конусу на конце дистанции. По сигналу первому участнику, который стоит на линии старта, на свободную руку надевают кольцо из реп-шнура. Задача команды – накинуть кольцо на конус, не размыкая рук. Как только «лассо» оказывается на конусе, время останавливается.

**Сквозное задание**

Участникам предлагается одна минута для завершения задания. Стоит напомнить, что каждое верно отгаданное слово равняется 5 баллам. Приложение 5.

**Теоретические задания**

После эстафет команда переходит к решению теоретических заданий. Для каждой команды подготовлен бланк (Приложение 2), на котором участники записывают общее решение. Каждый правильный ответ равен 2 баллам. Участникам оглашается задание, а также время на его выполнение.

Проводятся также в форме эстафеты. Участникам также построены в колонну, напротив них на расстоянии 10 м расположен стол, на котором подготовлены бланки для ответов и ручки.

По сигналу первый участник бежит к столу и записывает один ответ и возвращается к команде. Как только он пересекает стартовую линию, движение может начинать следующий участник.

По истечению заданного времени производится сигнал, после которого ответ команды не может быть дополнен.

**I задание «Спорт по алфавиту»**

Участникам нужно написать как можно больше видов спорта, начинающихся с заданной буквы Б, К (Г). Время на каждую группу слов – две минуты.

**II задание «Мяч»**

Участникам необходимо написать как можно больше видов спорта, где официально используется мяч. Время выполнения задания – две минуты.

**III задание «Найди спорт»**

В предложенной таблице (Приложение 3) за 2 минуты найти как можно больше «спрятанных» видов спорта. Слова могут быть расположены по вертикали, по горизонтали. Слова могут пересекаться. Участники могут обводить найденные виды спорта в таблице или вычеркивать.

**IV задание «Спортивный крокодильчик»**

Команда выбирает двух участников – они становятся в пяти метрах от группы. Им предлагается предложение, в котором описано событие связанное со спортом. Выбранные участники должны объяснить команде это предложение без слов. Команде нужно отгадать три позиции: Кто? Что делает? При каких обстоятельствах?

**Награждение**

При подведении итогов для каждой команды суммируют баллы, заработанные в эстафете, сквозном задании и в интеллектуальном конкурсе.

Чтобы выявить победителей между отрядами, сравниваются их итоговые результаты. Лучшим результатом является наибольший.

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

**Приложение**

## Индивидуальный протокол эстафеты

Отряд №_____

Дата_____

| Задание | Баллы | примечания |
|---|---|---|
| I Дай пять | (6 мин -) | |
| II Паутина | (6 мин -) | |
| III Вокруг лава | (6 мин -) | |
| IV Лассо | (6 мин -) | |
| **Сумма баллов** | | |
| **Сквозное задание** | | |
| I Спорт по алфавиту | | |
| II Мяч | | |
| III Найди спорт | | |
| IV Спортивный крокодильчик | | |
| **Сумма баллов** | | |
| **Итоговый результат** | | |

**I ЗАДАНИЕ**

Напишите, как можно больше видов спорта за 1 минуту на заданную букву:

1)_____
_____
_____
_____

_____
_____2)___
_____
_____

_____
_____
_____
_____

**II ЗАДАНИЕ**

Напишите, как можно больше слов, удовлетворяющих условию:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**III ЗАДАНИЕ «Найди спорт»**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А | Л | Ь | П | И | Н | И | З | М | К | Н | Ф | К | О | Д |
| Р | Т | О | Л | Д | Щ | Б | А | Т | А | Е | У | Ф | С | Ж |
| В | Е | Л | О | С | П | О | Р | Т | Р | Е | Т | Г | Г | Д |
| Е | Н | Ш | П | Л | Д | Б | Ы | Р | А | Ш | Б | О | К | С |
| У | Н | А | Л | Б | А | С | К | Е | Т | Б | О | Л | Д | К |
| П | И | Ш | А | Р | Т | Л | Л | Г | Е | М | Л | Ь | Р | А |
| Д | С | К | В | О | Л | Е | Й | Б | О | Л | О | Ф | О | Л |
| Ж | М | И | А | Г | Ч | Й | Ц | И | М | Н | Л | Б | К | О |
| Г | И | М | Н | А | С | Т | И | К | А | Л | Д | Т | О | Л |
| У | Ш | У | И | Н | Т | Л | О | С | Л | Т | У | Ч | Т | А |
| Ф | Э | Ф | Е | Х | Т | О | В | А | Н | И | Е | М | К | З |
| Ч | С | К | В | О | Ш | А | Х | М | А | Т | Ы | Н | П | А |
| Г | А | Н | Д | Б | О | Л | О | Б | Р | О | В | К | К | Н |
| Р | Д | П | А | Й | К | И | Д | О | Р | С | К | А | Н | И |
| Т | Л | И | Г | О | Р | Г | Р | Е | Б | Л | Я | Б | О | Е |

**IV ЗАДАНИЕ**

Сейчас выбранные вами участники читают предложение, в котором описана ситуация прямо или косвенно связанная со спортом. Вам необходимо угадать три позиции – Кто? Что делает? Где?

Ваши ответы:

КТО_____

ЧТО ДЕЛАЕТ?_____

ГДЕ?_____

КТО_____

ЧТО ДЕЛАЕТ?_____

ГДЕ?_____

КТО_____

ЧТО ДЕЛАЕТ?_____

ГДЕ?_____

КТО_____

ЧТО ДЕЛАЕТ?_____

ГДЕ?_____

**Приложение 5**

**СКВОЗНОЕ ЗАДАНИЕ**

С помощью полученных букв составьте известную фразу, которая подойдет в заданную схему:

**З** □ □ □ □ □ □ □

**Д** □ □ □ □ □

**З** □ □ □ □ □

**Ответы для заданий**

**I «Спорт по алфавиту»**

1) буква Б – бадминтон, баскетбол, бег, бейсбол, биатлон, бильярд, бобслей, бодибилдинг, бокс, борьба, боулинг, бейсджампинг, борьба на поясах, брейк-данс и т.д.

2) буква К – кайтсерфинг, карате, каякинг, кендо, керлинг, киберспорт, кикбоксинг, киокусинкай, конкур, конные скачки, конный спорт, конькобежный спорт, крикет, крокет, кудо, культуризм, куреш и т.д.

3) буква Г – гандбол, гимнастика, гиревой спорт, го, гольф, горнолыжный спорт, горный бег, городки, гребной слалом, гребной спорт, греко-римская борьба

**II «Мяч»**

Футбол, баскетбол, стритбол, волейбол, гольф, теннис, настольный теннис, гандбол, хоккей с мячом, хоккей на траве, регби, американский футбол, футзал, софтбол, сквош, бейсбол, крикет, лапта, водное поло, пляжные виды спорта

**III «Найди спорт»:**

| | | |
|---|---|---|
| Айкидо | Гимнастика | Сквош |
| Альпинизм | Гребля | Теннис |
| Баскетбол | Гольф | Ушу |
| Бобслей | Карате | Фехтование |
| Бокс | Плавание | Футбол |
| Велоспорт | Регби | Шахматы |
| Волейбол | Самбо | Шашки |
| Гандбол | Скалолазание | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А | Л | Ь | П | И | Н | И | З | М | К | Н | Ф | К | О | Д |
| Р | Т | О | Л | Д | Щ | Б | А | Т | А | Е | У | Ф | С | Ж |
| В | Е | Л | О | С | П | О | Р | Т | Р | Е | Т | Г | Г | Д |
| Е | Н | Ш | П | Л | Д | Б | Ы | Р | А | Ш | Б | О | К | С |
| У | Н | А | Л | Б | А | С | К | Е | Т | Б | О | Л | Д | К |
| П | И | Ш | А | Р | Т | Л | Л | Г | Е | М | Л | Ь | Р | А |
| Д | С | К | В | О | Л | Е | Й | Б | О | Л | О | Ф | О | Л |
| Ж | М | И | А | Г | Ч | Й | Ц | И | М | Н | Л | Б | К | О |
| Г | И | М | Н | А | С | Т | И | К | А | Л | Д | Т | О | Л |
| У | Ш | У | И | Н | Т | Л | О | С | Л | Т | У | Ч | Т | А |
| Ф | Э | Ф | Е | Х | Т | О | В | А | Н | И | Е | М | К | З |
| Ч | С | К | В | О | Ш | А | Х | М | А | Т | Ы | Н | П | А |
| Г | А | Н | Д | Б | О | Л | О | Б | Р | О | В | К | К | Н |
| Р | Д | П | А | Й | К | И | Д | О | Р | С | К | А | Н | И |
| Т | Л | И | Г | О | Р | Г | Р | Е | Б | Л | Я | Б | О | Е |

**IV «Спортивный крокодильчик»**

1) Гандболист разминается в тренажерном зале.

2) Судья предупреждает болельщиков на стадионе.

3) Футболист консультируется в поликлинике.

4) Биатлонист уступает место в трамвае.

**СКВОЗНОЕ ЗАДАНИЕ**

Загаданная фраза: «Здоровье дороже золота»

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Д** | **О** | **Р** | **О** |
| **В** | **Ь** | **Е** | **О** |
| **Р** | **О** | **Ж** | **Е** |
| **О** | **Л** | **О** | **Т** |
| **А** | **З** | **Д** | **З** |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Запольская С. Н. Спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия с элементами соревновательной деятельности в жизни студентов // София: электрон. науч.-просветит. журн. 2019. № 1. С. 114–118.

2. Григорьев О.А. Организация физкультурно- оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере: учебное пособие для вузов/ О.А. Григорьев, Е.А. Стеблецов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 261 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.