

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №19»
муниципального образования Кандалакшский район

Спортивное мероприятие Акция «Выходи гулять»

Разработчик:
Артемьева Ольга Борисовна,
учитель физической культуры
высшей категории

г. Кандалакша
2023 г.

Пояснительная записка

Самые продолжительные каникулы для детей – январские каникулы. В условиях полярной ночи особенно важно правильно организовать их. Не все дети вместе с родителями имеют возможность выехать за пределы нашего региона. Полярная ночь – время замедления двигательной активности. А это негативно сказывается на здоровье не только взрослых, но и детей.

Акция «Выходи гулять» проводится в каникулярное время и направлена на вовлечение обучающихся в активный отдых, организованное времяпрепровождение на свежем воздухе, увеличение двигательной активности обучающихся.

Акцию организует актив школьного спортивного клуба (ШСК) «Гармония» под руководством руководителя ШСК.

Технологическая карта
акции спортивной направленности
« Выходи гулять»
для обучающихся основной школы
(5-9 классы)

Руководитель ШСК учитель физической культуры: Артемьева Ольга Борисовна

| | |
|--|---|
| Цель мероприятия | Популяризация здорового активного образа жизни, увеличение двигательной активности, формирование активной гражданской позиции. |
| Задачи мероприятия | 1. Развитие интереса и стремления к здоровому образу жизни в подростковой среде. 2. Приобщение обучающихся к занятиям спортом. 3. Развитие у детей умения согласованно действовать в разновозрастном коллективе под руководством «капитана». 5. Создание положительно-эмоционального настроения. |
| Форма проведения | Спортивный праздник |
| Место проведения | Спортивный стадион |
| Время отведенное на проведение мероприятия | 1 час |
| Методы | Объяснение, показ, коллективное дело, соревнование |
| Оборудование | Музыкальное сопровождение, фишки, валенки, |

| | |
|-----------------------|---|
| (средства воспитания) | лыжи, снегоступы; стенды- «мишени». |
| Присутствующие | Классные руководители, учителя физической культуры, учителя- предметники, родители, обучающиеся, члены школьного спортивного клуба «Гармония» (ШСК) |
| | |

| Этапы спортивного мероприятия | Деятельность учителя | Деятельность участников | Методы |
|-------------------------------|--|--|--------------------------------|
| 1.Организационный момент | <p>Классные руководители формируют разновозрастные команды из присутствующих на мероприятии в одинаковом количестве.</p> <p>Члены ШСК: занимают места за судейским столом, готовятся к организации спортивных эстафет, проверяют инвентарь.</p> <p>Руководитель ШСК: Здравствуйтесь, дети, здравствуйтесь взрослые: педагоги и родители! Я рада приветствовать вас, участников акции «Выходи гулять». Вместе с вами мы проведем активный день из предоставленных нам каникул. Надеюсь, что остальные каникулярные дни будут не менее активными и насыщенными движением и пребыванием на свежем воздухе. Все помним крылатое латинское выражение «В здоровом теле здоровый дух!». Пусть оно станет девизом нашей акции!</p> <p>У нас сформировалось 4 разновозрастных команды по 10 человек. Прошу команды занять места у фишек-указателей. Даю 2 минуты, чтобы вы выбрали капитана и придумали название команды.</p> | <p>Участники вместе с классными руководителями строятся по командам.</p> <p>Представление капитанами названий команд</p> <p>Представляет</p> | <p>Показ</p> <p>Объяснение</p> |

| | | | |
|-------------------------|---|---|---|
| | <p>Учитель: Прошу членов судейской комиссии занять свои места. Соревнования судят члены ШСК «Гармония» – 2 чел., представители родительского сообщества – 2 чел, учитель физической культуры – 1 чел.)</p> | членов жюри | |
| 2.Вводная часть | <p>Учитель: У нас 4 команды и 4 эстафеты. За каждую правильно выполненную эстафету команда получает 5 баллов</p> <p>Командам приготовиться к соревнованию.</p> | | |
| 3.Основная часть | <p>1 задание: Эстафета «Бег в валенках» (спортивная площадка у стадиона).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Команды делятся на две части (по 5 человек):одна часть находится на одной стороне площадки, другая – на противоположной; • участникам команд выдаются валенки большого размера (1 пара на команду); • по сигналу-свистку руководителя ШСК первый участник надевает валенки и бежит в противоположный конец площадки к другой половине своей команды; • снимает валенки и передает их другому участнику; • так повторяется до тех пор, пока все участники команды не поменяются местами на площадке. <p>Побеждает команда, справившаяся с заданием быстрее всех.</p> <p>2 задание: Эстафета « Бег на лыжах» (стадион)</p> | <p>Участники выполняют задание. Болельщики поддерживают их эмоционально</p> <p>Выполняют эстафеты до последнего</p> | <p>Инструктаж - объяснение, соревнование.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Команды делятся на две части (по 5 человек): одна часть находится на одной стороне беговой дорожки стадиона, ограниченной фишкой, другая – на противоположной, ограниченной фишкой; • все участники команд стоят с лыжей на одной ноге. • По сигналу-свистку руководителя ШСК первый участник бежит на одной лыже в противоположный конец, к другой половине своей команды; • передает эстафету, коснувшись плеча, следующему игроку; • так повторяется до тех пор, пока все участники команды не поменяются местами на беговой дорожке стадиона. <p>Побеждает команда, справившаяся с заданием быстрее всех</p> <p>3 задание: Эстафета «Бег на снегоступах» (стадион)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Участники команд выстраиваются в колонну друг за другом на расстоянии 7 метров друг от друга. • Первый участник получает снегоступы. • По сигналу-свистку руководителя ШСК первый участник надевает снегоступы и бежит к следующему участнику; • Снимает снегоступы и передает их второму участнику. • Так до тех пор, пока все участники не пойдут дистанцию от старта до | <p>участника. Соревнуются в эстафетах. Болельщики поддерживают команды слоганами-кричалками.</p> | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>финиша.</p> <p>Побеждает команда, справившаяся с заданием быстрее всех.</p> <p>4 задание: «Взятие снежной крепости» (футбольное поле стадиона)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Командам определяются места для построения крепости, очерчивается площадка размером 5x5 м; • в течение 7 минут участники формируют из снега защитные стены.; • затем начинается поочередная «перестрелка» снежками; • каждый участник бросает только 3 снежка. Если хоть один снежок попал в игрока противоположной команды, он забирается «в плен»; • первыми для «атаки» выходят первые игроки команды и поочередно перебрасываются снежками, потом перебрасываются вторые игроки команды и так далее, до последнего игрока. <p>Чья команда взяла больше пленных, та и победила</p> <p>Руководитель ШСК: Итак, все испытания пройдены. Осталось самое главное – подсчитать количество набранных баллов и назвать победителей.</p> <p>Прошу членов жюри подвести результаты соревнований и огласить их.</p> <p>Пока Жюри подводит результаты, группа поддержки совместно с членами ШСК организует походный горячий чай.</p> | <p>Участники команд выполняют задание. Члены ШСК следят за ходом соревнования.</p> <p>Жюри подводят результаты.</p> <p>Родители и педагоги совместно с членами ШСК выставляют на принесенные столы (8 столов) термосы с</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|-----------------------------------|--|--|----------------------------|
| | | горячим чаем, одноразовые стаканы и пирожки, принесенные заранее. | |
| 4.Заключительная часть | <p>Руководитель ШСК:</p> <p>Слово предоставляется жюри.</p> <p>Большое спасибо всем участникам акции «Выходи гулять» за равнодушие, командный дух, участие, позитивный настрой. Желаю всем крепкого здоровья и успехов! А поощрением для всех станет зимнее чаепитие. Приглашаю всех к чайным столикам.</p> | <p>Члены Жюри оглашают результаты,</p> <p>Участники мероприятия проходя к импровизированным чайным столам.</p> | Поощрение,. Награждение |