

Виховний фізкультурно-оздоровчий захід

«Спритні Галичани»

Для учнів 8-11 класів
Доброводівського технічного ліцею

Підготував:
Вчитель фізичної культури
Доброводівського районного
комунального технічного ліцею
імені Олександра Смакули
Карман В. Є.

Добриводи 2011

1. Мета і завдання.

- Популяризація фізичної культури і спорту як засобу зміцнення здоров'я.
- Впровадження в повсякденність здорового способу життя.
- Розвиток сили, швидкості, координації рухів, спритності та кмітливості.
- Виховання відчуття музичного та рухового ритму.
- Виховання колективізму. Відповідальність кожного за успіх команди.
- Інтеграція фізичного виховання з професійними навиками та знаннями.
- Виявлення сильніших та організованіших команд (груп) училища.

Керівництво проведенням.

Відповідальний за проведення відповідальний за проведення вчитель фізичної культури Карман В.Є. Проведення здійснюють вчителі ліцею.

Суддівська колегія :

1. Троян В.М.
2. Гришко В.Ф.
3. Смакула П.М.

Термін та місце проведення.

Захід проведено о 9 годині на
спортивному майданчику ліцею.

Учасники заходу (змагань).

В "Спритних галичанах" беруть участь всі учні ліцею (окрім естафет, де допускаються тільки дівчата основної медичної групи).

Склад команд в конкурсах.

1. Виготовлення санбюлетня - вся група.
2. Конкурс з аеробіки - 5 чол. незалежно від статі.
3. Розв'язування кросворду - 6 чол. незалежно від статі.
4. Естафети - 12 дівчат (в естафетах "перенесення потерпілих" та "Накладання джгута" + 1 статист).

В кожній естафеті можна проводити заміну учасників у довільній кількості.

Підготовка команд.

Кожна команда готує:

1. Нагрудні емблеми на кожного учасника з назвою команди та з відповідними символами, щодо назви, розміром приблизно 15 x 15 см. довільної форми.
2. Велосипед "Десна" (представляється за день до змагань для технічного огляду).
3. Санбюлетень " Здоровий спосіб життя " розміром 30 x 40 см $\pm$ 2 см.
Критерії оцінки: - Розкриття теми.
- Лаконічність.
- Художнє оформлення.

Санбюлетень подається на конкурс о 8:30 год. в день змагань.

4. Виступ команди з аеробіки, тривалістю 1,5-2 хвилини. Касета з записом подається підписаною (плівка стоїть на початку потрібного запису).

Приймає касету оператор музичного оформлення о 8:30 год. в день змагань.

Критерії оцінки : - Синхронність виконання в такт музики.

- Складність вправ та їх поєднання.

- Охопленість опорно-рухового апарату.

- Артистичність.

Кожна команда виділяє 2-х студентів у розпорядження головного судді для допомоги в організації змагань (починають працювати о 9:00 год. в день змагань).

Для підготовки команд до участі в заході та консультацій виділяється 2 год. з фізвнховання (одне заняття). Подальша підготовка проводиться в позаурочний час.

Послідовність проведення та зміст.

Підготовча частина.

8:30 – 9:00 - Подання на конкурс санбюлетнів.

- Здача касет (фонограм) для конкурсу з аеробіки.

- Жеребкування послідовності виступів команд з аеробіки та розміщення на доріжках в естафетах.

- Жеребкування, скелет якої кінцівки буде складати команда в естафеті. (Оголошується перед стартом).

- Видача майок, в яку одягається дванадцятий (фінішуючий) учасник в усіх естафетах.

9:00 – 10:00 - Конкурс санбюлетнів " Здоровий спсіб життя ".

10:30 - Санбюлетні з підписом виконавців вивішуються в фойє для загального огляду.

12:50 - Шикування команд для участі в параді (не менше 12 чоловік).

Основна частина.

- Під фонограму " Козацького маршу " команди виходять та шикуються для відкриття змагань.

- Рапорт судді при учасниках.

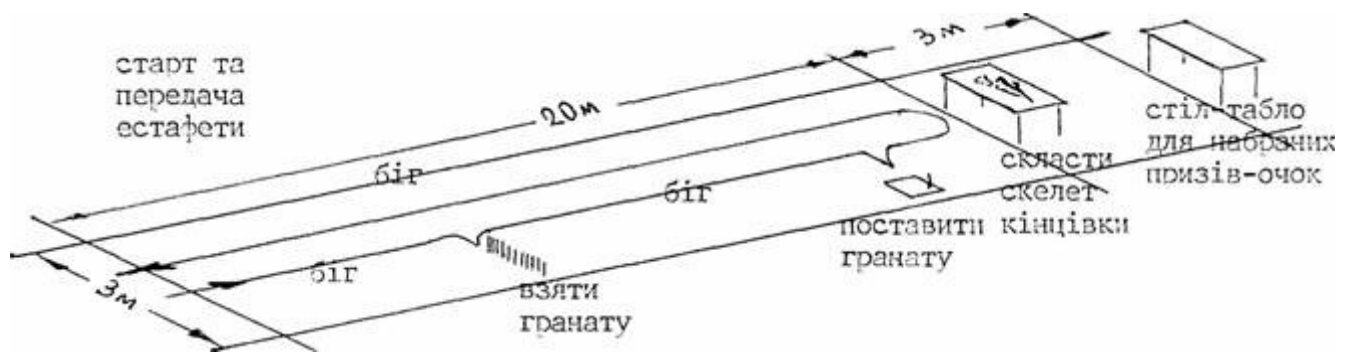
- Привітання директора ліцею Каплун Л.І..

- Представлення команд (назва групи, назва команди, № доріжки)

та вихід до місця старту.

1. Естафета - " Садіння картоплі " та " Складання скелету кінцівки ". Біг-взяти гранату - біг - поставити гранату на підставку – з підібраних кісток, розкладених довільно на столі, скласти скелет кінцівки (при не вірному виконанні суддя “руйнує” скелет і так до оцінки

вірно ") - біг - передача естафети.



2. Підведення підсумків конкурсу санбюлетнів " Здоровий спосіб життя ".
(проводить голова журі конкурсу).

3. Конкурс (змагання) команд з аеробіки.

4. Естафета - " Стрибки в мішках " та " Спірометрія ".

Біг - одягнути рукавиці та на ноги мішок - стрибки в мішку на двох до половини дистанції - зняти рукавиці та мішок - пінцетом взяти з дезрозчину мундштук і з'єднати з спірометром - за декілька видихів видути 6,5 літр. повітря (один оберт стрілки спірометра) - зняти мундштук та опустити в дезрозчин - мішок та рукавиці перенести в гімнастичне кільце - біг –

передача естафети.

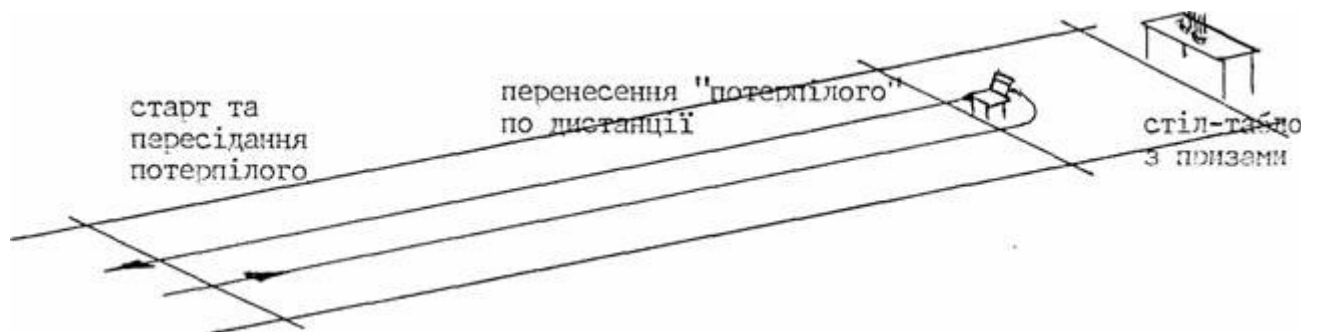
біг з мішком стіл-табло

з призами



5. Естафета – “Перенесення потерпілого на руках”.

Два учасники китицями рук роблять " стільчик " - статист сідає на " стільчик " - перенесення " Потерпілого " по дистанції. Пересідання статиста до слідуєної пари учасників (за лінією старту та фінішу).



6. Підведення підсумків конкурсу (змагань) з аеробіки.

7. Естафета з перекидами вперед, накладанням джгута та піднімання тулуба.

Біг - перекид вперед - біг - накласти статистові на плече механічний кровозупинний джгут (з метою контурування вени) - біг - 10 піднімань тулуба з положення лежачи, руки за головою (ноги фіксує партнер) -передача естафети. Наступний учасник виконує те саме, тільки знімає складає та віддає статистові джгут.

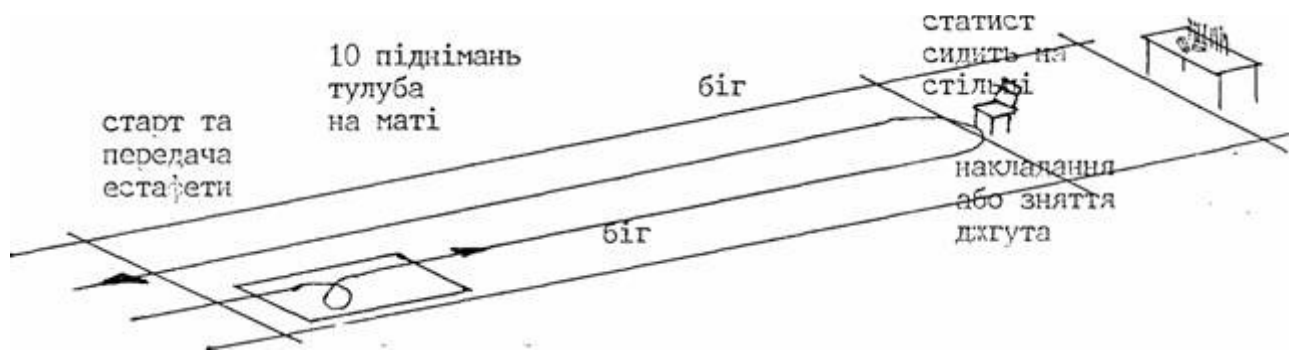
Стіл-табло

з призами

Останній учасник піднімання тулуба не виконує.

Перекид вперед

на маті

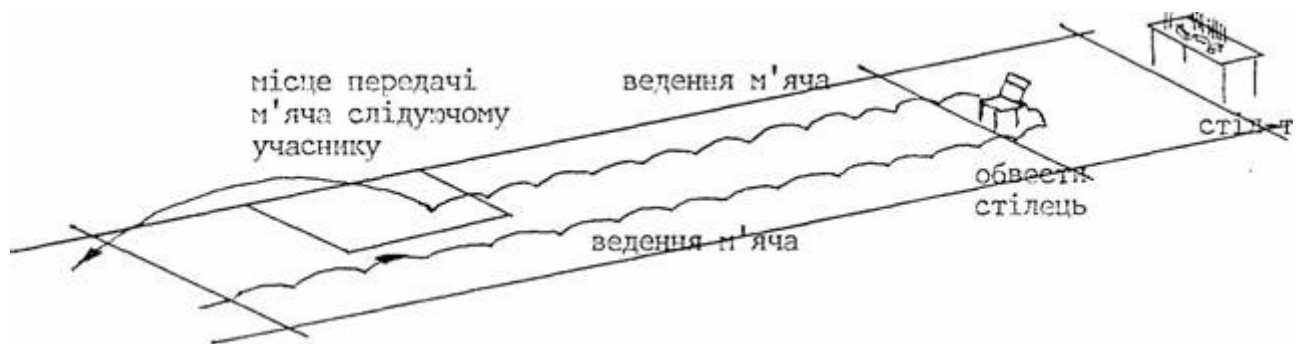


Нтабло з

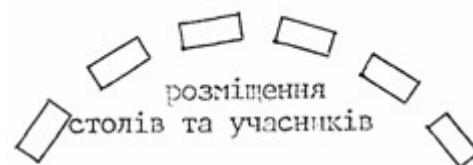
призами

8. Естафета – “Ведення баскетбольного м'яча”.

Ведення м'яча по дистанції - пас.



9. Конкурс на швидкість розв'язання кросворду на спортивну тематику.



суддя

По команді - перевернути листок

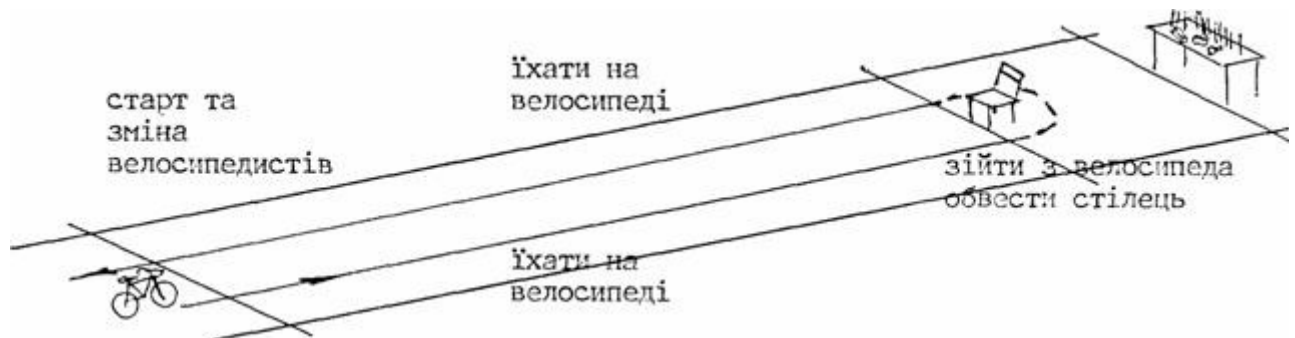
з кросвордом - розв'язати (заповнити) -

положити на стіл судді.

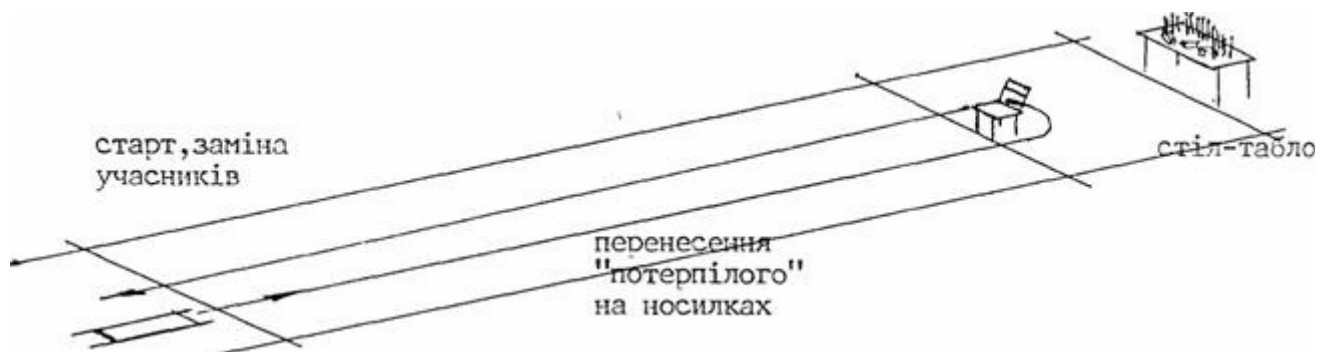
10. Конкурс на швидкість розв'язання кросворду з анатомії.

11. Естафета на велосипеді.

Старт та пересідання учасників за лінією старту та фінішу. Подолавши половину дистанції зійти (зістрибнути) з велосипеда та обвести поворотний пункт.



12. Естафета – “Перенесення потерпілого на носилках”. “Потерпілого” (статиста) переносять головою вперед. Розвернення носилок та заміна учасників за лінією старту та фінішу.

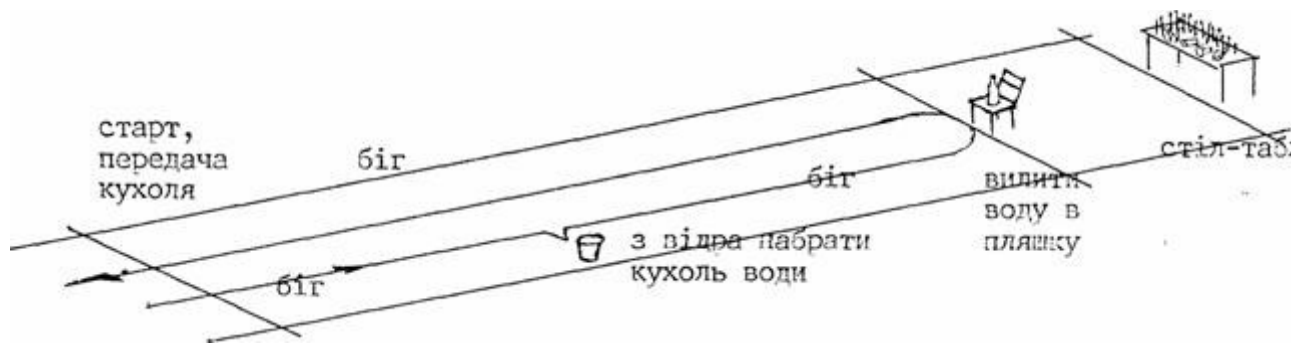


13. Підведення підсумку конкурсів “Розв'язання кросворду”.

14. Естафета – “Наповнення пляшки водою”.

Біг - набрати з відра кухоль води - біг - налити воду в пляшку –біг- передача кухоля (естафети).

Виграє естафету команда, яка швидше наповнить (до переливання) пляшку. В момент переливання суддя піднімає прапорець.



15. Підведення підсумків та нагородження призерів змагань. Всі естафети проводяться під швидку ритмічну музику.

VII. Залік.

В кожній естафеті та конкурсах командам напакують очки:

Місце - 1 2 3 4

Очки - 4 3 2 1

Табличка складається для конкретної кількості команд. За порушення у виконанні однієї з умов конкурсу команда штрафується одним очком (одним місцем) в цьому конкурсі або естафеті.

Командні місця визначаються за сумою очок. При рівності очок, за більше зайнятих 1, II, . і т.д. місць.

IX. Нагородження.

За призові місця команди нагороджуються перехідними кубками та грамотами дирекції ліцею.

Команда - переможець нагороджується заохочуючим призами.

Х. Журі та судді.

Конкурс санбюлетнів “Здоровий спосіб життя” судить журі в складі 3-х чоловік по 4-ти бальній системі. Голова журі визначає середній бал та місця.

Журі змагань в складі 3-х чоловік судять:

- Конкурс з аеробіки по 4-х бальній системі і визначають місця.
- Конкурси “Розв'язання кросворду”.

На кожній доріжці судять:

- Суддя на старті - забезпечує вірну передачу естафети, контролює кількість учасників в естафеті та судить піднімання тулуба.
- Суддя на половині дистанції - забезпечує виконання усіх вимог згідно з завданням, виставляє на своїй доріжці необхідний інвентар.
- Естафету з накладанням джгута та складання скелету кінцівок судять викладачі загальномедичних дисциплін.

Послідовність приходу учасників в естафетах судить бригада на фініші. Головний суддя, він же суддя-інформатор, веде, контролює та коментує весь захід.