

«Утверждаю»

директор МБОУ ООШ

с. Комаровка



Е.В.Кобзарь

« 24. __ » октября 2022 г.

Пояснительная записка

Актуальность внеклассного мероприятия обусловлена необходимостью формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, не только у подростков, но и у взрослых. Детство и школьные годы – особый период в жизни каждого человека, когда закладываются основы здорового образа жизни. В современных условиях обучающиеся ограничены в движениях, это приводит к снижению у них естественной двигательной активности. Её недостаточность у значительной части учащихся является фактором риска возникновения различных заболеваний.

Необходимо формировать у обучающихся заинтересованное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Учащиеся должны осознать, что здоровье для человека важная ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за его укрепление и сохранение. Этому способствуют не только занятия физической культуры, но и дополнительные мероприятия оздоровительной направленности, проводимые в рамках внеурочной деятельности. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Эти качества будут совершенствоваться в ходе организованных занятий по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности, что является неотъемлемой частью образовательного процесса согласно ФГОС ООО.

Чтобы мотивировать обучающихся на укрепление и сохранение здоровья, необходимо их заинтересовать, создать положительные эмоции, дать почувствовать удовольствие от занятий физкультурой и спортом, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей. Важную роль в формировании здорового образа жизни детей играет семья. Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, физически развитыми. Но проблема в том, что родители в спортивных мероприятиях чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников. Как убедить родителей в необходимости совместных занятий физическими упражнениями с детьми? Важно, чтобы такие занятия пробуждали у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствовали развитию у школьников двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями. Одной из форм совместных мероприятий являются спортивные эстафеты. Они позволяют продемонстрировать спортивную подготовку, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, способствуют формированию личностных и метапредметных результатов в соответствии с ФГОС ООО.

Значимость спортивного праздника заключается, прежде всего, в том, что он способствует формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, привлечению родителей, обучающихся к совместной работе по проведению спортивно - оздоровительных мероприятий. Мероприятие носит не только развлекательный, но и познавательный характер. При планировании мероприятия учтены возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, их интересы, потребности и возможности. Сформулированы цели и задачи, предусмотрено необходимое оборудование, определен ход мероприятия, в сценарии имеется описание конкурсов. Каждый конкурс или задание оценивается определённым количеством баллов. Приобретаемые на внеурочном занятии умения и навыки могут в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений: утренней зарядке, гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх во время перемен и во время прогулок, дополнительных занятий во внеурочное время.

Основными целями организации взаимодействия с родителями учащихся на разных этапах в рамках мероприятия являются повышение роли семьи в воспитании и развитии детей, сплочение учебного коллектива, формирование здоровой, всесторонне развитой личности; укрепление спортивных традиций у студентов колледжа; воспитание патриотизма; пропаганда здорового образа жизни; подготовка к службе в российской армии, а также организация сотрудничества родителей и школы в деле воспитания на основе единой педагогической позиции.

Представленный материал может использоваться в образовательных учреждениях, а также в средних и старших классах в рамках внеурочной деятельности.

Тема мероприятия: спортивные состязания «Наш герой не последний».

Цель мероприятия: формирование у учащихся мотивации к занятиям физкультурой и спортом, укрепление спортивных традиций у обучающихся школы, сохранению своего здоровья; привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований и иных оздоровительных мероприятий.

Цель работы с родителями: организация совместного с учащимися физкультурно-спортивного мероприятия, направленного на создание мотивации к занятию спортом и формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи мероприятия:

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки в различных упражнениях на силу и ловкость.

Развивающие:

-развивать у школьников и родителей интерес к занятиям физической культурой и спортом;

-развивать физические способности (силу, ловкость, быстроту, выносливость);

- способствовать развитию инициативы и самостоятельности.

Воспитательные:

-воспитывать у подростков уважение к родителям, чувство гордости за них, учить радоваться их победам и успехам;

- воспитывать чувство ответственности перед одноклассниками;

- заинтересовать родителей в досуговой деятельности школьников.

Планируемые результаты:

Предметные:

- развитие силы, ловкости, выносливости, координации.

Личностные:

- формирование установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные:

Познавательные УУД:

- формирование основ здоровьесберегающей культуры: умений организовывать свою работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая подходящие средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Коммуникативные УУД:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- развитие умения доступно доносить информацию до участников мероприятия в процессе общения и взаимодействия.

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха.

Используемые **методы и приемы:** основной дидактический метод -практический, соревновательный. Наглядно - зрительные приемы (показ физических упражнений), словесные (объяснение, пояснение).

Сценарий

Внеклассного спортивного состязания

«Наш герой – не последний».

Ход состязаний.

В состязаниях принимают участие все желающие.

Ведущий. Приветствует участников и гостей. Представляет судей.

Сегодня мы с вами станем свидетелями рождения победителей в трудных состязаниях.

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,

Никому без спорта не прожить вовек.

Чемпион таится в каждом человеке,

Надо, чтобы в это верил человек!

Участники конкурса совершают круг почета по спортивному залу и выстраиваются в шеренгу. У каждого нагрудной номер. Ведущий по порядку представляет участников.

Ведущий. Нашим героям предстоит померяться силой, показать удаль, сноровку, выносливость, быстроту. Кто же победит? А победит сильнейший.

Наш конкурс проводится в несколько этапов, и на каждом этапе будет выбывать тот, кто покажет, скажем так, - не лучший результат. Но пусть они не огорчаются, а к зрителям присоединяются.

Всем пожелаю побед и удач,

А проиграешь – не плачь!

Волю свою в кулак собери,

Трудись, тренируйся и снова на конкурс иди!

Конкурс 1. «Каракатица».

Быстренькие ножки бегут по дорожке.

Упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу участники приподнимают таз и быстро передвигаются в упоре на руках до противоположной линии (расстояние 18 м.). Кто финиширует последним, тот выбывает из борьбы. Затем этот конкурс выполняет вторая группа и также один участник выбывает (можно дать двум «слабым» дополнительно пройти 9 м, тогда выбывает один участник).

Конкурс 2. Челночный бег 3 по 10 м.

Челноки – они быстры, бегать надо, как вьюнки!

Участники выполняют челночный бег. В первом забеге 6 человек, затем 5 человек (затем финал – «слабый» со «слабым»). Судьи объявляют кто переходит в число болельщиков.

Конкурс 3. «Колокольчики».

Колокольчик неуклюж, но ползти он может!

Упор лежа лицом вниз, ноги вместе. По команде судьи участники передвигаются только на руках (не сгибая ноги в коленях). Выполняется двумя группами ребят по 5 человек (затем в финале два «слабых» участника).

Конкурс 4. Метание мяча.

Силу рук нам докажи, мяч метни из-за головы.

Сидя ноги врозь пошире. Метание одновременно выполняют два участника, двое судей следят за выполнением, разрешается только одна попытка. Выбывает тот, чей результат меньше.

Конкурс 5. Прыжки со скакалкой.

Восемь смелых пусть сейчас нам покажут класс.

Выбывает тот, кто меньше на прыгал (прыгают по 2 человека).

Ведущий.

А чтобы болельщики не скучали,

Сообразительность подключаем,

Мы им загадки сейчас загадаем.

Если знаешь, руку поднимаешь,

Приз за загадку получаешь.

Загадки. 1. Две новые кленовые подошвы двухметровые.

На них поставишь две ноги и по большим снегам беги. (Льжи)

2. Льется речка – мы лежим, лед на речке – мы бежим. (Коньки)

3. Когда весна берет свое и ручейки бегут звеня,
я прыгаю через нее, а она через меня. (Скакалка.)

4. Сижу верхом не на коне, а у туриста на спине. (Рюкзак)

5. По пустому животу бьют меня – невмоготу!

Метко сыплют игроки мне ногами томаки. (Футбольный мяч)

6. Две курносые подружки не отстали друг от дружки, обе по снегу бегут, обе песенки поют. Обе ленты на снегу оставляют на бегу. (Льжи).

7. Кинешь в реку – не тонет, бьешь о стенку – не стонет.

Будешь оземь кидать, станет кверху летать. (Мяч)

Конкурс 6. Поднимание туловища за 30 сек.

Брюшной пресс не расслабляй, мышцы пресса укрепляй.

Лежа на спине, руки за головой, колени согнуты. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями колени и снова ложиться. Выполняют по 2 человека. Выбывает тот, у кого меньше число подъемов за 30 сек.

Конкурс 7. «Меткий снайпер».

Ловкость рук и меткий глаз нужен каждому из нас!

В ряд ставят 10 кеглей, в ведре 10 мячей, дистанция для «стрельбы» - 6 м. Выигрывает тот, кто больше собьет кеглей.

Конкурс 8. Броски баскетбольного мяча в кольцо.

Мяч в кольцо смелей бросай, с разных точек попадай!

Участники поочередно бросают мяч в кольцо с разных точек в течение 1 мин. Выигрывает тот, кто большее количество раз забросил мяч в кольцо.

Конкурс 9. Сгибание рук в упоре лежа.

Руки на пол опускай, упор лежа принимай. Отжимайся хорошо. Знаем, будет нелегко!

Упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Участники поочередно, согласно жеребьевке, выполняют задание.

Ведущий.

Заканчивается конкурс, ведущий вызывает всех участников на построение. Участники выстраиваются в шеренгу. Звучит музыка. Проводится награждение участников, начиная с первого конкурса, призы получают все участники, кто участвовал. Победитель получает грамоту, медаль с надписью «Наш герой 2022 года».

Ведущий.

В борьбе закаляется крепкая воля,

И надо всем верить в успех.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет:

Получше, надежней дружить с физкультурой,

Тогда непременно придет к вам успех!

Под звуки музыки все участники совершают круг почета.

Ведущий.

Всем спасибо за поддержку

И до новых встреч.

Всем – удачи и здоровья

И всегда – успех!

Литература:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.,2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.,2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. М., 2003.

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2003.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2013г.
6. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе». М., 2002 г.
7. Литвинов Е.Н. Ура, физкультура» . «Просвещение» 2006 год.
8. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник «Советский спорт» ,2001 год.
9. Интернет-ресурсы