

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шурскольская средняя общеобразовательная школа

Сценарий спортивного мероприятия «День здоровья»

Хомутов И.А. – учитель физической культуры

Спортивно – оздоровительный праздник «День здоровья» традиционно проводится в Шурскольской школе на протяжении 15 лет. Время проведения – начало сентября каждого учебного года.

Расположение школы в сельской местности позволяет проложить маршрут с использованием различных видов рельефа (овраг, поле, лес), что позволяет включить в программу различные этапы и не ограничиваться только школьной территорией и зданием. Одним из главных достоинств данных соревнований является массовость т.к. проходя маршрут, состоящий из 15-20 этапов у каждого школьника есть возможность неоднократно поучаствовать в различных испытаниях, а присутствие (участие) педагогов и родителей делает этот праздник более эмоциональным и зрелищным. Дети в большей мере стараются проявить свои лучшие качества и физические способности, что вызывает интерес и спортивный азарт.

На подготовительном этапе издается приказ директора, разрабатывается положение с указанием цели и задач, состава участников, работ по материально-техническому обеспечению, ответственных за подготовку и проведение эстафет и викторин, день проведения.

Обязательным условием при подготовке данного мероприятия является учет возраста, пола, группы допуска к занятиям по физической культуре, а также физические и умственные возможности детей.

Спортивная направленность «Дня здоровья» создает ситуации, требующие от участников проявления физических качеств - быстроты, силы, ловкости, выносливости, инициативы, смелости. Все это создает благоприятные условия для формирования здорового образа жизни и оказывает положительное влияние на укрепления здоровья школьников.

В данном сценарии спортивного мероприятия предложены и подробно описаны возможные виды этапов и правила судейства.

Ежегодно с учетом особенностей обучающихся и наполняемостью классов предложенные виды испытаний корректируются или частично заменяются (видоизменяются).

« У Т В Е Р Ж Д А Ю »
Директор МОУ Шурскольская сош
Н.П.Матвейчук
« ___ » _____ 2016 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении «Дня здоровья» в МОУ Шурскольская средняя общеобразовательная школа



Цель: пропаганда среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- Проверка уровня и качества практической подготовки учащихся по курсу ОБЖ;
- Закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных обучающимися на уроках физической культуры, для формирования основных физических качеств;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- Проведение мероприятий, направленных на оздоровление обучающихся
- Выявления команд победителей.

Время и место проведения:

соревнования проводятся на территории села ШУРСКОЛ

_____ сентября 20__ года

Сбор в 9: 45 ч. в классных кабинетах

Участники соревнований: команды 1-9 классов (в состав команды разрешается включать классных руководителей, родителей).

Личное снаряжение: спортивная форма с длинным рукавом и закрытыми коленями, головной убор, накидка от дождя, 0,5 литра воды, сухой паёк, эмблема.

Условия проведения соревнований:

Перед стартом каждая команда получает ЗМК (зачетную маршрутную карту-образец в *приложении 2*) с нанесенным маршрутом и обозначенными этапами

1класс - выборочное прохождение этапов в любой последовательности.

2-9 классы – соревнования проводятся по системе ралли

- каждая команда начинает старт **со своего этапа отмеченного в ЗМК** и передвигается **без учета времени движения** по порядку на следующие этапы
- оценивается время работы на этапе и набранные штрафные баллы.
- На каждом этапе может участвовать вся команда. Результат первых 10 участников идет в зачет соревнований. На старт каждого этапа команда выходит с бонусом 10 баллов. Каждый участник команды на этапе может набрать штраф от 0,5 до 1 балла который вычитается из бонусных командных баллов. Сумма оставшихся бонусов записывается в ЗМК судьей этапа.

11 -10 классы – судьи.

Определение победителей:

Победитель определяется по наибольшей сумме бонусных баллов среди параллелей:

2-3 классы

4-5 классы

6-7 классы

8-9 классы

Дополнительные требования к командам

Команды должны передвигаться по маршруту с классным руководителем (родителями) - организованно, парами.

За неорганизованное движение и большие разрывы внутри команды начисляются штрафные баллы.

Ход мероприятия:

- 1. Накануне и непосредственно перед началом мероприятия проводится инструктаж с судьями по правилам судейства и технике безопасности**



- 2. По сигналу «Внимание всем!» обучающиеся эвакуируются из здания школы и выстраиваются для переклички и объяснения основных правил передвижения во время мероприятия**



3. Капитаны команд получают ЗМК и вместе судьей своего первого этапа отправляются на маршрут



4. Для учащихся 2-3 классов в связи с возрастными особенностями отдельные этапы могут не включаться (например - «поляна заданий», «бабочка», «преодоление болота по кладям из жердей»)

Содержание заданий на этапах для 1-9 классов



1. Этап «Кочки»

Оборудование – подставки резиновые диаметром 20 см., расставленные на расстояние 120-150 см. в зависимости от возраста.

Протяженность этапа 12-15м. Участники преодолевают этап по одному прыгая с кочки на кочку. Контрольное время (далее КВ) для первых 10 участников – 2 мин.

Штрафы:

Превышение КВ-5баллов

Срыв с кочки-1 балл

Двое на этапе-1 балл

2. Этап «Установка палатки» (исходя из условий материальной базы)



Палатка двухскатная ставится всей командой на 2 основные стойки и 10 колышков на время, а затем разбирается.

Штрафные баллы:

Превышение КВ-5баллов

Перекас палатки -2 балла

Непопадание стойки в люверс 1б,

Непопадание стойки на подпятник 1б.

КВ - от 2 до 5 мин. в зависимости от возраста и подготовки участников.

3. Этап «Переноска пострадавшего»



Оборудование – судейские жерди диаметром не менее 5 см. Протяженность этапа 40-60м. (желательно с меняющимся рельефом). Участники изготавливают из жердей и верхней одежды носилки, осуществляют правильную переноску пострадавшего (по равнине и в подъем-головой вперед, на спуске-головой назад).

КВ - от 3 до 5 мин. в зависимости от возраста и подготовки участников.

Штрафные баллы:

- *Неправильная переноски - до 4б. (в зависимости от рельефа)*
- *полотно носилок меньше роста пострадавшего - 3 б.*
- *отсутствие команд на «поднимание» и «опускание» носилок на землю - по 1,5б. за каждую команду.*

4. Этап «Подъем по склону с помощью веревки»



Участники по одному человеку поднимаются по склону «спортивным способом» (поочередно обвивая каждой рукой веревку сверху). Крутизна подъема до 30-35 градусов. Расстояние 15-20 метров с обозначенными в начале и в конце «опасными зонами». Участники должны быть в голицах (перчатках).

Штрафные баллы:

Падение при подъеме – 1б.

Неправильный захват веревки - 0,5б.

Превышение К.В. – 5 б.

КВ - от 3 до 5 мин. в зависимости от длины склона возраста и подготовки участников.

При значительном провисании веревки (касание земли, волочение) судья имеет право остановить участника. Возобновление движения разрешается после того как участник выберет (натянет веревку).
(Вариант – начисление штрафа за данное нарушение)

5. Этап «Спуск по склону с помощью веревки»



Оборудование этапа и оценивание техники производится аналогично этапу «Подъем по склону с помощью веревки». Захват веревки осуществляется однократно в начале спуска!!!

6. Этап «Привал»



Команде необходимо из судейских дров выложить 5 видов костров (шалаш, колодец, звезда, нодья, таёжный – см. приложение 1), а также организовать прием сухого пайка.

Штрафные баллы:

- *неправильно выложенный костер – 1,5 б. за каждый*
 - *неаккуратность при приеме пищи (оставленный мусор и т.п.) - 2,5 б.*
- КВ - 5-7 мин.*

7. Этап «Аварийные жесты»

Команде необходимо разделившись на 5 пар продемонстрировать знание «аварийных жестов». Один участник по заданию судьи показывает жест - второй должен сказать название жеста.

Штрафные баллы:

Неправильный показ жеста 1б.

Неправильный ответ 1б.

К.В. – 2-3 мин.

Таблица жестов в «приложении 3»

8. Этап «Маятниковая переправа»



Участники преодолевают «условный овраг» с помощью веревки подвешенной вертикально
Штрафные баллы:

Касание земли или приземление в «опасной зоне» - 1б.

Длина «условного оврага» от 2 до 3 метров в зависимости от возраста и подготовки участников.

КВ - от 1 до 3 мин.

9. «Сигналы международной кодовой системы (МКС)»



Команде необходимо из судейских отрезков ткани (собственных вещей) выложить на земле 5 знаков МКС (по жребию)

Штрафные баллы: не правильно выложенный знак – 2 балла

Таблица знаков в «приложении 4»

КВ - 3 мин.

10. Этап «Поляна заданий»



Команде необходимо выполнить задания по: 1) определению азимута на предмет, 2) определению азимута по карте, 3) определению расстояний по карте, 4) определению высоты объекта, 5) определению расстояния до объекта - по 2 участника на каждое задание

Штрафные баллы:

при ошибке до 5 % - 0 баллов

при ошибке от 5 до 10% - 0,5 балла

при ошибке более чем на 10% - 1 балл

КВ - 3 мин.

Конкретные данные (цифры, метры) определяются судьями перед соревнованиями.

11. Этап «Метание гранаты в цель»



Участники команды выполняют по одной попытке метания в горизонтальную цель (наружный круг диаметром 3 метра, внутренний круг диаметром 1,5 метра). Расстояние до цели от 5 до 10 метров в зависимости от возраста.

Штрафные баллы:

Попадание в круг диаметром 1,5 м – 0 баллов

Попадание в круг диаметром 3 м 0,5 балла

Промах – 1 балл.

КВ 2 мин.

12. Этап «Стрельба из пневматической винтовки»



Участники команды выполняют по одному выстрелу в биатлонную мишень с расстояния 10 метров.

Штрафные баллы: промах – 1 балл.

Так как участники выполняют только по одному выстрелу, в целях профилактики опасных ситуаций из-за спешки К.В. не устанавливается.

Мишень устанавливается у глухой стены, сектор для стрельбы огораживается сигнальной лентой !!!

13. Этап «Лабиринт»

Участники поочередно держась одной рукой за карабин передвигают его по веревке натянутой в хаотичном порядке между вертикальными опорами(деревьями).

Штрафные баллы:

Двое на этапе (на старте очередной участник начал движение раньше, чем предыдущий прошел контрольную отметку). – 1 балл

Выпускание карабина из руки – 1 балл.

КВ - от 3 до 5 мин. в зависимости от длины этапа и возраста участников.

14. Этап «Параллельные веревки»



Участникам необходимо передвигаясь ногами по нижней веревке и удерживая в руках верхнюю преодолеть «условный овраг». Длина этапа 12-15 м. (Возможно использование страховочного снаряжения)

Штрафные баллы:

Двое на этапе – 1 балл

Срыв двумя ногами – 1 балл

Превыщение К.В. – 5 баллов.

КВ - от 3 до 5 мин. в зависимости от длины этапа и возраста участников.

15. Этап «Бабочка»



Целесообразно использовать страховочное снаряжение или организовывать судейство с привлечением двух учащихся-юношей для оказания надежной страховки.

Этап представляет собой натянутые параллельные веревки, скрепленные между собой карабином в середине этапа.

Участникам необходимо передвигаясь ногами по нижней веревке и удерживая в руках верхнюю преодолеть препятствие. Длина этапа 6-8 м. При использовании страховочного снаряжения сверху натягивается дополнительная горизонтальная веревка для подключения само страховки участника.

Штрафные баллы:

Двое на этапе – 1 балл

Срыв двумя ногами – 1 балл

Превыщение К.В. – 5 баллов.

КВ - от 3 до 5 мин. в зависимости возраста участников.

16. Этап «Сломанный мост»



Команде необходимо преодолеть препятствие в виде двух параллельных, продольно лежащих жердей (досок) перекладывая по ним поочередно две опоры (доски). Высота жердей над землей – 50-70 см.

Штрафные баллы:

Срыв двумя ногами – 1 балл

Превышение К.В. – 5 баллов.

Страховка осуществляется

судьей в непосредственной близости к участнику.

17. Этап «Тушение очага возгорания»



На этапе участвует один человек от команды. Необходимо с места старта пробежать 60м. и далее сразу же приведя в действие огнетушитель затушить очаг возгорания(небольшая железная емкость с деревянными брусками). Поджигание осуществляется судьей перед стартом

участника. Для быстроты воспламенения используется любая горючая жидкость.

Судья этапа контролирует работу участника и допускает тешение только с наветренной стороны с расстояния не менее 1 м.

На данном этапе победитель в каждой параллели определяется по наименьшему времени работы.

Пример : если в параллели соревнуются ТРИ класса то участник показавший 1 результат принесет команде - 3 балла, участник показавший 2 результат – 2 балла, участник показавший 3 результат - 1 балл.

18. Этап «Преодоление болота по кладям из жердей»



Команде необходимо преодолеть заболоченный участок укладывая жерди на поперечные опоры. Укладка жердей осуществляется участниками команды. Длина этапа 6-8 метров.

Жерди судейские в количестве 6-8 шт. в зависимости от количества опор. Толщина жердей не менее 5 см., толщина опор 15-30 см. Расстояние между опорами 1,5-2 метра.

Штрафные баллы:

Касание земли одной ногой – 0,5 балла

Касание земли двумя ногами – 1- балл

19. Этап «Оказание доврачебной помощи - теория»

Участники соревнований отвечают на теоретические вопросы по медицине. Каждый участник получает карточку с тестовым заданием по оказанию доврачебной помощи при : ушибах, переломах, кровотечениях, вывихах, растяжениях, терминальных состояниях и т.п. в зависимости от возраста и подготовки по «основам медицинских знаний»

Штрафные баллы:

Неправильный ответ – 1балл.

20. Этап «Оказание доврачебной помощи - практика»



Команде необходимо выполнить практическое задание по оказанию «доврачебной помощи» при : ушибах, переломах, кровотечениях, вывихах, растяжениях, терминальных состояниях и т.п. в зависимости от возраста и подготовки по «основам медицинских знаний»

Штрафные баллы:

неправильные действия - до 6 баллов

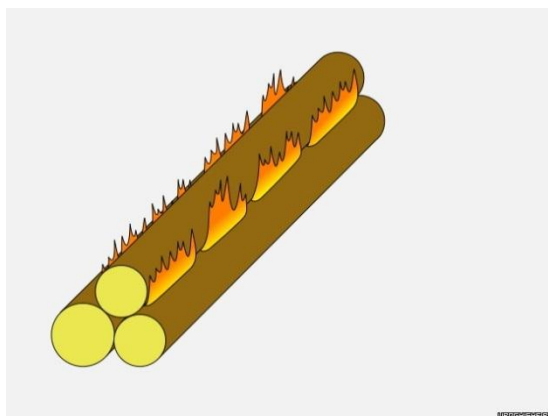
неправильная последовательность действий – до 4 баллов.

Виды костров

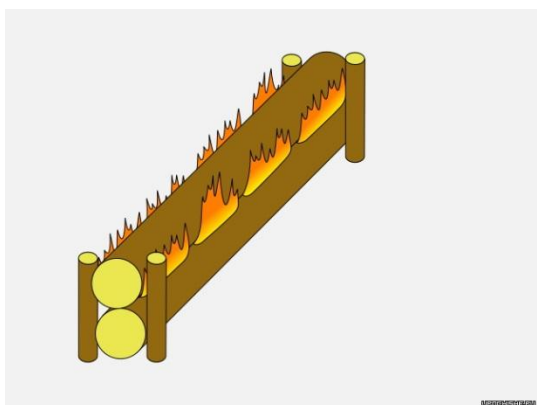
Шалаш



Таежный



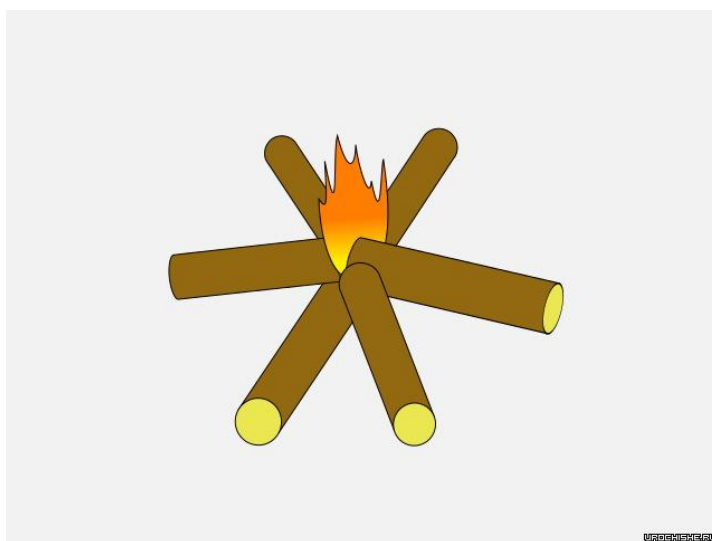
Нодья



Колодец

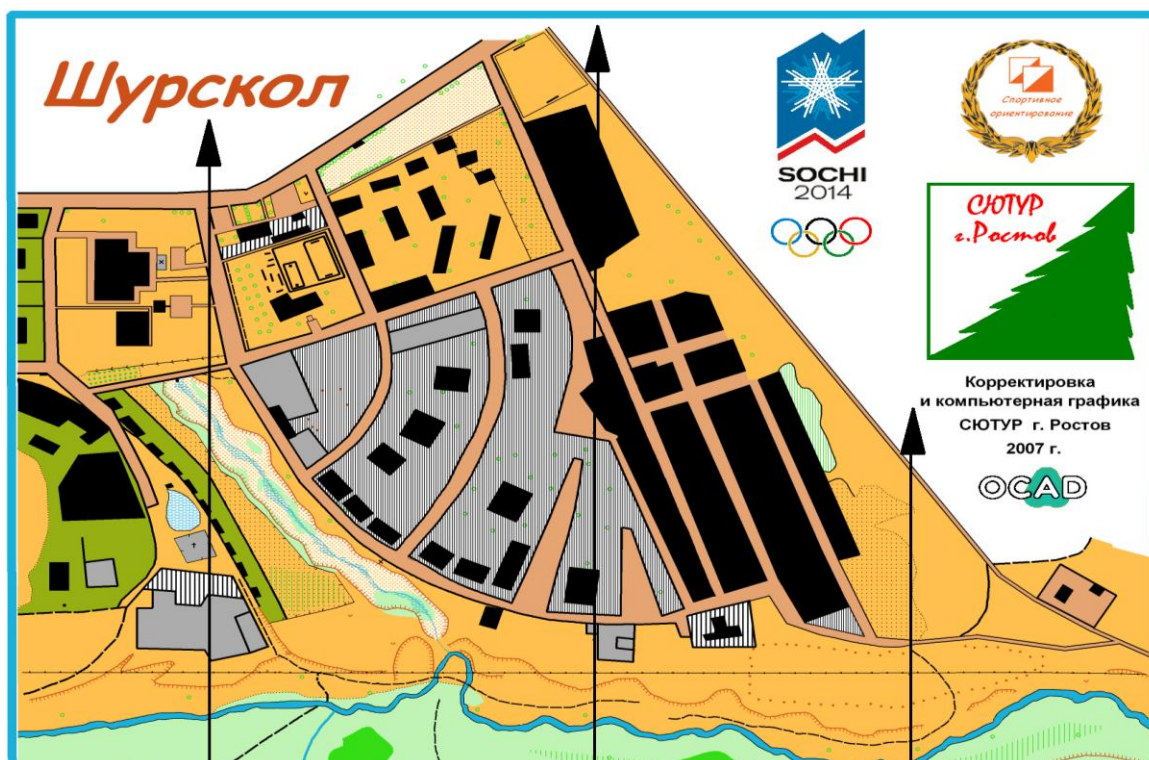


Звезда

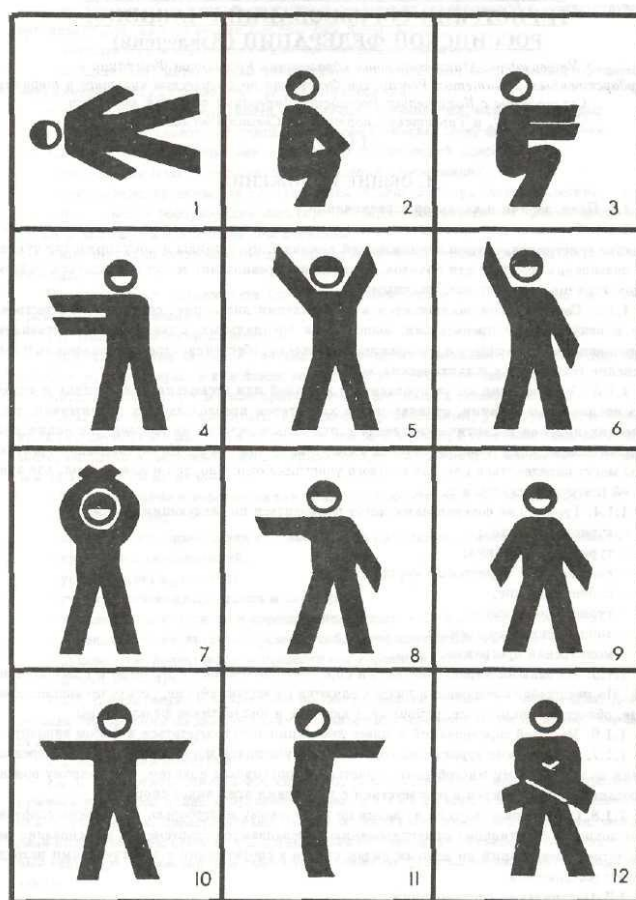


Образец ЗМК

№	Название этапа	К.В. мин	штраф	итог	примечания
1	«Кочки»	2 мин.			
2	Установка палатки	1м. 30с.			
3	Переноска пострадавшего	2 мин.			
4	Подъём с помощью верёвки	4 мин.			
5	Спуск с помощью верёвки	2 мин.			
6	Привал	5 мин.			
7	Аварийные жесты	1 мин.			
8	Маятниковая переправа	1м. 30с.			
9	Сигналы международной кодовой системы	1 мин.			
10	Поляна заданий	1 мин.			
11	Метание гранаты в цель	2 мин.			
12	Стрельба	3 мин.			
13	Лабиринт	3 мин.			
14	Параллельные верёвки	4м. 30с.			
15	Бабочка	7 мин.			
16	Сломанный мост	5 мин.			
17	«Бабочка»	4 мин.			
18	Преодоление болота по кладям из жердей	7 мин.			
19	Оказание доврачебной помощи - теория	1 мин.			
20	Оказание доврачебной помощи - практика				



Аварийные жесты



1. Находимся на месте, двигаться не можем, имеются пострадавшие, нужен врач - лежащая фигура человека лицом кверху

2. Нужны продукты и вода - сидящая на корточках фигура человека

3. Покажите наиболее легкий и безопасный путь движения - сидящая на корточках фигура человека с вытянутыми вперед руками на уровне плеч

4. Идем в этом направлении - стоящая в полный рост фигура человека, руки вытянуты вперед на уровне плеч в направлении движения

5. Здесь можно совершить посадку - стоящая в полный рост фигура человека, обе руки подняты вверх и разведены несколько в стороны

6. Здесь садиться нельзя, опасно - стоящая в полный рост фигура человека, одна рука поднята кверху и несколько отведена в

сторону, другая рука опущена вниз вдоль туловища и также отведена несколько в сторону, как бы образуя букву N - «нет».

7. Вас не понял, повторите сигнал - стоящая в полный рост фигура человека, руки подняты кверху и сложены крестообразно

8. Вас понял, выполняю - стоящая в полный рост фигура человека, правая рука на уровне плеча вытянута в сторону, левая опущена вниз вдоль туловища

9. Требуются карта и компас - стоящая в полный рост фигура человека, руки опущены вниз вдоль туловища

10. Утеряно, пришло в негодность специальное снаряжение (веревки, крючья, карабины и т.д. в зависимости от вида туризма - стоящая в полный рост фигура человека, обе руки на уровне плеч вытянуты в стороны

11. Нужны медикаменты - стоящая в полный рост фигура человека, одна из рук на уровне плеч вытянута вперед

12. Нужна радиостанция, питание к ней - стоящая в полный рост фигура человека, руки опущены вниз и сложены

Сигналы международной кодовой системы

—	- Нужен врач, есть тяжелораненные	▷	- Попытаюсь взлететь
—	- Нужны медикаменты	◻	- Самолет сильно поврежден
X	- Следовать дальше не в состоянии	△	- Здесь возможна посадка
F	- Нужны продовольствие и вода	L	- Нужны бензин и масло
∨	- Нужны оружие и боеприпасы	∩	- Все в порядке
◻	- Нужны компас и карта	N	- Нет
—	- Нужны сигнальная лампа с батареей и радио	Y	- Да
K	- Укажите направление следования	J	- Не понял
↑	- Следую в этом направлении	W	- Нужен механик