

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 366
Московского района Санкт-Петербурга «Физико-математический лицей»

Методическая разработка

**Цикл внеурочных мероприятий, направленных на
формирование
у обучающихся интереса к физической культуре**

Автор: **Шумов Александр Анатольевич,**
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

Содержание

Пояснительная записка.....	с.2
Приложение 1. Рабочая программа занятий секции «Спортивный час».....	с.8
Приложение 2. Методическая разработка спортивного мероприятия «Веселые старты».....	с.16
Положение о проведении соревнований «Веселые старты».....	с.17
Приложение 3. Программа подготовки мероприятия «Туристический слет».....	с.22
Положение о традиционном туристическом слете ГБОУ ФМЛ № 366.....	с.25

Пояснительная записка

Под внеурочной деятельностью следует понимать деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, организуемую во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Убыстрение ритма в современной жизни заставляет учителя по физической культуре искать новые эффективные средства и методы в воспитании здорового и энергичного, гармонично-развитого поколения. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Проводить внеурочные занятия следует ненавязчиво, делая мягкий переход от классно-урочной системы к активным занятиям физической культурой. Детям важны смена вида деятельности и необходимое время для отдыха.

В данной методической разработке представлены следующие **направления внеурочной деятельности**: занятия в кружках и секциях; спортивно-массовые мероприятия; физкультурно-оздоровительное направление.

В рамках этих направлений практикуются разнообразные формы проведения занятий – это соревнования в виде веселой эстафеты, олимпийские занятия, первенство по спортивным играм, занятия в группах ОФП, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях, дни здоровья, туристические слёты.

Занятия ориентированы на школьников с 1 по 11 классы.

Цель цикла внеурочных мероприятий - повышение у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой и поддержание их активности на протяжении всего учебного процесса с помощью различных форм внеурочной работы.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

-образовательных:

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- выявление талантливых юных спортсменов;

-воспитательных:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;

•воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

-оздоровительных:

•расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
•укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

•создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

Основные принципы методической разработки

Демократичность - свобода выбора учащимся внеурочных занятий, планирования работы совместно с родителями, с учащимися, с педагогами.

Равенство - нет дискриминации, оскорблений друг друга, боязни неудач.

Участие - вовлечение всех участников проекта во все дистанции планирования, реализации и оценки своих действий.

Целостность – разработка направлена на укрепление физического, умственного и социального здоровья.

Интеграция – сотрудничество с другими организациями.

Системность – физическое развитие происходит не хаотично, а по определенной системе.

Организация занятий

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую часть (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (ОФП и игры).

Наряду с занятиями в спортивных секциях и кружках, спортивно-массовыми и физкультурно-оздоровительными мероприятиями формами внеурочной деятельности являются работа с родителями и межвозрастная интеграция (пропаганда спорта в начальной школе с помощью учащихся старших классов).

Формы взаимодействия с родителями обучающихся:

-изучение родительской аудитории (социально-демографические характеристики, отношение к физической культуре и спорту анкетирование проводить на классных собраниях);

-участие родителей в массовых спортивных праздниках, семейных спартакиадах, туристских походах;

-привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.

Ожидаемые результаты

-значительное увеличение количества детей и подростков, занимающихся физической культурой, а также школьников, ориентированных на спорт, который является важным средством формирования привычки здорового образа жизни человека;

-создание системы отбора талантливых детей и подростков;

-внедрение разнообразных форм и увеличение количества спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для обучающихся;

-создание оптимальной системы дополнительного образования, которая предполагает удовлетворение интересов и склонностей основных участников учебно-воспитательного процесса, стимулирование работы с одаренными детьми;

-улучшение качества предоставляемых образовательных услуг на основе инновационных технологий обучения и воспитания, направленных на сотворчество, саморазвитие и самореализацию учащихся;

-привлечение пристального внимания широких слоев общественности, в том числе и средств массовой информации, к проблемам воспитания и дополнительного образования подрастающего поколения;

-снижение заболеваемости и травматизма обучающихся;

-расширение социального партнерства школы.

Направления внеурочной деятельности

1. Занятия в спортивных секциях и кружках

Проводятся следующие занятия:

-лицейские кружки для поддержания у детей интереса к различным видам спортивной деятельности;

-секции по подготовке команд к выступлениям в различных соревнованиях.

Рабочая программа занятий секции «Спортивный час» прилагается.

Участники: учащиеся 1-11 классов.

Задачи:

-повышать интерес к физической культуре через занятия в секциях;

-содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;

-расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;

-воспитывать и развивать организаторские навыки у обучающихся;

-прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе работы используются методы:

-наглядный, который включает в себя: показ упражнения и действия; демонстрация с помощью наглядных пособий и технических средств обучения;

-словесный - рассказы, описание, объяснения, беседы, разбор, указания, команды;

-практический - игровой, соревновательный, тренировочный.

Применяемые технологии:

-строгие дозированные физические нагрузки;

-использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

-использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

-учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

-построение занятий с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

-соблюдение гигиенических требований;

-благоприятный эмоциональный настрой;

-создание комфортности на занятиях.

Формы проведения занятий:

-соревнования по различным видам спорта;

-выполнение контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты. В ходе занятий обучающийся может научиться:

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

-представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

2. Спортивно-массовые мероприятия

Проводятся следующие мероприятия:

-общешкольные соревнования;

-районные и городские соревнования;

-муниципальные соревнования.

Соревнования проводятся по 5 видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол, настольный теннис, шашки/шахматы) и лёгкой атлетике.

Возраст участников общешкольных соревнований:

- Первенство лица по мини-футболу среди 5-9 классов;
- Первенство лица по волейболу среди 8-11 классов;
- Первенство лица по баскетболу среди 7-11 классов;
- Первенство лица по пионерболу среди 5-7 классов;
- Первенство лица по л/а многоборью среди 5-11 классов;
- Первенство лица по настольному теннису среди 5-11 классов;
- Первенство лица по шашкам среди 5-9 классов.

Задачи:

- овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на уроках физической культуры;
- формирование интереса к занятиям физической культурой;
- формирование стремления к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- достижение высоких спортивных результатов в спорте;
- формирование умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физической культуры в повседневной жизни.

Главная задача этих соревнований проверить подготовленность классов и личные физические качества учащихся с целью отбора для дальнейшего выступления в районных, городских и муниципальных соревнованиях, а также для воспитания коллективизма и уважительного отношения друг к другу.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения, создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Ожидаемые результаты. В ходе занятий обучающийся может научиться:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять физическую нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Спортивно-массовые мероприятия позволяют формировать спортивные команды и организовывать полноценные спортивные соревнования. Здесь мы получаем навыки и умения, которые позволяют нам соревноваться на различных уровнях, получать уверенность в себе и своих силах. Обучающийся верит в свой успех и старается в дальнейшем его развивать.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

Проводятся следующие мероприятия:

- дни здоровья;
- занятия в группах продленного дня;
- физкультурные минутки, паузы, игры на переменах;
- спортивные праздники «Веселые старты»;
- туристические слеты.

Подробные методические разработки мероприятий «Веселые старты» и «Туристический слет» прилагаются.

Участники: учащиеся 1-11 классов.

Задачи:

- формирование ответственного отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- введение оптимального режима труда и отдыха детей;
- повышение уровня физического, а отсюда – психологического и социального здоровья детей;
- увеличение двигательной активности;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни.

Применяемые технологии – физкультурно-оздоровительные

Ожидаемые результаты. В ходе мероприятий обучающийся может научиться:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием обучающегося, что дает возможность содействовать всестороннему развитию детей. Учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этике, уважению соперника, судей, развивается умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивно-оздоровительные мероприятия различного вида помогают закалять волю,

учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Приложение 1

Рабочая программа занятий секции «Спортивный час»

Пояснительная записка

Программа «Спортивный час» реализуется в рамках дополнительного образования и рассчитана на детей 11—12 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовке.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1-ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем совместно с занимающимися.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния и правил соревнований по игровым видам спорта, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без

распределения по группам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Два раза в год (декабрь, май) в секции должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-12 лет. Занятия ориентированы на детей, желающих заниматься спортивными и подвижными играми на уровне общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

Цели и задачи занятий

Цели:

-формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

-развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Тематический план занятий «Спортивный час»

Месяц	Наименование раздела	Количество часов	
		Практика	Теория

Сентябрь – Май	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ-его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой 1. Футбол – 7 часов 2. Баскетбол – 22 часа 3. Волейбол – 5 • Всего – 34 часа		Теоретические знания школьники получают на занятиях в течение 10-15 минут в водной части
Сентябрь	Футбол	4	
Октябрь	Баскетбол	4	
Ноябрь	Баскетбол	4	
Декабрь	Баскетбол/ Волейбол	2/2	
Январь	Волейбол	4	
Февраль	Баскетбол	4	
Март	Баскетбол	4	
Апрель	Баскетбол	4	
Май	Футбол	3	

Содержание рабочей программы

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении «приставными» шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Спортивный час»

№ занятия	Содержание занятий	Часы
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по	1

	неподвижному мячу. Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи.	
2.	ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность. Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча -обводка стоек.	1
3.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом. Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров.	1
4.	ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой. Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	1
5.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	1
6.	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. Техника передвижения(остановки). Бросок со штрафной линии.	1
7.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). ведение мяча с броском. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	1
8.	Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	1
9.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов.	1
10.	Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяч в тройках. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	
11.	Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника зажиты(техника передвижений). Ведение -передачи в тройках. Игра три на три.	
12.	Техника зажиты(техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиты (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два.	
13.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	1

14.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	1
15.	Вводный урок. ТБ инструктаж. Правила волейбола. Нижняя прямая подача.	1
16.	История Волейбола. Прием снизу двумя руками.	1
17.	Волейбол в России. Передача двумя руками сверху.	1
18.	Волейбол, как олимпийский вид. Нападающий удар.	1
19.	Волейбольный Петербург. Защита.	1
20.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	1
21.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках. Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передай мяч- выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	1
22.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	1
23.	Ведение мяча с заданием. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов.	1
24.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием. Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3.	1
25.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца. Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1

26.	<p>Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.</p> <p>Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием.</p>	1
27.	<p>Упрощенные правила игры. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.</p> <p>Основы судейской технологии. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.</p>	1
28.	<p>Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Бросок мяча из-под кольца.</p> <p>Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.</p>	1
29.	<p>Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).</p>	1
30.	<p>Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих.</p> <p>Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).</p>	1
31.	<p>Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков(подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).</p> <p>Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).</p>	1
32.	<p>Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.</p> <p>Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.</p>	1
33.	<p>Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.</p>	1
34.	<p>Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.</p> <p>Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков (треугольник).</p>	1

Всего:	34
--------	----

Уровень физической подготовленности учащихся

Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

Высокий	Выше среднего	Средний	Низкий
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

Нормы оценки знаний, умений и навыков

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности в спортивной секции, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к занятиям.

Техническое обеспечение спортивной секции

Щиты с кольцами. Волейбольная сетка. Стойки для обводки. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Жгуты и экспандеры. Гимнастические скамейки. Скакалки Мячи набивные различной массы. Гантели, гири различной массы. Насос ручной со штуцером. Рулетка. Макет площадки с фишками.

Приложение 2

Методическая разработка спортивного мероприятия «Веселые старты»

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующая роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, безусловно, принадлежит внеклассной спортивно-массовой работе. Внеурочная деятельность в школе является важным компонентом в воспитании и физическом развитии школьников: вовлечение учащихся в спортивные кружки и секции, выступление на соревнованиях внутри и вне образовательного учреждения.

Данная разработка охватывает учащихся начальной и старшей школы, а так же учителей и родителей учителей. Реализация разработки осуществляется через проведение спортивного мероприятия «Веселые старты». Ценность этих соревнований заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года в спортивном зале, на улице, на стадионе.

Цель мероприятия - совершенствование процесса физического развития, повышение интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, выявление способностей к физическим упражнениям.

Задачи:

- привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формировать здоровый образ жизни у учащихся;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у обучающихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Партнеры по реализации проекта: классные руководители, учащиеся старших классов (судьи), родители.

Необходимые технические ресурсы:

- спортивный зал лицея;
- оборудование и инвентарь: волейбольные, баскетбольные и теннисные мячи, обручи, канат, воздушные шары, скакалка, спортивная форма, свисток, секундомер;
- технические средства – музыкальный центр, караоке, микрофоны.

Форма мероприятия – спортивная развлекательная игра «Весёлые старты».

Участники соревнований. К участию в соревнованиях приглашаются учащиеся 1-4 классов. Участники соревнований должны иметь спортивную единую форму и спортивную обувь.

Деятельность участников: учащиеся выполняют задания и конкурсы, стараясь сделать их как можно лучше, быстрее и дружнее.

Подготовка к соревнованию:

-роль учителя - заблаговременно подготовить инвентарь, оборудование, аудио аппаратуру, познакомить судейскую бригаду с правилами судейства, правильным выполнением тех или иных конкурсов; подготовить грамоты для награждения победителей и участников соревнований, украсить зал соответственно теме;

-работа жюри - подготовка протоколов, систематизация оценочной шкалы, подсчет результатов;

-работа классных руководителей - подготовить песенные и танцевальные номера (музыкальные паузы), организовать учащихся на выполнение домашнего задания (название и девиз команды).

Сроки и условия проведения: соревнования проводятся согласно плану спортивно- массовой работы в спортзале школы.

Этапы. Соревнования состоят из определенного количества эстафет и трех музыкальных пауз.

Подведение итогов. За победу в конкурсе команда получала два очка, за второе место одно очко. Последний конкурс перетягивание каната состоит из двух побед. По сумме набранных баллов, побеждает команда, которая больше наберет очков.

Анализ достигнутых результатов

Проведение спортивных мероприятий, в частности «Веселые старты», способствуют развитию двигательных качеств, формированию таких положительных черт характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивная злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинение своих интересов интересам команды, что станет залогом настоящей дружбы в школьном коллективе.

По окончании проекта у ребят и взрослых повышается интерес к физической культуре, к здоровому образу жизни, повышается уровень физической подготовленности. Воспитываются волевые качества: ответственность, коллективизм, смелость, развивается стремление к победе и уверенность в своих силах.

Резерв в работе

Проведение спортивных мероприятий на протяжении всего учебного года, привлечение педагогического коллектива и родителей для участия в различного рода состязаний, связь школы с другими учебными заведениями, выступление команд в районных и городских турнирах.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований «Веселые старты»
среди обучающихся 1-4 классов ГБОУ ФМЛ № 366

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся в целях:

- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья школьников;
- приобщения школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом и пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания здорового и социально-активного подрастающего поколения;
- определения победителей и призеров соревнований.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Учителя физической культуры, классные руководители 1-4 классов, учащиеся 10-11 классов, родители учащихся.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Учащиеся 1-4 классов лицея.

Каждый участник выступает во всех эстафетах. Замена может быть проведена в случае получения травмы одним из участников и только с разрешения медицинского работника и главного судьи соревнований.

Участники, не допущенные к участию в соревнованиях по медицинским показателям, не имеют право принимать участие в соревнованиях.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

**Движение во всех эстафетах происходит, согласно правил Л/А:
против часовой стрелки вокруг поворотных стоек и команд!**

Эстафета Переправа

Инвентарь: поворотные стойки, маленькие обручи (диаметр 50см) – 5 шт.

Участники выстраиваются мальчик-девочка на линии нападения волейбольной площадки.

Участник №1 (м) после сигнала начинает движение и раскладывает **поочередно**, начиная от средней линии до поворотной стойки, маленькие обручи 5 штук в колонну друг за другом по ходу движения на свободном расстоянии, оббегает поворотную стойку, бежит обратно и по пути **наступает поочередно в каждый обруч ногой**, не наступая на пол между обручами. Обежать вдоль команды, обогнуть поворотную стойку против часовой стрелки и передать эстафету касанием любой части тела.

Второй участник начинает движение, **наступая поочередно в каждый обруч ногой**, не наступая на пол между обручами, бежит до поворотной стойки, оббегает поворотную стойку против часовой стрелки и на обратном пути собирает все 5 обручей, пробегает вдоль команды и оббегает поворотную стойку против часовой стрелки, передает обручи следующему участнику. Эстафета заканчивается тогда когда участник под №1 поднимет руку вверх и поставит ногу на линию старта.

Ошибки:

- нарушение линии старта – 1 сек
- касание пола ногами между обручами – 2 сек (каждый промежуток)

- не оббежал поворотную стойку – 30 сек
- нарушение зоны передачи – 1 сек
- не наступил в обруч – 5 сек (за каждый обруч)
- собрал не все обручи – 5 сек (за каждый обруч)
- отсутствие касания во время передачи эстафеты – 5 сек

Исправленные ошибки до оббега поворотной стойки НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ!

Нарушение порядка проведения эстафеты – не выполнение эстафеты. Присуждается последнее время, показанное командами в этой эстафете +5 секунд.

Эстафета Кольцеброс

Инвентарь: поворотные стойки, 5 конусов высотой 50см, 5 колец от кольцеброса, диаметром 17-19см, 8 пронумерованных теннисных мячей от 1 до 8, ёмкость (ведро 5л) для теннисных мячей.

Команда стоит мальчик – девочка на линии нападения волейбольной площадки.

По дистанции стоит 5 конусов на одинаковом расстоянии друг от друга. На лицевой линии напротив команды стоит ведро, в которой находятся 8 теннисных мячиков под номерами от 1 до 8.

Участник №1 – мальчик -держит в руках 5 колец от кольцеброса. По команде начинает движение и надевает кольца на стоящие конусы таким образом, чтобы конусы не двигались с места. Добежав до лицевой линии, достает из ведра теннисный мяч по своему порядковому номеру и возвращается назад, пробежав вдоль команды и поворотную стойку, делает передачу эстафеты касанием любой части тела в зоне передачи эстафеты, теннисный мяч остается у него в руке до завершения эстафеты.

Участник №2 – девочка - собирает кольца, берет свой порядковый номер теннисного мяча и возвращается назад, пробежав вдоль команды и поворотную стойку, делает передачу эстафеты, передавая кольца след участнику – мальчику, теннисный мяч оставляет в руке. Эстафета заканчивается тогда когда участник под № 1 поднимет руку вверх и поставит ногу на линию старта.

Ошибки:

- нарушение линии старта – 1 сек
- не оббежал стойку – 30 сек
- нарушение зоны передачи – 1 сек
- падение конуса– 5 сек
- кольцо упало мимо фишки – 1 сек
- достал теннисный мяч не своего порядкового номера – 15 сек

Исправленные ошибки до оббега поворотной стойки НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ!

Нарушение порядка проведения эстафеты – не выполнение эстафеты. Присуждается последнее время, показанное командами в этой эстафете +5 секунд.

Эстафета Летящий обруч с прыжками

Инвентарь: поворотные стойки, большие обручи – 1 шт.

Участник №1 стоит не ближе 6м (линия атаки) от команды. Команда стоит на стартовой линии. У участника №2 в руках обруч. По команде участник №2 бросает обруч участнику №1 и встает на его место. Участник №1 ловит обруч, бежит, оббегает поворотную стойку против часовой стрелки, выполняет 8 прыжков хватом сверху в обруч **в движении**, поочередно перенося ноги в обруч, оббегает поворотную стойку за командой и бросает обруч участнику №2 (бросок выполняется до линии старта). Участник №1 становится в конец команды.

Участник №2, поймав обруч, бежит к стойке, оббегает ее, выполняет 8 прыжков в обруч в движении, оббегает стойку за командой и выполняет бросок обруча участнику №3, который уже стоит не ближе 6м от команды и т.д.

Эстафета заканчивается, когда участник №1 будет стоять в 6м от команды с обручем в руках. Обруч во время броска должен лететь, а не катиться.

Если обруч во время броска не долетает до участника №1, участник №2, бросивший обруч, должен повторить бросок, чтобы участник №1 поймал обруч не ближе 6 м от команды.

Ошибки:

- нарушение линии старта – 1 сек
- не оббежал стойку – 30 сек
- нарушение зоны передачи – 1 сек
- выполнил менее 8 прыжков – 2 сек за каждый прыжок
- нарушение 6 метровой отметки от начала построения команды – 2 сек
- прыжки в обруч на месте, а не в движении – 10 сек

Исправленные ошибки до оббегаания поворотной стойки НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ!

Нарушение порядка проведения эстафеты – не выполнение эстафеты. Присуждается последнее время, показанное командами в этой эстафете +5 секунд.

Эстафета ведение мяча в обруч

Инвентарь: поворотные стойки, большие обручи – 1 шт, баскетбольный мяч № 5 – 1 шт.

На линии старта в паре стоят Участник №1 (мальчик) и Участник №2 (девочка), которые держат обруч: девочка левой рукой, мальчик правой рукой. У девочки в правой руке баскетбольный мяч.

Пара начинает движение: девочка делает передачу мяча мальчику, ударив об пол сквозь обруч, занося мяч над обручем. Мальчик ловит мяч под обручем (после отскока) и выполняет передачу так же, как девочка (занося мяч над обручем). Выполнить 6 передач (3 мальчик, 3 девочка). Задание выполняется до поворотной стойки, пара одевает на стойку обруч. Поворотную стойку пара обязательно должна оббежать.

После того, как оббежали поворотную стойку, участники обратно возвращаются, выполняя передачу мяча в колонну («гонка мяча» в паре): девочка отдает мяч снизу между ног назад мальчику, мальчик, получив мяч, забегает вперед девочки, передает ей мяч назад над головой, девочка, получив мяч, забегает вперед и передает мяч снова

назад между ног и т.д. От поворотной стойки до линии старта пара должна выполнить **не менее 10 передач** (5 раз мальчик, 5 раз девочка). После этого, пара берется за руки (у одного из участников мяч)и, держась таким образом пара обегает вдоль команды поворотную стойку и выполняет Участник № 1 с мячом передачу мяча участнику №3, а участник № 2 без мяча – передачу эстафеты участнику №4.

Участники № 3 и № 4 (вторая пара), получив мяч, выполняют передачу мяча в колонну: девочка отдает мяч снизу между ног назад мальчику, мальчик, получив мяч, забегает вперед девочки, передает ей мяч назад над головой, девочка, получив мяч забегает вперед и передает мяч снова назад между ног и т.д. От линии старта до поворотной стойки пара должна выполнить **не менее 10 передач** (5 раз мальчик, 5 раз девочка). Поворотную стойку пара обязательно должна оббежать. Снимают с поворотной стойки обруч: выполнить 6 передач мяча сквозь обруч (3 мальчик, 3 девочка). Пара обегает поворотную стойку за командой и выполняет передачу мяча и обруча следующей паре: Участник №3 с обручем передает Участнику №5 – обруч, а Участник №4 с мячом – передает его Участнику №6

Эстафета заканчивается тогда, когда мяч последней пары после обегания поворотной стойки за командой, окажется в руках первой пары, которая поднимет его вверх и поставит ногу на линию старта.

Ошибки:

- нарушение линии старта – 1 сек
- потеря обруча во время передачи мяча – 1 сек
- потеря мяча во время передачи – 1 сек
- начало движения до передачи мяча - 5 сек
- выполнил меньшее количество передач, чем определено регламентом – 2 сек за каждую не выполненную передачу

Исправленные ошибки до обегания поворотной стойки НЕ ЗАСЧИТЫВАЮТСЯ!

Нарушение порядка проведения эстафеты – не выполнение эстафеты. Присуждается последнее время, показанное командами в этой эстафете +5 секунд

5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

1. Места команд определяются по наименьшей сумме времени всех эстафет.
2. В случае одинаковой суммы времени у 2 и более команд преимущество получает команда, показавшая лучшее время в эстафете «ведение мяча в обруч»

6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель и призёры соревнований награждаются кубками, грамотами.

Приложение 3

Программа подготовки мероприятия «Туристический слет»

Актуальность

К спортивным массовым мероприятиям относятся разные формы - это соревнования в виде веселой эстафеты, туристические слёты, олимпийские уроки, первенство по спортивным играм.

Особое место в этих мероприятиях занимает традиционный общешкольный туристический слет. Это мероприятие способствуют развитию таких качеств, как личная инициатива и взаимная выручка, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность.

Ежегодный туристический слет, можно назвать культовым мероприятием, его с нетерпением ждут и взрослые и дети. Подготовка к нему начинается задолго до начала слета. В ней принимают участие абсолютно все – от директора до ребенка.

В этой разработке дается приблизительный план и методика проведения туристического слета в нашей школе. По желанию детей и педагогов конкурсная программа может меняться: могут добавляться или заменяться элементы полосы препятствий или конкурсы. В зависимости от особенностей школы, её географического положения, комплектности и наличия материальной базы можно усложнить или упростить план проведения мероприятий.

План подготовки туристического слета

На информационно методическом совещании (ИМС) педагогическим коллективом утверждается план проведения туристического слета, место и сроки проведения, распределяются обязанности.

По итогам ИМС директором школы пишется приказ по школе о проведении туристического слета, с указанием должностных обязанностей каждого учителя на день проведения мероприятия.

Пишется положение о туристическом слете.

Собирается физкультурный актив и представители от каждого класса - участника слета. На собрании организаторы знакомятся с положением о туристическом слете, им даются рекомендации по подготовке к слету. Назначаются дни тренировок и консультаций.

Классные руководители организуют группы по подготовке к слету, составляют конкурсную программу и программу досуга и общения своего класса, а также документацию.

В обязанности оргкомитета, входит:

- утверждение главной судейской коллегии;
- обеспечение слета материально-технической, хозяйственной и медицинской базой;
- обеспечение безопасности;
- разработка критериев оценивания конкурсов.

Учителями физической культуры готовится инвентарь и площадка для туристического слета.

В назначенный день учащиеся собираются у лица и организованной колонной движутся к месту соревнований.

Условия приема участников: Участники слета размещаются на отведенной для размещения команд территории. По прибытии на поляну соревнований командам даётся 30 минут на обустройство лагерей. Поляна, должна быть достаточно большого размера. На ней должно быть место для размещения всех классов. А так же территория для подвижных игр и конкурсов. Туристическую полосу препятствий можно установить по кромке леса, но так чтобы она была доступной и зрелищной для болельщиков. Самостоятельно организуются бивуак, питание и досуговые мероприятия класса. Разведение костра организуется с учетом природоохранных мер и техники безопасности. Мусор уносится с места пребывания класса в полиэтиленовых мешках, приготовленных классами заблаговременно.

Далее команды строятся для начала проведения соревнований. Флаг соревнований поднимает команда – победительница прошлогоднего слёта. Проводится торжественная линейка, после которой проводится жеребьёвка, команды получают маршрутные листы с указанием места размещения класса, времени прохождения конкурсов и этапов слета. Соревнования начинаются одновременно на всех этапах.

У каждой команды свой лагерь, у которого остаются повара (учащиеся из этого же класса) когда команда уходит на маршрут. Приходя с маршрута, команды сдают маршрутные листы судье на финише и отправляются к своему лагерю на обед и подготовку к конкурсной программе.

По окончании соревнований проводится линейка, подводятся итоги, и учащиеся организованно покидают место соревнований.

Программа школьного туристического слета

Цели и задачи:

- популяризация туризма, как активного отдыха и средства укрепления здоровья;
- формирование классного коллектива, посредством совместной деятельности;
- формирование навыков принятия самостоятельных решений в нестандартных ситуациях;
- выявление сильнейших команд школы.

Участники слета: учащиеся 5-9 классов лица.

Судейская коллегия: выпускники лица, учащиеся 10-11 классов, преподаватели лица; родители участников туристического слета. Руководство организацией и проведения слета возлагается на главную судейскую бригаду во главе с заместителем директора по воспитательной работе.

Программа слета:

Туристическая полоса препятствий.

Ориентирование на местности.
Установка палатки.
Разжигание костра.
Легкоатлетическая эстафета.
Перетягивание каната.
Соревнования в метании мяча в цель «Меткий стрелок».
Конкурс лагерей, обеденных столов (вне конкурса).
Конкурс песни (вне конкурса).

Соревнования по туристической технике и туристическим навыкам являются комплексными и проводятся в форме туристической эстафеты. Дистанция соревнований прокладывается по пересеченной местности и состоит из отдельных (в том числе и лимитированных по времени) этапов, на которых команды выполняют одно или несколько заданий, предписанных судейской коллегией. Дистанция маркирована и может составлять в длину до 200 -250 м.

Включает в себя следующие элементы (этапы):

- переправа «маятник»;
- бег по пересеченной местности;
- переправа по веревкам «параллельная»;
- переправа по бревну;
- переправа по кочкам;
- подъем, траверс склона, спуск с самостраховкой.

Старт команд отдельный, согласно жеребьевке. Все технические этапы, установленные на дистанции, преодолеваются последовательно всеми участниками; сквозное прохождение двух и более этапов отдельными участниками не допускается. Время прохождения технических этапов не лимитируется, за допущенные ошибки участник (команда) получает штрафные баллы.

Определение результатов

На туристической полосе препятствий результат определяется по времени прохождения дистанции плюс время штрафов команды, набранных на этапах. Победитель определяется по наименьшему суммарному времени.

Установка палатки. Команда за определенное время устанавливает туристическую палатку. Правильность установки контролируется судьей, который за ошибки в установке начисляет штрафные баллы: складка на скате палатки – 1 балл, общий перекося палатки – 3 балла, палатка не установлена в контрольное время – 5 баллов.

Разжигание костра. Команда за определенное время из приготовленных командой дров разжигает костер без использования горючих смесей и материалов, бумаги и бересты. Пламя костра должно пережечь нить над костром. Невыполнение условий этапа в контрольное время наказывается штрафом в 5 баллов.

«Меткий стрелок». С линии старта участники команды совершают 30 бросков в горизонтальную мишень. Команда сама определяет очередность и количество бросков каждого участника игры в своей команде. Команда не менее 6 человек, из которых не менее трех девочек. Победитель определяется по наибольшему количеству попаданий мячом в цель.

Абсолютный победитель туристического слета определяется по наибольшей сумме баллов, заработанных во всех видах программы. При равенстве баллов предпочтение отдается команде с лучшим результатом на туристической полосе препятствий.

Награждение. Победители в каждом виде программы награждаются почетными грамотами. Победители в абсолютном первенстве – грамотами и сладкими призами.

Условия проведения спортивных соревнований туристического слета

К участию в спортивных состязаниях допускаются учащиеся, по состоянию здоровья, допущенные к занятиям по физической культуре.

В течение следующих трёх дней каждый класс выпускает стенгазеты с фотоматериалами по турслёту, выпускается видео по слету.

Планируемые результаты

1. Освоение наиболее доступных форм туристско-краеведческой деятельности.
2. Сплочение коллектива учащихся и педагогов.
4. Достижение положительно-эмоционального настроения.
5. Организация досуга детей.

Положение о традиционном туристическом слете физико-математического лицея № 366

1. Место проведения: пос. Лемболово, Всеволожский район, СПб

2. Время проведения: 9-10 октября 2017 года

3. Организаторы:

Главные судьи: Шумов А.А., Степанов А.В. Кольцова О.П.

Начальник дистанции ориентирования: Степанов А.В.

Организатор конкурсов: Шумов А.А., Николаев А.М., Любимова И.М.

Комендант слета: Цветкова Т.К.

Ответственные судьи на этапах: 10 – е классы

4. Участники:

К участию в слете допускаются учащиеся 5-11 классов физико-математического лицея № 366, подавшие предварительные заявки с допуском врача и инструктажем по правилам поведения и техники безопасности. В соревнованиях принимают участие команды 5-9 классов. Подготовку к соревнованиям обеспечивают учащиеся 11-х классов.

Судейство конкурсов и соревнований обеспечивают учащиеся 10 классов.

Состав команд:

а) Для участия в соревнованиях по ТПТ (полоса препятствий) – 4 человека;

б) Для участия в соревнованиях по ориентированию -4 человека, из них не менее

1 девушки;

в) Для участия в конкурсах:

- установка палатки – 6 человек;
- перетягивание каната – по наименьшему кол-ву участников в каждой параллели;
- разжигание костра – 5 человек;
- метание – по наименьшему кол-ву участников;
- эстафета – по наименьшему кол-ву участников.

В конкурсах метание и эстафета, по решению судей, могут принимать участие все участники команды (в команде, где участников меньше, чем в других классах, участники выполняют задание 2 раза).

г) вне зачёта:

- конкурс эмблем, названия и девиза команды;
- конкурс на лучшее оформление обеденного стола;
- конкурс художественной самодеятельности.

Определение победителей

Победитель в общем зачете определяется по наибольшей сумме баллов, начисляемых в соответствии с таблицей № 1:

- 1) 5-е классы 4) 8-е классы
- 2) 6-е классы 5) 9-е классы
- 3) 7-е классы

Таблица 1

Наименование вида	Баллы		
	1 место	2 место	3 место
ТПТ	10	9	8
Ориентирование	10	9	8
Палатка	8	7	6
Костёр	8	7	6
Канат	7	6	5
Метание	7	6	5
Эстафета	7	6	5

В случае равенства очков предпочтение отдается команде, набравшей большую сумму баллов по конкурсам ТПТ и ориентированию. Если их количество будет одинаковым, предпочтение отдается команде, занявшей большее количество первых (вторых, третьих) мест в конкурсах. При равенстве этих показателей победитель определяется в дополнительном конкурсе по перетягиванию каната.

7. Награждение победителей:

Команды, занявшие призовые места, награждаются призами и грамотами

Дополнительные положения

Положение о соревнованиях по ТПТ, ориентированию и конкурсах

Организаторы оставляют за собой право вносить изменения и дополнения в «Положение», а также в положение о соревнованиях по ТПТ, ориентированию и конкурсах, при условии, что это будет оговорено на открытии соревнований.

Положение о соревнованиях по ориентированию

Состав команды 4 человека. Команда прибывает к началу дистанции за 5мин до времени, указанного в маршрутном листе, **независимо от того, где находится в этот момент остальная часть класса.**

Задача команд. Команда получает карту, на которой нанесены 5 контрольных пунктов. За каждый найденный контрольный команда получает 10 очков. Время прохождения дистанции **не более 1 часа**. За превышение этого времени снимаются штрафные очки: **5 минут-1 очко**.

Снаряжение. На старте команда имеет при себе: **два компаса, две пары часов**.

При отсутствии указанного снаряжения к моменту старта команда снимается с участия в соревнованиях по данному виду.

Определение победителей. Победитель определяется по наибольшему числу очков и по наименьшему контрольному времени, затраченному на прохождение дистанции.

Положение о конкурсах

Палатка. Задача команды - установить палатку. Победитель определяется по наименьшему времени.

Штрафуются:

- провисание палатки (30 сек.);
- ненадежно стоящие колья и колышки (15 сек.).

Костер. Задача команды при помощи костра пережечь веревку, укрепленную на колышках. Не разрешается использование искусственных сухих и жидких горючих материалов. Команде **необходимо иметь стандартный коробок спичек и два ножа**. Победитель определяется по наименьшему времени.

Канат. Задача команды – перетянуть центр каната за ограничительную линию.

Эстафета. Задача команды – преодолеть по очереди заданную дистанцию. Победитель определяется по наименьшему времени.

Метание. Задача участника попасть мячом в цель. Количество попыток у каждого участника – 3. За 1 попадание – 1 очко. Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

Обед. Конкурс на лучшее оформление стола оценивается комиссией по 10-ти бальной системе.

Конкурс эмблемы, названия и девиза команды, проводятся на открытии соревнований. Конкурс на лучшую песню на торжественном закрытии.

Положение о соревнованиях по ТПТ (полоса препятствий)

Команда прибывает к началу дистанции точно в соответствии со временем, указанным в маршрутном листе, не зависимо от того, где находится в этот момент остальная часть класса.

Состав дистанции:

- Параллельная переправа;
- Переправа по бревну;
- Спуск (подъём) по вертикальным периллам;
- Навесная переправа;
- Переправа по «кочкам» ;

Порядок прохождения этапов может быть изменён. Победитель определяется по наименьшему времени нахождения на дистанции с учётом штрафного времени.