

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«Центр Югорского спорта»
(город Югорск, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра)

Утверждаю:

Директор
МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
И.А. Солодков



**Методические рекомендации по организации и
проведению спортивно-массовой работы
(для учителей общеобразовательных учреждений,
инструкторов-методистов, тренеров,
воспитателей в летних оздоровительных лагерях)**

Составитель:

Инструктор-методист
МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»

Драгунова Елена Викторовна

город Югорск
2021 год

Введение

Физическое воспитание направлено на совершенствование процесса роста и развития организма путем создания для него наиболее благоприятных условий.

Воспитание здорового человека и обучение основам здоровья в школе должно базироваться не столько на абстрактных понятиях «вредного» и «полезного», сколько на органически встроенной в повседневную школьную жизнь системе, позволяющей обрести необходимые элементы валеологической культуры через индивидуальную оценку здоровья и его коррекцию. Только сопоставление валеологической информации с объективными показателями собственного здоровья позволит формировать у детей подростков мировоззрение осознанной заинтересованности и здоровом образе жизни, т.е. целостного восприятия природы и общества, окружающей действительности и предмета своей деятельности.

Основу спортивно-массовой работы в школе составляют соревнования. Трудно переоценить значение соревнований в физическом воспитании школьников. Использование элементов соревнования открывает широкие возможности для повышения эмоционально тонуса и активности учеников. Принимая участие в соревнованиях школьники обогащаются новыми впечатлениями, глубже познают себя и своих товарищей, переживают радость побед и горечь поражений. Атмосфера соревнований дает возможность осознать важность занятий физическими упражнениями.

Целью спортивно – массовой работы является: способствование повышению уровня двигательной активности детей и укреплению их здоровья; содействие полезной организации отдыха школьников; удовлетворение их индивидуальные интересы физическом совершенствовании и способствование формированию интереса к занятиям спортом; развитие социальной активности школьников.

Непременным условием достижения этой цели является успешное формирование физической культуры личности каждого человека, основы которой должны закладываться путём обеспечения общего среднего физкультурного образования в процессе преподавания школьного общеобразовательного предмета «Физическая культура».

Основные формы спортивно – массовой и спортивной работы и методика их проведения

К основным формам спортивно – массовой работы относятся общешкольные соревнования, Дни здоровья и спорта, физкультурно - спортивные праздники, спортивные конкурсы и вечера.

1. Общешкольные соревнования

Проводятся внутри классов или отдельных групп учащихся (кружок, секция), между классами одной учебной параллели, между классами нескольких параллелей или всей школы. Если в соревнованиях участвуют школьники разных возрастных групп, то для младших, с целью уравнивания возможностей соревнующихся вводится преимущество (гандикап) или при подведении итогов используются специальные таблицы, позволяющие оценить по очкам результаты с учетом возраста соревнующихся. По характеру зачета соревнования могут быть личными (определяются места каждого участника), командными (ТОЛЬКО места команд) и лично-командными (определяют личные и командные места).

Условия, обеспечивающие успешное проведение массовых соревнований и наибольший педагогический эффект, следующие:

- 1) своевременное ознакомление учащихся с положением и условиями проведения соревнований;
- 2) простота организации соревнований и системы зачета, что позволяет привлечь к организации и судейству школьников;
- 3) красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований;
- 4) быстротечность — длительные соревнования утомляют детей, снижают эмоциональность и интерес;
- 5) обеспечение квалифицированного судейства;
- 6) соблюдение санитарно-врачебных требований;
- 7) оперативное подведение итогов с возможной информацией о результатах в процессе соревнований.

Соревнования по школьной программе. Программа соревнований составляется учителем и должна содействовать решению задач, которые ставятся перед школьниками на каждом конкретном этапе, Она включает задания по технике выполнения усвоенных ранее или усваиваемых на данном этапе упражнений, включая и строевые; на результат (например, штрафные броски или удары по воротам с разных точек или расстояний, метания в цель); на проявление физических качеств (прыжки, подтягивания, сгибания и

разгибания рук в упоре лежа) и обязательно комплексные эстафеты. В программу может включаться теоретический материал в виде вопросов и заданий, определяющий умение учеников управлять классом и помогать товарищам. Соревнования должны проводиться как личные, так и командные. Ценность последних состоит в том, что чувство ответственности перед товарищами помогает каждому участнику проявить максимум стараний и усилий в процессе подготовки к соревнованиям и выступления в них.

Программа соревнований должна быть известна ученикам за 2 — 3 месяца. О них периодически надо напоминать ученикам. Проводить соревнования можно во время спортивного часа в группах продленного дня.

Такие соревнования содействуют связи внеурочных занятий и уроков физической культуры, активизируют самостоятельную работу.

Соревнования по легкой атлетике. Соревнования по легкой атлетике – наиболее доступные мероприятия. В школе планируют соревнования по бегу (кросс, эстафетный бег, бег на короткие и средние дистанции, марафон), прыжкам в высоту, в длину (с места и с разбега), по различным видам метаний, многоборье.

В течение учебного года ученики участвуют, как правило, не менее чем в трех классных и общешкольных соревнованиях, в них принимают участие не только сильнейшие, а большинство школьников. Такие соревнования дают возможность наиболее способным ребятам и тем, кто занимается в легкоатлетических секциях, реализовать результаты тренировок. По результатам таких соревнований учитель отбирает учеников для занятий в секции легкой атлетики и для участия в вышестоящих соревнованиях (городских, районных)

Соревнования по лыжным гонкам рекомендуется проводить в день традиционного зимнего праздника. Для школьников, входящих в состав сборных команд, количество внутри школьных соревнований несколько меньше, но соответственно увеличивается число городских, районных соревнований. Первый этап соревнований проводится внутри класса, где определяется победитель личного первенства, по результатам этих соревнований комплектуется команда для участия в общешкольных соревнованиях.

При подготовке трасс лыжных гонок необходимо обратить внимание на соответствие профиля (ее сложности) трассы полу, возрасту и подготовленности участников. В начале зимнего сезона рекомендуется проводить соревнования на слабопересеченной местности и трассах меньшей длины. Также необходимо учитывать температурные нормы и погодные условия.

Основу *соревнований по спортивным играм* в школе составляют: футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол (старшие классы), пионербол (средние классы), шашки, шахматы, комбинированные эстафеты.

Если к соревнованиям по легкой атлетике и лыжным гонкам привлечь ребят нетрудно, то ограниченный состав команд в спортивных играх вынужден отказывать наиболее слабым ребятам в активном участии в них. Поэтому таких ребят следует привлекать:

А) организуя игры по облегченным правилам;

Б) широко практикуя соревнования по подвижным играм, где количество участников можно нестрого ограничивать.

Многоборье. Соревнования по многоборью служат средством разносторонней физической подготовки детей. Смысл заключается в том, что они заставляют ребят не увлекаться лишь одним «своим» любимым видом, например, бегом, но и готовиться и состязаться по прыжкам и метаниям. Недаром в настоящее время легкоатлетическое четырехборье пользуется большой популярностью.

Четырехборье состоит из бега на 60 м, прыжков в длину и в высоту, метании мяча 150 г, иногда прыжки в высоту заменяются кроссом 300-500 м (девочки) и 500-800 м (мальчики).

Соревнования по видам многоборья немного сложнее в организационном отношении. Для их проведения требуется больше времени, они дают большую нагрузку детям, и все же такие соревнования можно проводить 2-3 раза в году.

Эстафеты. Эстафетный бег – одно из самых эмоциональных командных соревнований и захватывающее зрелище. Разнообразные виды эстафет используются в различных условиях решения задач по выработке ловкости, скоростных качеств, закрепления таких навыков, как преодоление препятствий, владение мячом и другими предметами. Эстафетный бег используется в спартакиадах, комплексных легкоатлетических соревнованиях, товарищеских встречах, спортивных праздниках. Судьбу команды в эстафете решает каждый из ее членов. Плохой результат, потеря эстафеты, нарушение правил кем-либо из них могут свести на нет усилия всей команды. Поэтому ответственность за коллектив вырабатывает чувство ответственности, товарищества, заставляет каждого выполнять задание на предельной скорости и в то же время без ошибок.

Весёлые старты — соревнования между командами. Причем спорят лишь две команды. Их уровень очень высок, чему, кстати, способствуют специально

подготовленное оборудование, инвентарь, привлечение артистов и знаменитых спортсменов. Вся программа тщательно отрабатывается.

Планируя и проводя их каждый месяц или четверть, дается возможность участвовать всем детям.

Сначала следует наметить программу. Она составляется из различных игр, эстафет, конкурсов, рассчитанных на развитие физических качеств. Но пусть в каждом номере присутствуют азарт и работа.

Помните: если состязание пройдет вяло, с большими организационными паузами, если вы не сумеете стимулировать активность ребят или ошибетесь в определении победителей, их невозможно будет мобилизовать на следующий подобный старт.

В связи с этим несколько советов: программа должна начинаться с игр, способствующих организации внимания, психологическому настрою на выполнение участниками более трудных заданий. Сюда входят игры на внимание, игры с участием всех ребят. Далее содержание соревнований усложняется.

Заканчиваются «Веселые старты» комбинированной эстафетой, где ребята выполняют различные задания. Придайте некую торжественность открытию и закрытию «стартов».

Как бы ни были просты отдельные игры, конкурсы, составляющие программу «стартов», есть необходимость предварительно отрепетировать ее для уточнения правил и нюансов судейства, для гарантии организованности, выигрыша во времени. Важно, что это будет и хорошей тренировкой участников.

Проведение «Веселых стартов» возлагается на судейскую коллегию. Ведущий напоминает участникам правила состязаний, их оценку, поддерживает порядок и дисциплину, комментирует ход поединков, сообщает их итоги секретарю, ведущему подсчет очков. Секретарь, в свою очередь, информирует об этом участников и зрителей, записывает результаты на стенде. 5—6 судей выполняют задания ведущего, поочередно назначаются старшими судьями игр, конкурсов.

За критерий оценки мест отдельных состязаний при проведении итогов «стартов» можно принять следующую шкалу: за 1-е место дается 10 очков, за 2-е — 8 очков, за 3-е — 6 очков и т. д.

При необходимости в зависимости от трудности или «весомости» состязаний, можно оценивать их соответственно 15, 12, 9 очками, например, комбинированная эстафета или игра «Мяч с четырех сторон» и т. д.

За каждую ошибку, допущенную командами (игроками) в играх, конкурсах, высчитывается по одному очку.

Классификационные соревнования, которые проводятся в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией правилами соревнований, требуют длительной подготовки. Поэтому в соревнованиях по ряду видов легкой атлетики, волейболу, баскетболу, гимнастике участвует незначительное число учащихся и практически не участвуют младшие классы.

Одновременно в школе необходимо создать условия, при которых каждый ученик принимал бы участие в 8 — 10 соревнованиях ежегодно. В связи с этим во многих школах страны проводят неклассификационные соревнования. Такое название они получили оттого, что участие в них не дает права на присвоение разряда, так как их программа полностью или частично не соответствует Единой всесоюзной спортивной классификации, а в процессе проведения возможны отклонения от правил соревнований. К таким соревнованиям относятся все мини-игры, проводящиеся на площадках уменьшенного размера, в сокращенное время, нестандартным инвентарем, измененным количеством игроков, с разрешением нарушать отдельные правила и др. Соревнования проводятся и по специально созданной учителем программе.

Товарищеские (матчевые) встречи могут проводиться в условиях любой школы — по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм и другим видам. Товарищеские встречи, если они разумно подготовлены и проведены, доставляют ребятам много радости и запоминаются на долгие годы. Желание выиграть товарищескую встречу побуждает ребят лучше готовиться. Товарищеские встречи проводятся чаще всего между классными командами или командами соседних школ, причем защищать честь школы доверяют только старшим и сильным ребятам. Очень редко проводятся такие встречи между младшими детьми.

В плане массовых мероприятий имеет смысл проводить встречи не только между командами из 2—6 человек, но и между ребятами одинакового возраста. Вот, например, в какой форме можно организовать товарищеские встречи между отрядами:

1. По бегу. Участвуют все, но количество мальчиков и девочек от каждого звена или отряда должно быть одинаково.

Участники распределяются по силам согласно проведенной до этой подготовки — конкурсу бегунов. В забегах участвуют по одному представителю из встречающихся классов. Выигравший забег при четырех участниках, как принято в матчевых встречах, приносит своей команде 5 очков, пришедший вторым — 3 очка, третьим — 2 очка и четвертым — 1 очко. Если в забеге участвуют три человека, то очки зачисляются соответственно 4, 2, 1. По окончании всех забегов подсчитывается сумма очков, набранных всеми членами команды.

2. По прыжкам в длину и метаниям. Подсчет производится по сумме мест, занятых детьми, или по сумме очков таблиц оценки результатов. Обеспечение участия во встрече всех ребят потребует сравнительно много времени. В этом случае целесообразно использовать организацию конкурсов: прыгунов, метателей.

3. Встреча по трем видам: бег на 50 м — выступают по 10 человек от класса; прыжки в длину — выступают вторые 10 человек; метания малых мячей — третий десяток. Определение победителей в командном зачете проводится по сумме мест, занятых участниками в трех видах соревнований, или по сумме очков.

Наконец, о товарищеских встречах между школами. Чтобы товарищеская встреча действительно была запоминающейся, ее нужно провести на хорошем уровне во всех отношениях. Главное — готовить встречу следует заблаговременно, а не за 1—2 дня, особенно если встречаются три и более школ. Создается оргкомитет, куда входят представители всех школ. Возглавляет его наиболее опытный работник. Между членами оргкомитета распределяются обязанности согласно составленному плану, основные разделы которого будут: а) разработать и утвердить положение; б) утвердить главную судейскую коллегия и судей; в) установить ритуалы открытия и награждения; г) определить, чем будут награждаться победители личных и командных соревнований; д) определить, где будут проводиться соревнования; е) составить программу спортивных встреч; ж) составить программу культурно-массовых мероприятий (концерт самодеятельности, танцы, игры и др.); з) договориться о питании.

Все эти пункты тщательно продумываются. Особенно те, которые касаются программы, зачета и судейства. Количество участников по различным видам, особенно по легкой атлетике, зависит от того, сколько лагерей участвует во встрече. Чем их больше, тем меньше должно быть количество участников от лагеря. Одна из основных особенностей матчевых встреч — это сделать зачет простым, доходчивым и наглядным. По легкой атлетике можно использовать систему, приведенную в приложении 2. По играм, если команд больше трех, применять олимпийскую систему и начислять очки согласно занятым местам: за последнее место — 1 очко, за предпоследнее — 2 очка и т. д. Лишь за 1-е соответственно на 1 очко больше.

При равенстве очков у двух или нескольких команд в итоговом зачете преимущество получает команда, которая: а) имеет больше первых мест; б) имеет больше призовых; мест (1, 2, 3) или в) имеет лучшие результаты по легкой атлетике. И все же, как хорошо и детально ни продумана встреча, могут возникнуть трудности и спорные моменты. Их объективно обязан разрешить главный судья или оргкомитет. Неплохо, если

дети увидят, как их воспитатели умеют разрешать спорные вопросы. В этом, кстати, заложен воспитательный смысл

Комплексные соревнования, слагаются из пяти различных состязаний, проводимых в разное время – по гимнастике, лыжной подготовке, ОФП (тестам), баскетболу и волейболу, легкой атлетике. Например, «Старты надежд» или Спартакиада. Итоги подводятся по каждому виду и в целом в сумме видов, причем в общешкольный зачет лучшие результаты только четырех видов из пяти.

В соревнованиях участвует класс в полном составе (все учащиеся допущенные врачом). Оценку результатов во всех видах производят по учебным нормативам в зачет идет 70 % лучших результатов, от списочного состава класса.

Спартакиада. Нет такой школы в плане работы которой не было бы пункта «Спартакиада». Проведение спартакиады намечается на конец учебного года, так как она должна быть итогом всей спортивно-массовой работы. Ей предшествуют различные конкурсы и соревнования, товарищеские встречи, турниры.

При проведении спартакиады с включением нескольких видов спорта учителя физической культуры испытывают большие затруднения в подсчете результатов. Дело в том, что каждое соревнование, включенное в спартакиаду, является командным. И задача учителей физкультуры – объективно подвести итоги, помня, что соревнования должны быть подлинно массовыми.

2. Дни здоровья и спорта

Дни здоровья отличаются от других форм спортивно-массовой работы тем, что в ней принимают участие все школьники и преподаватели. Всего в школе рекомендуют проводить до девяти дней здоровья в году. Один-два — длительные с выездом в природные условия.

Задачами дней здоровья являются:

- содействие активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию учащихся;
- военно-патриотическое воспитание детей, подготовка их к сдаче нормативов;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и ее внедрение в повседневную жизнь учащихся, учителей и родителей.

Дни здоровья в сравнении с другими формами имеют ряд принципиальных отличий, что делает их наиболее трудной формой физического воспитания школьников.

Во-первых, это мероприятие комплексное и требует координации усилий большинства учителей-предметников (истории, биологии, географии, литературы и др.), родителей, шефов.

Во-вторых, оно проводится в природных условиях в составе всей школы и требует решения вопросов устройства быта и безопасности.

В-третьих, объединяет почти все формы физического воспитания (туризм, соревнования, подготовку к сдаче нормативов, утреннюю гимнастику и др.) и требует серьезной подготовки физкультурного актива из числа учащихся, учителей, родителей и шефов.

В-четвертых, дни здоровья создают наилучшую почву для внедрения в практику межпредметных связей.

Исходя из названных отличий, рассмотрим особенности их организации.

Инициативная группа, возглавляемая учителем физкультуры, вносит это мероприятие в школьный план работы и разрабатывает его содержание и программу. Исходя из программы, одобренной руководством школы, создается и утверждается штаб проведения дней здоровья, в который входят учитель физкультуры, учителя тех предметов, которые имеют место в содержании дня здоровья, завхоз и медработник школы, председатель родительского комитета, представители всех общественных организаций школы. Возглавляет штаб директор школы.

Содержание дней здоровья определяется оздоровительными и воспитательными задачами. Оно зависит от возможностей школы, подготовки учеников, географических и климатических особенностей местности. Тематика и место проведения определяется заранее

Дни здоровья проводятся в следующих формах:

Прогулки – основная форма проведения Дней здоровья для учащихся начальных классов. Во время прогулки с детьми проводят аттракционы, конкурсы, подвижные игры, различные эстафеты.

Для учащихся старших классов прогулки могут быть тематическими. Тематические прогулки проводят учителя предметники. Зимой можно передвигаться на лыжах.

Туристические походы – массовые. Отличаются от обычных тем, что маршрут должен быть доступен для всех учащихся (учитывая километраж и рельеф, возраст и подготовленность учащихся). Продолжительность определяет учитель физкультуры и врач школы. В походах проводятся соревнования по разжиганию костра, установки палатки, вязке узлов, конкурсы по биологии, географии, истории, медицине, приготовлению пищи, художественной самодеятельности. Во время отдыха проводятся подвижные игры, не требующие большой физической нагрузки.

Массовые соревнования, проводимые в дни здоровья, отличаются от общешкольных соревнований тем, что в них участвуют все школьники. Ученики освобожденные по состоянию здоровья, работают судьями или дежурят.

Соревнования могут проводиться по всем видам спорта, отдельным упражнениям (поединки, аттракционы), по спортивным и подвижным играм.

Планирование Дней здоровья разрабатывается в августе, перед началом года. Дни здоровья можно проводить в 1 или в 2 дня. Это зависит от возможностей школьного коллектива и от занятости учителей.

Фестивали спорта и здоровья вместе проводят шесть раз в году. Участвуют в них и дети, и взрослые. Кроме специальной программы присутствующие зрители участвуют в хороводах, плясках, простейших спортивных состязаниях (перетягивание каната, катание на санках и лыжах, ходьба на ходулях, жим гирь, метание в цель, игры в шашки, шахматы).

Фестивали могут быть посвящены:

1. Начало учебного года — сентябрь. Участвуют учителя, ученики, их родители. Соревнования самые различные, доступные всем.

2. Новый год — 30 декабря. Лыжные соревнования и спортивные развлечения.

3. Проводы русской зимы — 15-19 марта. Один из самых любимых праздников в школе. В программу обычно включают турнир по мини-футболу; лыжные гонки на приз закрытия зимнего сезона; фестиваль ритмической гимнастики и др.

4. Праздник последнего звонка — 25 мая. Проводят легкоатлетический кросс и турниры между классами по волейболу и футболу, легкоатлетическая эстафета между классами 6 х 300 м.

3. Спортивные праздники

В существующей методической литературе и в периодической печати часто встречается, когда спортивные соревнования называют праздниками спорта. Действительно, хорошо организованные соревнования с парадом открытия и закрытия, торжественным награждением победителей являются своеобразным праздником спорта. Но для специалиста физкультурные праздники — это нечто другое. Это комплексное мероприятие, включающее в себя соревнования, показательные выступления, конкурсы, викторины, игры и, самое главное, охватывающее всех учащихся школы.

Для праздника также характерны торжественные парады и церемонии открытия и закрытия, приглашение гостей. Все праздники посвящаются историческим событиям или событиям жизни школы, и это накладывает отпечаток на характер их проведения, программу, содержание игр, конкурсов, викторин, массовых выступлений.

К организации, составлению программы, подготовке и самому празднику надо привлечь практически всех учителей и учеников. В программу включаются упражнения и игры по предложению учеников. После составления программы разрабатывается подробный сценарий его проведения. К разработке сценария привлекаются культработники.

Далее за отдельными участниками подготовки и проведения праздника закрепляются ученики и педагоги. Например, под руководством учителя рисования школьники оформляют места проведения праздника, придают им праздничный вид, готовят выставки, проводят конкурсы рисунка. Другая группа школьников при участии учителя физики радиофицирует места проведения праздника. Учитель труда организует бригаду по подготовке стягов, флажков, фотовитрин.

Организация и проведение физкультурных праздников школьников – это своеобразный экзамен школьного коллектива физкультуры. Но успешная сдача этого экзамена зависит от активной помощи администрации и шефской организации. В школе такие праздники организуются не более одного-двух раз в учебном году.

4. Спортивные конкурсы

Цель этого вида соревнований — развивать умение самостоятельно пользоваться физическими упражнениями, составлять комплексы и комбинации, усваивать определенную информацию.

Это не продолжительные по времени состязания, в которых результаты определяются без секундомеров, не требуют специальной подготовки и могут проводиться в течение всего учебного года. Их можно проводить как самостоятельное мероприятие на переменах или как составную часть других мероприятий (вечеров, спортивных праздников, дней здоровья и др.). Экспресс-конкурсы можно проводить и на уроках физической культуры.

Ценность конкурсов — в них могут принять участие все школьники, а игровой метод и подведение личных и командных итогов служит гарантией несомненного к ним интереса.

Конкурсы проводятся внутри классов и между классами, куда могут входить не только индивидуальные, но и групповые задания. Также проводятся семейные конкурсы.

Конкурсы могут проводиться на лучшее составление и выполнение комплекса утренней гимнастики, на создание нового упражнения из двух или трех предложенных, на лучшую комбинацию вольных упражнений, включающую изученные двигательные действия, и т. д. Все выполненные практические задания должны быть теоретически обоснованы и прокомментированы учеником. Конкурс может проводиться на лучшее

исполнение предложенных упражнений, точность и скорость воспроизведения продемонстрированного упражнения отдельными учениками или группой. В задачу конкурсов не входит изучение техники упражнений. Они в основном способствуют закреплению полученных на уроках умений и выработке физических качеств.

С введением рейтинговой системы оценивания, в школах в последнее время наиболее популярным является конкурс на звание «Лучший спортсмен школы». Почетное звание победителям конкурса присваивается в конце учебного года на торжественной общешкольной линейке, на которую приглашают и родителей. Чтобы итоги конкурса были максимально объективными, используем систему рейтинга. Оценивается несколько аспектов физкультурно-спортивной работы: посещение уроков физической культуры, занятия в спортивных кружках или секциях, участие в массовых спортивных мероприятиях, помощь в их проведении. Для наглядности подводятся ежемесячно текущие итоги по 25 лучшим результатам спортсменов школы (отдельно мальчиков и девочек). Работы, конечно, много, но она себя оправдывает. Если в школе хорошо налажена деятельность коллектива физической культуры, это значительно облегчает дело.

Вариант рейтинга таков. Участие в спортивных мероприятиях класса или школы — 1 очко, 3-е место в школьных соревнованиях — 2 очка, 2-е — 3 очка, 1-е — 5 очков.

Рекорд школы — 5 очков.

Участие в зональных соревнованиях районного уровня — 5 очков, 3-е место — 7 очков, 2-е — 8 очков, 1-е — 10 очков.

Участие в районных соревнованиях — 15 очков, 3-е место — 20 очков, 2-е — 25 очков, 1-е — 30 очков.

Рекорд района — 30 очков.

И так далее: чем выше ранг соревнований, тем больше очков.

При стопроцентной посещаемости уроков физической культуры начисляется 10 очков, участие в работе спортивного кружка или секции — 5 очков, за помощь в проведении спортивных мероприятий: классного уровня — 5 очков, школьного уровня — 10 очков, районного уровня — 15 очков, и т. д.

По тому же принципу подводятся конкурсы на звание «Самая спортивная семья». Суммируем очки всех членов семьи. В конкурсе могут принимать участие все семьи, в которых в школе учатся двое и более детей

5. Спортивные вечера

Спортивные вечера могут посвящаться различным событиям в жизни коллектива физической культуры школы. Это может быть вечер «Спортивная слава», посвященный подведению итогов физкультурной и спортивной работы школы за год. Вечера могут

посвящаться высоким достижениям команды или отдельных спортсменов школы. Они могут проводиться по типу спортивного КВН, «А ну-ка, парни!» и др.

Задача вечера — поощрение физкультурников и спортсменов школы, их достижений и вовлечение в систематические занятия физической культурой новых отрядов школьников.

Проведению вечера предшествует большая подготовительная работа оргкомитета, возглавляемого организатором по внеклассной работе и учителем физкультуры школы, по составлению программы и сценария, оформлению пригласительных билетов, подготовке подарков и призов, подбору и утверждению членов жюри и судейских бригад. Большая работа ведется по оформлению места проведения вечера.

Не следует резко разграничивать части вечера. Все его фрагменты должны быть органически соединены, вытекать один из другого.

Гости вечера должны усиливать его основную идею. Если вечер готовится по типу «А ну-ка, парни!» то гостями вечера должны быть солдаты. Если это спортивный КВН, то желательно пригласить высококвалифицированного судью и привлечь его к работе в жюри. На вечере «Спортивная слава» лучшим гостем будет высококвалифицированный спортсмен, передовик производства — выпускник школы. К подготовке вечера следует привлечь военного руководителя и учителя истории.

Оформление вечера, начиная с пригласительного билета, фойе и заканчивая сценой, должно отвечать его содержанию и основной идее.

На школьные спортивные вечера желательно приглашать учащихся других школ и профессионально-технических училищ.

Спортивный вечер—это не спектакль, где есть зрители и исполнители. На спортивных вечерах каждый присутствующий должен быть активным участником конкурсов, викторин, игр и других мероприятий.

Элементарные правила судейства по легкой атлетике**Бег.**

Состав судейской бригады: стартер, помощник стартера, хронометристы — по количеству дорожек (один из них старший), судьи на финише (2 — 3 человека), секретарь. Определять результаты по секундомеру нужно поручать опытным судьям или хотя бы лицам, имеющим практику работы с ним. Однако полностью доверяться показаниям лишь секундомеров не следует. Существенные коррективы должны внести судьи (это могут быть те же секундометристы), которые следят, в каком порядке (очередности) пришли бегуны, на сколько метров второй при пересечении линии финиша отстал от первого, третий от второго и т. д. Бегуну при отставании на каждый метр прибавляется по 0,2 с (у хороших бегунов, показывающих результаты в пределах 7,0 — 8,0 с на 60 м — 0,1 с) к результату пришедшего впереди. Например, результат первого в забеге на 60 м — 9,2 с, второй отстал от него на 1,5 м. Таким образом, результат второго будет 9,5 с.

Для лучшего определения метража между оканчивающим бег нужно за 5 м до финишной линии провести на беговой дорожке параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Судьям, определяющим результаты и порядок прихода, лучше находиться сбоку от линии финиша не ближе 3 м. Ленточку ни в коем случае не закреплять, не привязывать, а отпускать в момент касания ее бегуном. Бегун не должен мешать своим соперникам. Для этого нужно разделить место соревнований (площадка, футбольное поле) линиями на дорожки шириной не менее 1 м. Бегун не имеет права переходить на чужую дорожку.

Судья-стартер, получив сигнал (отмашку флагом) от старшего судьи на финише к началу бега, дает команду «На старт!» и становится на линии с бегунами или чуть впереди, чтобы проследить за правильностью принятия старта. Команда произносится громко, в повелительном тоне. После некоторой паузы он произносит протяжно «Внимание!» и поднимает флаг, чтобы его видели секундометристы. Команду «Марш!» он дает отрывисто и сопровождает ее резким опусканием флажка. Это сигнал для бегунов и для судей-секундометристов. За преждевременный выход со старта или даже за движение, провоцирующее других бегунов этому («фальстарт»), участнику делается замечание, и команда «Отставить!» или «Назад!», бегуны тут же возвращаются. После повторного замечания провинившийся бегун снимается.

Прыжки в длину.

Состав судейской бригады: старший судья, судьи-измерители— 2, секретарь, помощник (для разравнивания песка в яме).

Прыжки с разбега в длину производятся в яму с песком с деревянного бруска шириной 20 см, длиной не менее 1 м и толщиной 10 см, плотно врытого в землю заподлицо. Он окрашивается в белый цвет краской, мелом или зубным порошком. Передний край бруска — «линия измерения» — должен быть ровно и ясно очерчен. Для этого впереди насыпается тонкий слой песка или в специально сделанном углублении по всей длине бруска кладется планка, покрытая пластилином. Яма имеет не менее 5 м в длину, 25 м в ширину и 50 см в глубину. Песок в ней должен быть на одном уровне с дорожкой разбега, хорошо взрыхлен и разровнен. Если песок перед прыжками не увлажнить, определить точный результат будет трудно. Стружками или опилками пользоваться нельзя.

Каждый участник имеет право сделать один пробный прыжок до начала соревнования и три попытки. В зачет берется лучший результат. Отталкивание должно быть произведено до «линии измерения». Пробегание за брусок или пробежка сбоку от него считаются неудачными попытками. Все прыжки засчитываются после команды старшего судьи «Есть!» и поднятия им белого флага. При неудачном прыжке подается команда «Нет!» и поднимается красный флаг. Прыжок измеряется от ближайшего к бруску следа, оставленного любой частью тела прыгуна (пяткой, рукой и др.). Измерение производится от данного места, отмечаемого колышком, по прямой линии до «линии измерения». Нулевая оценка рулетки должна быть у колышка. Результат определяется в сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Секретарь громко вызывает трех участников: «Один прыгает, другой готовится, третий за ним». После объявления судьей-измерителем результата секретарь записывает его в протокол. И так последовательно все участники сначала делают первую, затем вторую и третью попытки.

Старший судья флажком преграждает путь очередному прыгуноу в то время, когда яма после приземления предыдущего участника разравнивается граблями, и только после готовности опускает флаг, дает команду «Можно!».

Метания гранат и мячей.

Состав судейской бригады: старший судья, судьи-измерители — 2, секретарь.

Местом для метаний могут служить ровная площадка, поляна длиной 60 — 90 м. Оно не должно иметь высокой травы, кустов и деревьев. Метания гранат и мячей

производятся от хорошо заметной планки или черты длиной 3 — 4 м в коридор шириной 10 м. Границы его отмечают видимыми линиями. Дорожка для разбега имеет длину 20 — 30 м и ширину 1 — 1,5 м. Допускаются метания любым способом с места и с разбега, но без поворотов.

Бросок засчитывается по решению старшего судьи командой «Есть!» после приземления снаряда, если участник не заступил за планку и мяч (граната) попал в сектор приземления снаряда. При нарушении участником правил соревнований судья произносит «Нет!» и бросок не засчитывается. Участник соревнований не имеет права выйти за снарядом без разрешения судьи. Измерение длины броска производится от места попадания снаряда ;(оно отмечается колышком) по линии, перпендикулярной к планке или ее продолжению. При измерении нулевая отметка рулетки прикладывается к колышку у земли. Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения с точностью до 2 см (округление до четного числа).

Каждому участнику предоставляется три броска, засчитывается результат лучшего.

В массовых соревнованиях по метаниям гранат и мячей в лагере и школе для облегчения определения результатов площадь сектора приземления снарядов заблаговременно размечается параллельными линиями через каждые 5 м. Метраж обозначается цифрами и флажками. Причем на отметках 20, 30, 40, 50 м ставятся большие флажки, желательного разного цвета. Для соревнований на первенство лагеря разметку делать через каждый метр или измерять бросок от линии, ближайшей к месту падения снаряда (лучше измерительной планкой длиной 3 м).

При метании мяча отметку приземления определять несколько сложнее, так как мяч почти не оставляет следа. Это требует особенно внимательного отношения судьи.

Чтобы соревнования проходили без задержки и организованно, секретарь называет фамилию не только того, кому выполнять метание, а еще двух очередных участников. Первый метает, второй готовится, третий в поле. Второй уже должен иметь в руках мячи (гранаты) и готовиться к броску, а третий находится в поле и подбирает мячи после бросков первого.

Для проведения соревнований необходимо заранее подготовить протокол и записать в него всех участников. Заносить результаты нужно по мере проведения соревнований. Вести протокол можно доверить одному из старших ребят, предварительно проинструктировав его.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

При организации соревнований по лыжным гонкам нужно руководствоваться разработанными Федерацией лыжного спорта правилами соревнований.

Исходя из целей и задач соревнований, могут проводиться:

1. Чемпионаты (для спортсменов основных возрастных групп) и первенства (для спортсменов младших и старших возрастных групп).
2. Кубковые соревнования, на которых разыгрываются установленные призы (кубки) спортивных организаций и территорий.
3. Целевые соревнования по специальной программе («Праздник Севера», «Лыжи России»), соревнования на призы открытия и закрытия сезона, различные мемориалы.
4. Отборочные соревнования, с помощью которых выявляют сильнейших лыжников (в классе, школе, коллективе физической культуры ДСО и т.д.) для участия в составе команд в различных соревнованиях, проводимых вышестоящей организацией.
5. Контрольные соревнования, которые проводятся в ходе учебно-тренировочного процесса в виде прикидок для наблюдения за ростом тренированности и спортивных результатов лыжников.
6. Классификационно-зачетные соревнования для выполнения участниками разрядных норм спортивной классификации, учебных нормативов.
7. Показательные соревнования с целью ознакомления с данным видом спорта и демонстрации спортивного мастерства.
8. Массово-оздоровительные соревнования, проводимые с оздоровительными целями и с целью популяризации лыжного спорта.

По форме организации выделяют следующие виды соревнований: 1) закрытые, в которых могут принять участие только лыжники данного коллектива (класса, школы, спортклуба и т.д.); 2) открытые, т.е. с участием команд лыжников других коллективов, которые могут полноправно оспаривать призовые места; к этим соревнованиям допускаются все желающие, имеющие разрешение врача, или сильнейшие лыжники других школ, коллективов по специальному приглашению; 3) матчевые встречи двух и более команд, которые проводятся по предварительной договоренности между командами классов, школ, спортклубов, коллективов и т.д.; 4) заочные массовые соревнования, проводящиеся между школами, спортклубами и коллективами в городе.

В зависимости от условий зачета соревнования могут быть: 1) личные, в которых определяются результаты и места каждого участника, а командные итоги не подводятся;

2) лично-командные, когда определяются и личные результаты лыжников, и места для всех участвующих команд; 3) командные, в которых результаты каждого участника засчитываются команде для определения ее места в соревнованиях (например, в эстафетах); личные результаты всех участников в данном случае не выводятся.

Характер и программа конкретных соревнований определяются положением о данных соревнованиях.

Проведение соревнований по лыжным гонкам требует большой подготовительной работы, специальных знаний, практического опыта и судейской квалификации.

Сначала разрабатываются календарный план соревнований и положение о соревнованиях.

Календарный план внутришкольных и внешкольных соревнований составляет учитель физической культуры в соответствии с планом органов народного образования и с учетом сроков и программы соревнований, запланированных вышестоящими организациями. Календарь соревнований по лыжным гонкам включается в общий план спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе.

Для проведения соревнований необходимо заранее подготовить трассы лыжных гонок. Современные трассы готовятся машинным способом. Сначала уплотняется снег снегоутрамбовывающими машинами, затем специальными стругами нарезается лыжня для классического хода. Для конькового хода лыжня нарезается лишь на спусках. Оптимальная ширина трассы 3 - 4 м. Глубина нарезанной лыжни должна быть 2 - 5 см, а два лыжных следа должны располагаться на расстоянии 17 - 25 см друг от друга (замер производится от середины каждого следа), чтобы можно было скользить, не тормозя креплениями. Если используются две лыжни, то они должны проходить на расстоянии 1 - 1,2 м друг от друга (замер производится от середины лыжни).

Желательно, чтобы трасса была подготовлена одновременно как для классического, так и для конькового хода. В этом случае трасса готовится как для конькового хода, а сбоку нарезается лыжня для классического хода.

Длину соревновательных дистанций можно измерить тремя способами:

- 1) по счетчику, установленному на снегоутрамбовывающей машине «Буран»;
- 2) металлической рулеткой или измерительным тросом длиной 50 м;
- 3) курвиметр - специальным колесом, оборудованным счетчиком. Счетчик фиксирует количество оборотов, а затем это количество умножается на диаметр колеса.

Если нет возможности готовить трассу машинным способом, то лыжня прокладывается группой лыжников. Чтобы след-колея был более ровным, впереди идут наиболее подготовленные лыжники.

Для маркировки трассы используются флажки (разметка через каждые 100 м); метки, сделанные на деревьях краской (по направлению движения); указатели направлений, ленточки, бечевки с флажками.

Для места старта выбирается ровная площадка. Место старта обозначается транспарантом или тумбами с двусторонней надписью «Старт». Линия старта обозначается цветной планкой, вдавленной в снег, или полосой, сделанной краской, шириной 5 см. От линии старта по обе стороны лыжни огораживается бечевкой с флажками стартовый коридор шириной 4 м и протяженностью 30-40 м.

Место финиша должно быть расположено на ровной площадке не ближе 10 м и не дальше 100 м от старта. Оно должно быть расположено таким образом, чтобы последние 200 м перед финишем были как можно прямее и имели ширину не менее 6 м (чтобы можно было финишировать одновременно двум и более участникам). Линия финиша должна быть обозначена цветной планкой или краской шириной 5 см. Створ должен быть оборудован транспарантом или тумбой с двусторонней надписью «Финиш». Коридор финиша ограждается бечевкой с флажками.

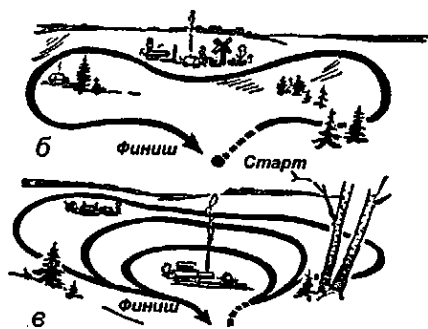
Рельеф лыжных трасс должен соответствовать возрасту, технической и физической подготовленности основной массы участников. Так, для детей младшего школьного возраста рекомендуется располагать лыжные дистанции по прямой - вдоль лесной просеки, аллеи парка и т. п. Такая трасса наиболее проста как для ориентировки участников соревнований, так и для обслуживания ее (достаточно одного контролера на повороте).

Для детей среднего и старшего школьного возраста рекомендуются трассы с переменным рельефом: ровные участки, разнообразные подъемы, спуски. Спуски должны быть безопасными при любых погодных условиях. По возможности трассу прокладывают в лесу.

При проведении массовых соревнований по лыжным гонкам в программу включаются различные по протяженности дистанции. Их рекомендуется располагать - одна в другой в виде петель.

Окончательно дистанции предстоящих гонок размечаются утром в день соревнований.

Как правило, основные соревнования по лыжным гонкам среди школьников проводятся в конце февраля - начале марта. До этого проводятся внутришкольные соревнования. Для проведения соревнований формируется судейская коллегия, состав которой зависит от масштаба и характера соревнований.



При проведении внутришкольных соревнований для обслуживания гонок вполне достаточно 6-8 человек. В состав судейской коллегии входят:

1. Главный судья, отвечающий за выбор и подготовку мест соревнований, за непосредственное проведение соревнований, а также распределяющий судей по бригадам и обязанности между ними.

2. Главный секретарь (и его помощники), который готовит всю судейскую документацию соревнований, проверяет правильность заполнения заявок на участие в соревнованиях, заполняет карточки участников соревнований, проводит жеребьевку, выдает номера участникам. По окончании соревнований главный секретарь определяет личные и командные результаты, готовит итоговые протоколы и отчет о проведенных соревнованиях.

3. Начальник трасс, который отвечает за выбор и подготовку трасс, измерение и разметку соревновательных дистанций, распределение контролеров по трассе.

4. Судьи-контролеры, наблюдающие за правильностью прохождения дистанции участниками соревнований, фиксирующие порядок прохождения.

5. Бригада судей на старте:

а) стартер дает старт участникам соревнований, он должен иметь секундомер, по которому определяется время старта. Секундомер стартового времени должен работать синхронно с хронометрами на финише;

б) помощник стартера отвечает за порядок старта по номерам;

в) секретарь стартера регистрирует стартующих участников и следит за временем старта, ведет и оформляет стартовый протокол.

6. Бригада судей на финише:

а) старший судья на финише организует рациональную работу бригады судей на финише и руководит ею;

б) хронометрист фиксирует финишное время участников;

в) секретарь хронометриста регистрирует время финиша участников и оформляет финишные протоколы, которые передает старшему судье на финише.

На более крупных соревнованиях в состав бригады на финише входят: судья - фиксатор финиша (определяет момент пересечения участниками линии финиша) и судья - фиксатор порядка прихода (регистрирует порядок прихода участников к финишу).

В состав судейской коллегии входит также и врач.

Льжные соревнования проводятся по двум видам техники (стилям).

Классическая техника (стиль) исключает движения конькового хода. Прохождение подъема «елочкой» допускается без фазы скольжения. Свободная техника (стиль) - прохождение дистанции с использованием всех видов техники (в основном коньковый ход). Определение видов соревнований по стилям и дистанциям обуславливается положением о соревнованиях. Длина дистанций на соревнованиях определяется исходя из возрастных групп участников.

Участники допускаются к соревнованиям на основании заявки (заявочного листа), в котором напротив каждой фамилии участника должна стоять виза врача о допуске к соревнованиям, подпись и печать. Заявки на участие в соревнованиях могут быть как коллективными, так и индивидуальными. Заявки составляются по форме, утвержденной правилами соревнований. Обязательно указывается, за какую спортивную организацию выступают спортсмены, затем по порядку перечисляются фамилии, имена участников, их год рождения, спортивная квалификация, возрастная группа, номер программы. Допуск участника к соревнованиям должен быть подписан врачом. В конце заявки указывается представитель организации (команды), общее количество участников. Если кто-либо из участников не допущен врачом к соревнованиям, то его фамилия записывается в конце заявки. Заявка заверяется печатью, подписью врача и руководителя спортивной организации.

На основании заявки на каждого участника заполняется так называемая карточка участника соревнований. В ней указываются пол, возраст участника соревнований или год рождения, дистанция, фамилия, имя, звание или спортивный разряд, спортивное общество, коллектив физической культуры, город или район. В карточке (после проведения соревнований) проставляется время старта и время финиша участника, его результат, а также выполненный разряд (в соответствии со спортивной классификацией по лыжным гонкам). Если участник выступает вне конкурса, то карточка перечеркивается по диагоналям (крест-накрест), а при личном выступлении в соревнованиях - по одной диагонали.

С помощью карточек проводится жеребьевка, определяющая порядок старта участников. Как правило, на соревнованиях школьников проводится обычная жеребьевка. Она осуществляется следующим образом. Предварительно перетасованные карточки с

фамилиями участников раскладываются на столе. Один из судей поочередно вытаскивает их, и участнику, обозначенному на карточке, присваивается очередной номер. Номер проставляется на карточке. Фамилии участников вписываются в стартовый протокол по порядку старта, рядом проставляется нагрудный номер участника и его стартовое время. На жеребьевке обязательно присутствуют либо представители коллективов, либо учителя физической культуры и тренеры.

Оптимальное время начала соревнований - 11-12 ч. На соревнованиях по лыжным гонкам допускаются следующие виды стартов:

- 1) одиночный (участники стартуют с интервалом 15 с, 30 с или 1 мин);
- 2) парный (участники стартуют по двое с интервалом 15 с, 30 с или 1 мин);
- 3) групповой (участники стартуют группами с интервалом не менее 1 мин). Этот вид старта часто используется на внешкольных лыжных соревнованиях. Все члены школьной команды стартуют одновременно, выстраиваясь на старте шеренгой или колонной;
- 4) общий старт (все участники стартуют одновременно);
- 5) открытый старт (старт дается по мере готовности участников, в определенный промежуток времени).

Участники стартуют в установленное протоколом старта время. В случае неявки или опоздания на старт одного или нескольких участников время старта остальных спортсменов не меняется.

На старте участники соревнований становятся так, чтобы обе скобы крепления их лыж находились перед линией старта. За 10-15 мин до первого старта помощник стартера выстраивает участников согласно жеребьевке. Старт дается следующим образом.

Время прохождения дистанции участником исчисляется с момента старта до момента финиша. Если два и более участников показали одинаковое время, то им присуждается одно и то же место. При этом гонщик с меньшим стартовым номером в протоколе указывается первым.

Нельзя проводить соревнования по лыжным гонкам при температуре ниже -20°C в районах средней и южной полосы Российской Федерации и ниже -23°C в северных и приравненных к ним районах.

Способы проведения соревнований по спортивным и подвижным играм

Для проведения соревнований по спортивным и подвижным играм используют ряд систем:

Круговая система. Данная система наиболее верно определяет силу игроков или команд, так как каждый участник встречается со всеми остальными один раз или дважды. Но для этого требуется относительно много времени. В школе она широко применяется при проведении состязаний по спортивным и подвижным играм, в особенности при проведении личных турниров по шахматам, шашкам, настольному теннису, бадминтону и между командами, когда их немного (3—5).

В итоге проведения соревнований по данной системе у двух или нескольких команд (участников) может оказаться одинаковое количество очков. И если до соревнований не установить ряд дополнительных правил оценки и последовательности их применения, то определить место будет крайне сложно. Правило:

1. При равенстве очков у двух команд преимущество получает та из них, которая выиграла встречу между ними.

2. Если несколько команд закончили соревнования с одинаковым количеством очков, то между ними места распределяются по соотношению выигранных и проигранных партий или матчей. Вот почему в таблицу желательно записывать не только очки, но и результаты встреч.

Для того чтобы установить очередность встреч, фамилии участников вносятся в таблицу согласно жеребьевке. Сначала составляются нечетные круги. И вот какая тут прослеживается последовательность. Самый большой — № 8 имеет постоянное место — вверху с правой стороны, а остальные номера записываются по кругу против часовой стрелки: с № 1 сверху вниз по левой колонке до половины, а затем переходят в правую колонку и идут снизу-вверх. В последующих нечетных кругах № 1 перемещается с каждым кругом на одну ступень вниз под восьмеркой, а остальные номера записываются против часовой стрелки. Четные круги составляются аналогично, но № 8 имеет постоянное исходное место — вверху слева, а № 1 ставится во II круге в левой колонке внизу, с тем чтобы в IV и VI кругах перемещаться на одну ступень вверх. Таблицы с участием 10, 12 и более участников составляются так же. А при нечетном количестве участников: 5, 7, 9, 11 и т. д.— соответственно вместо № 6, 8, 12 ставят 0. Таким образом, номера, стоявшие слева, в каждом круге играют белыми.

Тогда в турнире, где участвуют, например, 8 человек, расписание встреч можно составить так:

I круг	II круг	III круг	IV круг	V круг	VI круг	VII круг
1—8	8—5	2—8	8—6	3—8	8—7	4—8
2—7	6—4	3-1	7—5	4—2	1-6	5—3
3—6	7—3	4—7	1—4	5—1	2—5	6—2
4—5	1—2	5—6	2—3	6—7	3—4	7—1

В ряде случаев таблицы мало находят применение из-за низкой квалификации игроков. Ребята, например, могут сыграть по несколько партий с различными участниками вне зависимости от их номеров. А что касается цвета шахмат или шашек, то они определяются путем разгадывания.

Турниры. В школе турнирами мы привыкли называть соревнования по играм, которые проводятся по круговой системе, т. е. когда каждый участник должен встречаться со всеми игроками. К ним относятся турниры по шахматам, шашкам, настольному теннису, бадминтону и др. Они примечательны тем, что в ходе состязаний ребята получают большую игровую практику (тренировку).

Опыт работы подсказывает, что четко проведенные соревнования по круговой системе являются хорошей игровой школой. Но нередки случаи, особенно при плохом контроле за проведением игр, когда слабые игроки или команды из-за проигрышей прекращают соревнования, не желая далее показывать свою слабую подготовленность.

По шахматам, шашкам, настольному теннису и другим играм ребята с охотой самостоятельно проводят судейство турниров. Однако контроль в организации таких соревнований-турниров имеет первостепенное значение.

Не менее важно, что эти турниры могут быть классификационными. Это значит, что в турнирах по шахматам или шашкам, в которых участвует не менее 11 новичков, набравших свыше 60% очков по шахматам, получают право на присвоение им IV категории и 67% по шашкам — II юношеского разряда.

Если в турнире участвует меньше 11 человек, то игравшим нужно сыграть между собой по два раза. В турнире по настольному теннису, где участвует не менее 12 человек, занявший 1-е место, имеет право на получение II юношеского разряда. Для получения такого же разряда по бадминтону необходимо одержать не менее 8 побед над спортсменами-новичками. При организованном проведении таких турниров последовательно в классах, параллелях и в общешкольном масштабе можно подготовить шахматистов III категории; по шашкам, настольному теннису и бадминтону — спортсменов I юношеского разряда.

Система с выбыванием (олимпийская система). Она характерна тем, что по мере проведения соревнований постепенно отсеиваются проигравшие до тех пор, пока в финальной встрече не выявится победитель.

Положительно в этой системе то, что возможно участие большого количества игроков, а участникам, дошедшим до финала, приходится проводить небольшое количество встреч. Она позволяет наиболее быстро выявить сильнейших игроков или команды по теннису, шахматам, бадминтону, городкам и др. Этим система удобна.

Например, начались соревнования. Результат каждой встречи мы также внесли в схему, из которой можно узнать, что команда под №- 1 встречалась с командой № 2 и проиграла; команда № 3 выиграла в первом круге у команды под № 4, а во втором круге у команды № 2. Команда, игравшая под № 3, в финале выиграла у команды № 6 и стала победителем соревнований. Таким образом, понадобилось всего семь встреч для розыгрыша первенства по футболу.

При количестве участников, не кратном 4, необходимо провести в первом круге столько игр, чтобы в следующем — во втором круге — оказалось 4, 8, 16 и т. д. участников, т. е. кратное 4.

Олимпийская система, однако, имеет существенные недостатки: здесь возможны случайности при выявлении победителя. Им может оказаться не сильнейший:

— так как в первых кругах по жребию могут встретиться сильные противники, то проигравший лишается возможности бороться за призовое место;

— создаются также трудности при определении мест ниже второго.

И все же олимпийская система при всех ее недостатках находит широкое применение в школах.

Что касается некоторых недостатков, то их отрицательное влияние на итоги соревнований можно значительно уменьшить. Например, чтобы в предварительных кругах не встречались сильнейшие игроки (команды), их нужно по возможности рассеивать. А для определения мест всех участников, в том числе и проигравших, проводить дополнительные (утешительные) встречи. Сначала проводятся основные соревнования, в результате чего выявляются победители. А затем проигравшие проводят дополнительные встречи.

Чтобы избежать случайностей и одновременно ускорить проведение соревнований, сохраняя при этом объективность при розыгрыше первенства, можно применить еще одну систему — смешанную.

Смешанная система. Сущность ее заключается в том, что в одних соревнованиях применяют обе предыдущие системы; сперва, например, все участники делятся на равные

по количеству подгруппы, в которых игры проводятся по круговой системе. Потом занявшие первые 2 — 3 места в зависимости от оговоренных в положении условий в каждой подгруппе объединяются в одну сильнейшую — финальную — группу. Здесь определяются первые места. Остальные образуют вторую — слабейшую — группу. В ней разыгрываются места вслед за участниками финальной группы. На этом этапе соревнования проводятся по олимпийской системе.

Семейный час здоровья**«Папа, мама, я – спортивная семья»**

Целью воспитательного мероприятия является привитие интереса у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: 1. Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
2. Пропаганда здорового образа жизни в семье;
3. Заинтересовать детей занятиями физическими упражнениями личным примером родителей.

Оборудование: в/б мячи 9 шт, обручи, скакалки, палки, маты гимнастические по 3 шт, теннисные ракетки, шарики по 3 шт, кегли 15 шт, набивные мячи 3 шт, счетные палочки, рулетка и 3 кусочка мела. (на каждую команду).

Определение победителей: победители определяются в каждом номере программы. Максимальное число баллов соответствует количеству команд, участвующих в соревнованиях. Все команды участницы награждаются грамотами и памятными призами.

Литература: методические разработки кабинета ФК, журнал «Физическая культура в школе».

Ход мероприятия:

Под звуки музыки команды входят в зал. В каждой команде 3 человека: папа, мама, ребенок. Капитаном команды является самый маленький участник.

Ведущий приветствует участников соревнований, поздравляет их, желает успешных стартов. Затем представляет членов жюри и просит их занять свои рабочие места. Соревнования начинаются.

I конкурс. Инвентарь: волейбольные мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты (по 3 шт).

1 этап: папа, зажав между коленями мяч, прыжками перемещается до лежащего в 10 м от линии старта обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме.

2 этап: мама, прыгая через скакалку, бежит к гимнастическому мату (в 10 м от линии старта), ложится на него лицом вниз, руки сцеплены за спиной, затем, не переворачиваясь, встает, не расцепляя рук, и возвращается к финишу, прыгая через скакалку.

3 этап: капитан бежит к гимнастическому мату, делает кувырок вперед, берет мяч, лежащий на полу, затем поворачивается кругом, делает кувырок вперед, держа мяч в руках. После чего бежит к финишу.

Побеждает команда, показавшая лучшее время.

По итогам эстафеты жюри начисляют каждой команде очки, ведущий объявляет результаты.

II конкурс. Инвентарь: 6 кеглей, 3 набивных мяча.

1 этап: папа передвигается «крабиком» до отметки (линии обозначенной в 10 м от старта), бегом возвращается к исходной позиции.

2 этап: капитан преодолевает тоже расстояние, прыгая «зайчиком» (прыжки в приседе), возвращается бегом.

3 этап: мама бежит до отметки, поставив на ладони обеих рук по кегле, при возвращении к линии старта держит кегли в руках.

По окончании эстафеты участники команд отдыхают, жюри подводят итоги, а в зале выступают гимнастки – «снежинки».

III конкурс. Инвентарь: 9 волейбольных мячей, 3 обруча и 3 сетки.

1 этап: папа кладет три мяча в сетку и ежит к обручу, лежащему на полу, оставляет там сетку и мячи и возвращается к исходной позиции.

2 этап: капитан бежит к обручу, подбирает мячи, кладет их в обозначенное место и возвращается к своей команде.

3 этап: мама бежит к мячам, подбирает их, кладет в сетку и бежит к финишу.

IV конкурс. Инвентарь: 3 гимнастические палки.

Семья строится в колонну по одному у линии старта. У капитанов – гимнастические палки, которые они держат перед собой двумя руками широким хватом. По команде первые номера опускают палки и, не отрывая рук от палки, переступают через нее сначала одной, потом другой ногой. После этого передают палки за спиной стоящим сзади (на расстоянии вытянутой руки) мамам. Те, выполнив аналогичное задание, передают палки папам. А папы после переступания через палки папам. А папы после переступания через палки возвращают их капитанам, но способ передачи иной – над головой.

После окончания этой эстафеты ведущий говорит: «Чтобы дети росли крепкими, сильными, выносливыми, в первую очередь они должны делать утром...» Дети (хором): «Зарядку!» Выбегают группа маленьких спортсменов и показывает музыкальную зарядку «Слоненок».

V конкурс. Инвентарь: 6 волейбольных мячей, 3 теннисных ракетки, 3 набивных мяча, 3 шарика для настольного тенниса.

1 этап: Капитан бежит до поворотной отметки и катит по полу волейбольный мяч (не отрывая от него руки), затем таким же путем возвращается к команде.

2 этап: Мама бежит до отметки, катя аналогичным образом два волейбольных мяча.

3 этап: папа бежит, удерживая шарик на теннисной ракетке, и возвращается к исходной позиции.

VI конкурс. «Чей прыжок дальше». Инвентарь: рулетка и 3 кусочка мела.

Капитан прыгает с места в длину. Место его приземления служит отметкой, от которой делает свой прыжок мама, место приземления мамы служит стартовой отметкой для прыжка папы.

VII конкурс. «Конкурс капитанов». Инвентарь: 9 волейбольных мячей, 15 кеглей.

1 этап: капитаны пытаются мячом сбить максимальное количество кеглей (из 5 за три попытки).

2 этап: задание «Угадай, какая это сказка». Определяют, персонаж какой сказки изображен на картинке, и кто автор сказки.

3 этап: капитаны кладут по 10 счетных палочек на теннисные ракетки, подбрасывают палочки в воздух, пытаясь поймать на ракетку максимальное число их (Кто больше поймает).

VIII конкурс. «Сцепка вагонов». Инвентарь 9 мячей.

1 этап: папа обегает три мяча и возвращается к команде.

2 этап: папа и мама (следуя друг за другом) обегают мячи и возвращаются за капитаном.

3 этап: все члены команды (друг за другом) выполняют то же задание.

Побеждает самая быстрая команда.

IX конкурс. «Кто быстрее». Инвентарь 3 обруча, 20 надувных шариков.

По сигналу семья подбегает к разноцветным шарикам и привязывают их к гимнастическим обручам (каждый член команды должен привязать 5 шариков).

Побеждает самая быстрая команда.

Председатель жюри объявляет команду – победительницу по итогам всех 9 конкурсов, вручает призы и грамоты. В заключение все вместе танцуют танец маленьких утят.

Сценарий проведения вечера

«Спортивная слава»

17.30. В фойе или коридоре у входа в зал, где будет проходить вечер, звучат мелодии спортивных песен и маршей, на стендах и столах размещена выставка творческих работ учеников, посвященных спортивной тематике. На отдельном стенде помещены вырезки из газет, грамоты и дипломы, рассказывающие о достижениях физкультурников и спортсменов школы за год. Тут же развешены дружеские шаржи, посвященные лучшим спортсменам, судьям, инструкторам, классным руководителям, членам совета коллектива. На видном месте — специальный выпуск стенной газеты, в котором помещены материалы о достижениях школы, интервью со спортсменами, капитанами команд, руководством школы, воспоминания выпускников.

Постепенно собираются участники вечера, рассматривают выставки, знакомятся с материалами газет.

18.00. Играет спортивный марш. На сцену, украшенную цветами и спортивной эмблемой, выходят руководство школы, приглашенные гости, учитель физкультуры, представители общественных организаций,

Ведущий приглашает всех встать и дает команду внести знамя школы, спортивные знамена, кубки и вымпелы, завоеванные спортсменами в соревнованиях. Все это устанавливается на сцене (на специально подготовленном месте). Далее он объявляет, что в канун вечера широким опросом школьников были определены и советом коллектива физкультуры утверждены 10 лучших спортсменов школы. По мере объявления их фамилий спортсмены поочередно приглашаются в президиум. По дороге на сцену девочки и мальчики (ученики I класса) вручают им цветы, а директор школы — удостоверения о занесении на Доску почета.

Далее ведущий приглашает председателя совета коллектива физкультуры и представителей (капитанов) школьных сборных команд сдать рапорт о достижениях сборных команд на районных, областных и других соревнованиях, об итогах выполнения плана развития физической культуры и спорта в школе. После сдачи рапорта, приглашенные на сцену, садятся в президиуме. Слово для оглашения приказа по школе, приуроченного к вечеру, предоставляется заместителю директора по учебно-воспитательной работе. В приказе отмечаются успехи школы, объявляются поощрения (благодарности, премии) спортсменам и физкультурным активистам.

После этого президиум покидает сцену, и ее занимает коллектив художественной самодеятельности. Каждый номер посвящается спортсмену, команде, учителю, воспитателю. Практически идет повествование о людях, содействующих своим трудом развитию физической культуры и спорта в школе. Между номерами самодеятельности слово для приветствия, поздравления и награждения предоставляется представителям СШОР, Управлением физической культуры и спорта, спортивных обществ.

19.00. Начинается массовая часть вечера: игры, конкурсы, развлечения, викторины, веселые эстафеты, показательные выступления. Здесь очень важно каждого присутствующего сделать активным участником мероприятий вечера.

**Программа
соревнований «А ну-ка, мальчики».**

В соревнованиях участвуют все мальчики начальных классов. Заранее они распределяются на команды и поэтапно. Всего участвует 4 команды. 1 команда – «красные», 2 – «желтые», 3 – «зеленые», 4 – «синие». Эти команды по очереди проходят 8 этапов.

I этап – «**Пограничники**». Их задача пройти участок в 10 метров и как можно меньше оставить за собой следов.

II этап – «**Снайперы**». Здесь каждому дается по 3 гранаты (кегли) и они должны попасть (забросить) в танк (коробку) с расстояния 2 м. Сколько забросили, столько баллов и заработали на данном этапе.

III этап – «**Санитары**». На этом этапе двое, сцепившись за руки, переносят 3-го «раненого» до следующего этапа.

IV этап – «**Переправа**». Здесь участники переправляются до следующего этапа на лыжах (100 м).

V этап – «**Разведчики**». Задача заключается в том, что участники должны проползти в «мышеловке» не задев ее, а если задели, то получают штрафные баллы.

VI этап – «**Саперы**». Здесь участники в снегу должны отыскать «мины» - бутылки за 1 мин в квадрате 4 х 4.

VII этап – «**Пехота**». Каждой команде выделено место с флажком цвета команды. Их задача – вырыть окоп 1 х 1 в снегу до земли.

Вся команда на этапы уходит заранее и уже на этапах дожидается старта. Каждой команде выдается маршрутный лист, на котором отмечается результат каждого пройденного этапа, от старта до финиша и где записывается то время, за которое команда прошла все испытание. После чего подводятся итоги, и чья команда затратила меньше времени – считается победительницей.

**Программа
праздничной Новогодней эстафеты.**

1 эстафета «Разминка»

Ведение баскетбольного мяча до фишки и обратно.

2 эстафета «Чехарда»

Участники встают парами и каждая пара, перепрыгивая через друг друга доходит до фишки, обратно гладкий бег за руки.

3 эстафета «тоннель»

3 участника из команды держат 3 обруча, остальные участники пролезают в обручи, обратно бегут гладким бегом.

4 эстафета «комбинированная эстафета»

1 участник – прыжки с волейбольным мячом между ног до фишки, обратно бег с мячом в руках

2 участник – прыгает в обруче до фишки и обратно

3 и 4 участника везут 5 -го участника на мешке до фишки и обратно.

6 участник – бежит в валенках до фишки и обратно

7 участник - бежит в одной ласте

8 участник – прыгает на хоппе

9 и 10 участники прыгают вдвоем на скакалке до фишки и обратно.

5 эстафета «Снежный ком»

Участники стартуют на одной лыже и катят большой снежный ком (мяч)

6 эстафета «Ох на улице мороз»

Один участник встает у фишки, остальные двигаются по очереди приставным шагом.

1 участник – бежит и одевает кофту

2 участник – одевает штаны

3 участник – одевает шапку

4 участник – одевает тулуп (куртку)

5 участник – одевает одну варежку

6 участник – одевает вторую варежку

7 участник – валенки

8 участник – одевает шарф

9 участник – бежит к фишке, берет за руку одетого участника и вместе бегут к финишу.

(всю одежду команда приносит с собой)

Программа спортивного праздника

«День новичка»

Приветствие команд: название и девиз.

1.эстафета

«Волшебная палочка»

Участники несут волейбольный мяч на двух гимнастических палках до флажка и обратно.

2.эстафета

«Веселая скакалка»

Участники прыгают на скакалке до поворотного флажка и обратно.

3. эстафета

«Отбивание мяча»

Отбивание большого мяча до флажка и обратно.

4. эстафета.

«Веселый мяч»

Прыжки на большом мяче с ушками до флажка и обратно.

5. эстафета.

«Боксеры»

Участники несут мяч с шипами в боксерских перчатках до флажка и обратно.

6. эстафета.

«Бег в обруче»

Участники становятся парами, бегут в одном обруче внутри вдвоем до флажка и обратно.

7. эстафета.

«Футболисты»

Участники ведут футбольный мяч ногой до поворотного флажка и обратно.

Список используемой литературы

1. Богданов Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни. - М., 1993.
2. Болдырев Н.И. Методика воспитательной работы в школе. М.: Просвещение, 1981.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2002. –
4. Ежова Л.Д. День здоровья. // Физическая культура в школе. – 1998. - № 6 – с. 59
5. Ерофеев В.П. День туризма // Физкультура в школе. 1998. - № 4. –
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, - с. 52
7. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М: Просвещение, 1993.
8. Комков А. Г. Совершенствование программ по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников // Физическая культура: Воспитание. Образование. Тренировка. - 1996.- № 3.
9. Костецкий Е.С. и др. Физическая культура 1 – 4 класс. – М., 2001
10. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М: Просвещение, 1993.
11. : Воспитание. Образование. Тренировка. - 1999.-№ 1-2.- С. 18-25.
12. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни. // Физическая культура в школе. – 2001. - № 5. – с. 33.
13. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт. – 2005.
14. Маленкова Л.И. Воспитание в современной школе: Книга для учителя – воспитателя. – М.: Педагогическое общество России, Издательский дом «Ноосфера», 1999. – с. 171.
15. Марков Е.Ю. Ни дня без физкультуры. // Физическая культура в школе. – 1998. с. 63.
16. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н, Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. - М.: Просвещение, 1986.
17. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: Пособие для учителя / Литвинов Е.Н., Погадаев Л.Е., Торочкова Т.Ю., Шитова Р.Я. -М.: Просвещение, 1997. – 80с.
18. Методика физического воспитания школьников / Под ред. Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского.— М.: Просвещение, 1989.- 143 с. - (Б-ка учителя физической культуры).
19. Методика физического воспитания школьников /Д.А. Аросьев, А.В. Бавина, Г.А. Баранчукова; Под редакцией Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е., - М.: Просвещение, 1989.
20. Настольная книга учителя физической культуры. – Под редакцией профессора

А.Б.Кохмана; Авт. – сост. Г.И. Погадаев; Предисловие В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.; Физкультура и спорт, 1998. – с. 358

21. Паначев И.В. Определяем лучшего спортсмена школы. // Физическая культура в школе, 1993, № 5, с. 23.
22. Переверзин И. И. Школьный спорт в России: Мини-энциклопедия.— М.: РГАФК. «Школа спортивного бизнеса», 1994. - 255 с.
23. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха: Кн. Для организаторов внекл. Работы. – М.: Просвещение, 1991.

