Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация

«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»

**Методическая разработка**

Открытого внеучебного спортивного мероприятия

по теме «Мы выбираем жизнь»

 Подготовила:

 преподаватель физической культуры

 АН ПОО «Владимирский техникум

 экономики и права Владкоопсоюза»

 Бакуменко Наталья Васильевна

Владимир 2016

## Аннотация

**Описание работы:** Данный сценарий предназначен для студентов и детей старшего школьного возраста. Сценарий будет полезен инструкторам по физической культуре, а также преподавателям физической культуры ССУЗов, социальным работникам.

Спортивное мероприятие проводится с целью пропаганды среди студентов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту. Воспитание дружного коллектива, чувства патриотизма, коллективизма.

**Задачи:**

- повышение сопротивляемости организма студентов к различным заболеваниям, их работоспособности, продуктивности обучения студентов

- прививать любовь к занятиям физической культурой и спорту;

- воспитывать чувство дружбы и коллективизма;

- развивать спортивные и двигательные навыки у студентов;

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование и инвентарь:** Секундомер, свисток, стойки (флажки или кегли), фитбол, воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, свечи, ведро, швабра, халат уборщицы, поварешка, фартук, поварской колпак, длинная юбка, шляпка, веер, платки, веники, листы картона.

**Оформление:** плакаты «Нет большей победы, чем победа над собой», «Здоровье – жемчужина человека», «Спорт сильнее всех»

**Музыкальное сопровождение:** песни о здоровом образе жизни, спортивная подборка.

**Руководство** организацией и проведением спортивного мероприятия «Мы выбираем жизнь» возлагается:

\* Общее руководство по подготовке и проведению возлагается на преподавателя физической культуры, классных руководителей и зам. директора по воспитательной работе:

\* программа и форма проведения спортивного мероприятия разрабатывается преподавателем физической культуре;

\* преподаватель физической культуры участвует в подготовке команд для участия в спортивных соревнованиях;

\* зам. директор по воспитательной работе отвечает за подготовку дипломов для команд – победительниц;

\* непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на главную судейскую коллегию;

\* ответственность за жизнь и здоровье студентов возлагается на : преподавателя физической культуры, классных руководителей, зам. директора по воспитательной работе, медицинского работника.

 **Участники.**

- К участию в мероприятии привлекаются студенты 1 курса техникума;

- В спортивных соревнованиях принимают участие студенты, которые не имеют медицинских противопоказаний на момент проведения мероприятия;

- Освобожденные студенты присутствуют на мероприятии и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

**Домашнее задание:** Каждая команда готовит:

* Визитную карточку команды (название команды, эмблему, девиз, единую форму);
* Стенгазету на тему: «Здоровым быть - здорово»;
* Флешмоб на тему «Курс на здоровый образ жизни» (музыкальное сопровождение должно носить смысловой, спортивный характер)

**Порядок определения победителей.**

Команда – победитель определяется по наибольшему количеству очков, набранных во всех конкурсах.

**Награждение участников.**

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами

**Ход праздника**

Под звуки «Вперед, Россия» команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий I

Мы праздник мира, дружбы открываем

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Спорт полнит силой каждого из нас!

 (команды занимают свои места)

Ведущий II

Мы видим здесь приветливые лица

Спортивный дух мы чувствуем вокруг

У каждого здесь сердце олимпийца

Здесь каждый спорту и искусству друг.

Ведущий II

Тот победит в соревнованье

Кто меток, ловок и силен

Покажет все свое уменье

Кто духом, телом закален.

Ведущий I

О спорт, дорогой!

По жизни с тобой

Дружить нам всегда

Дай Бог, на долгие года!

Наполняет нас радость движенья.

Сердце бьется в груди веселей!

И спортивной победы мгновенья

Дополняют улыбки друзей.

Ведущий II

И учиться нам спорт помогает

Ведь здоровье - основа всего

Кто со спортом по жизни шагает

Тот и может пойти далеко.

О спорт, дорогой!

По жизни с тобой

Дружить нам всегда

Дай Бог, на долгие года!

Ведущий II

Позвольте открыть наш спортивный праздник! И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий I

Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (встают на свои места).

Ведущий II

Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (делают шаг вперед)

Они всегда в форме. Дают о себе знать годы тренировок. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать темп своим командам (делают шаг назад).

Ведущий I

И, наконец, Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (делают шаг вперед)

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединялись в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий II

1 команда (Визитная карточка)

2 команда (Визитная карточка)

3 команда (Визитная карточка)

Ведущий I

По плечу победа смелым, ждет того большой успех

Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит

Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.

Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами

(пожелания соперникам, говорят команды)

Ведущий II

Представляем вам судейскую коллегию

Ведущий I

В нашем техникуме учатся талантливые и замечательные студенты, а также и шикарные спортсмены. Право открыть наш спортивный праздник предоставляется студенту 2 курса специальности «Банковское дело» Белозерову Олегу, который продемонстрирует \_\_\_\_\_

**Спортивная часть праздника**

 1 конкурс «Болото»

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника. Все знают, что спорт развивает ловкость и быстроту. Следующий конкурс, который мы назвали «Болото». У первых участников по 2 листа картона. Задача: пройти через «болото», переступая по «кочкам» (лист картона). Нужно положить «кочку» на пол, встать на нее 2 ногами, а другую «кочку» положить впереди себя. Побеждает команда, которая пройдет дистанцию за минимальное количество времени.

2 конкурс «Веселые скачки»

У первых участников команд скакалки. Направляющие прыгают со скакалкой до стойки, возле стойки берут, складывают скакалку пополам и бегут обратно, отдают второй конец скакалки следующим игрокам. Эти участники проносят скакалку под ногами своей команды, команда перепрыгивает через скакалку. Когда вся команда перепрыгнет через скакалку, первый игрок отдает скакалку второму участнику и эстафета повторяется.

3 конкурс «Снежный ком»

У направляющих в руках фитбол. Каждый участник катит «снежный ком» (фитбол) до конуса и обратно.

4 конкурс «Красота-это страшная сила»

Эстафета с переодеванием. Задача одеть и взять реквизит, добежать до стойки и обратно.

1 команда - ведро, швабра, халат уборщицы.

2 команда - поварской колпак, фартук, поварешка.

3 команда – длинная юбка, шляпка, веер

Преподаватель «Конкурс капитанов»

Вижу я со стороны

Команды в технике равны.

Взглянуть хочу я побыстрей

Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше лопнет шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Ведущий I

А пока команды переводят дух, своим замечательным талантом хотят поделиться прекрасные студентки 1 курса специальности «Банковское дело» Круглова Кристина, Егорова Анастасия и Пучкова Марина. Номер называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 конкурс «Чехарда»

На дистанции 2 человека. Первый прыгает через спину второго. Второй пролезает между ног первого, а тот прыгает через второго и пролезает обратно. Выполнять эстафету до стойки, обратно возвращаться бегом.

6 конкурс «Свеча»

Направляющие держат в руках зажженную свечу. Задача: добежать до стойки и обратно с зажженной свечой, чтобы она не погасла.

7 конкурс «Чудо – скок»

Что за чудо – скок да скок!

Гляньте, тронулся мешок!

Эй, хватай его, ловите,

Поскорей мешок держите!

Команды строятся у стартовой линии в колонну. По свистку каждый участник команды наперегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

8 конкурс «Командирша»

От каждой команды 1 участница + 1 участник.

На расстоянии 1 м на дистанции расставляются конусы (4 конуса на каждую команду). Юноше завязывают глаза платком, в руки дают веник, на пол кладут бумагу.

По команде юноши должны обвести конусы змейкой, а участницы командуют ему командами, дойдя до конца возвращается назад по прямой, не развязывая глаза. Выигрывает команда, которая меньше собьет конусы и выполнит задание за минимальное время.

9 конкурс «Тоннель»

Вся команда выстраивают «тоннель» с упором на руки и ноги, поднимая корпус вверх. Первый студент на четвереньках пролезает сквозь «тоннель» и становится рядом состальными. Как только студент остановился, следующий проходит дистанцию.

Ведущий II

Последний вид соревнований,

Мы завершили и сейчас

Итог всех наших состязаний,

Пусть судьи доведут до нас.

Ведущий I

(команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала)

И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни.

Ведущий II

Пусть юность, дружба, спорт и мир

Всегда шагают с нами рядом.

Кого мир спорта закружил,

Тот смотрит дружелюбным взглядом.

Сегодня стали мы сильнее.

Сегодня стали мы дружнее.

Ведущий I

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий I

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.

(объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Ведущий I

Спасибо Вам, и до свиданья!

До новых встреч в спортзале этом.

Соединяйте спорт и знанья

И душу грейте добрым светом.

Ведущий II

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования

Обеспечивай успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!