**Спортивно-познавательная игра**

Подготовка игры

В этой игре принимают участие учащиеся 7-х, 8-х классов. Как и любое общешкольное мероприятие, она требует большой предварительной подготовки. В частности, необходимо:

1. Разработать конспект для проведения подвижной игры;
2. Подготовить материал о соблюдении норм личной гигиены;
3. Подготовить тестовые задания по физической подготовке;
4. Подготовить вопросник по теории физической культуры;
5. Подготовить материал о здоровом образе жизни;
6. Подготовить материал о физкультурных группах здоровья;
7. Подготовить раздаточный материал по темам: «Спорт», «Спортивное движение», «Физическая культура», «Здоровый образ жизни» и др.;
8. Выдать педагогам раздаточный материал для углубленного изучения;
9. Педагогам и инструкторам по физической культуре занять места на определенных точках маршрута;
10. Всем ученикам разделиться на две равные команды и получить маршрутные листы;
11. Подготовить мини-презентацию о спортивной жизни школы, о значении физической культуры в жизни подростка.

Проведение игры

Дети, одетые в спортивную форму, собираются в спортивном зале. Ведущий демонстрирует презентацию о предстоящем мероприятии. После чего, ведущий предлагает детям разделиться на две равные команды. Ведущий раздает капитанам команд маршрутные листы и предупреждает, что на каждой станции команда должна находиться не более 10 минут. Все участники игры отправляются в путь. При помощи карты они находят станции, на которых выполняют задания.

Станция «Спортивная»

Задача педагогов на данной станции - передать подросткам знания о спорте и физической культуре. Инструктор знакомит ребят с определениями физической культуры, её основными средствами, затем рассказывает о физической рекреации, массовой и лечебной физической культуре; В заключение подчеркивает разницу между физической культурой и спортом.

Станция «Гигиеническая»

На этой станции рассказывается об основах гигиены и способах её соблюдения. Дети узнают, что занятия надо начинать через два часа после приема пищи. Утренние тренировки, если они не интенсивны, надо делать натощак. После занятий также не следует торопиться с едой: сначала надо провести гигиенические процедуры. Ведущий обращает внимание детей на то, что спортивная одежда должна быть водонепроницаемой и воздухопроницаемой, легкой и с малой теплопроводностью, а обувь – свободной, легкой и не тесной. Летом нужен минимум одежды, зато голову обязательно следует защитить легкой шапочкой. Затем ведущий рассказывает ребятам об основных правилах и средствах закаливания и в заключение беседы знакомит их с современными системами дыхательной гимнастики.

Станция «Игровая»

На этой станции инструктор определяет самых активных ребят, организаторов, лидеров, предлагая им игру «Ловля парами» - разновидность пятнашек. Один водящий сначала пятнает одного. Затем, взявшись за руки они пятнают вдвоем, затем втроем. Когда водящих станет четверо, они делятся на две пары и т.д., пока все не станут водящими.

 Следующая игра – «Здравствуйте!». Все встают в круг плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне крута и задевает одного из играющих. После этого они бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте!» можно еще назвать свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится новым водящим.

Станция «Измерительная»

Здесь ребята измеряют у себя объемы отдельных частей тела и соотносят их с ростом и весом. На основании измерений определяются весо-ростовой показатель, асимметрии и диспропорции.

Станция «Вопросительная»

На этой станции проводится тестовая игра «Вопрос - ответ». Проверяются знания детей в области физической культуры и спорта: им предлагается 30 вопросов, на каждый из которых предлагается 4 варианта ответа. Необходимо выбрать правильный и отметить его в соответствующей графе бланка ответов на вопросы тестового задания. Исправления не засчитываются за правильный ответ.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А) В V в. до н.э.;

Б) В 776 г. До н.э.;

В) В I в. н.э.;

Г) В 394 г. н.э.;

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

А)Жителей Олимпии;

Б) Участников Олимпийских игр;

В) Победителей Олимпийских игр;

Г) Судей олимпийских игр;

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

А) в 1894 г.

Б)в 1896 г.

В) в 1900 г.

Г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийский игр является :

А)Деметриус Викелас

Б)А.Д.Бутовский

В)Пьер де Кубертен

Г) Жан-Жак Руссо

5.Девиз Олимпийский игр:

А) «Спорт,спорт,спорт!»

Б) «О спорт! Ты – мир!»

В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

А) Положение об Олимпийский играх

Б) Программу Олимпийский игр

В) Свод законов об олимпийском движении

Г) Правила соревнований по олимпийским видам спорта

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

А) в 1948 г.

Б) в 1952 г.

В) в 1956 г.

Г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

А) М.В. Ломоносов

Б) К.Д. Ушинский

В) П.Ф. Лесгарф

Г) Н.А. Семашко

9. Одним из основных средств физического воспитания являются:

А) Физическая нагрузка

Б) Физические упражнения

В) Физическая тренировка

Г) урок физической культуры

10. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на :

А) Формирование правильной осанки

Б) Гармоничное развитие человека

В) Всестороннее развитие физических качеств

Г) Достижение высоких спортивных результатов

11. К показателям физической подготовленности относятся:

А) Сила, быстрота, выносливость

Б) Рост, вес, окружность грудной клетки

В) Артериальное давление, пульс

Г) Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

А) «генезис»

Б) «гистогенез»

В) «онтогенез»

Г) «филогенез»

13.К показателям физического развития относятся

А) Сила и гибкость

Б) Быстрота и выносливость

В)Рост и вес

Г) Ловкость и прыгучесть

14. Гиподинамия – это следствие:

А) Понижения двигательной активности человека

Б) Повышения двигательной активности человека

В) Нехватки витаминов в организме

Г) Чрезмерного питания

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

А) «авитаминоз»

Б) «гиповитаминоз»

В) «гипервитаминоз»

Г) «бактериоз»

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

А) 60-90 уд./мин.

Б) 90-150 уд./мин.

В) 150-170 уд./мин.

Г) 170-200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

А) Роста

Б) Жизненной емкости легких

В) Силы воли

Г) Силы кисти

18. Упражнения, в которых сочетается быстрота и сила, называются:

А) Общеразвивающими

Б) Собственно-силовыми

В) Скоростно-силовыми

Г) Групповыми

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с усвоения:

А) Исходного положения

Б) Основ техники

В) Подводящих упражнений

Г) Подготовительных упражнений

20. С низкого старта бегают:

А) На короткие дистанции

Б) На средние дистанции

В) На длинные дистанции

Г) Кроссы

21. Бег на длинные дистанции развивает:

А) Гибкость

Б) Ловкость

В) Быстроту

Г) Выносливость

22. Бег по пересеченной местности называется:

А) «Стипль-кросс»

Б) «Марш-бросок»

В) «Кросс»

Г) «Конкур»

23. Туфли для бега называются:

А) «Кеды»

Б) «Пуанты»

В) Чешки»

Г) «Шиповки»

24. Один из способов прыжка называется:

А) «Перешагивание»

Б) «Перекатывание»

В) «Переступание»

Г) «Перемахивание»

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

А) 6х9 м

Б) 9х12 м

В) 8х16 м

Г) 9х18 м

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

А) 10 мин.

Б) 15 мин.

В) 20 мин.

Г) 25 мин.

27.В баскетболе запрещены:

А)Игра руками.

Б)Игра ногами.

В)Игра под кольцом.

Г)Броски в кольцо.

28. Пионербол-подводящая игра к:

А)Баскетболу.

Б)Волейболу.

В)Настольному теннису.

Г)Футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

А)Попеременный бесшажный ход.

Б)Попеременный одношажный ход.

В)Попеременный двухшажный ход.

Г)Одновременно-попеременный ход.

30.Остановка для отдыха в походе называется:

А) «Стоянка».

Б) «Ночлег».

В) «Причал».

Г) «Привал».

***Правильные ответы***

1-б;2-в;3-б;4-в;5-в;6-в;7-б;8-в;9-б;10-в;11-а;12-в;13-в;14-а;15-а;16-а;17-г;18-в;19-в;20-а;21-г;22-в;23-г;24-а;25-г;26-а;27-б;28-б;29-в;30-г.

Станция «Оздоровительная»

На этой станции учитель физкультуры рассказывает о том, как важен здоровый образ жизни для подростков. Он акцентирует внимание ребят на том, что многие болезни появляются из-за нехватки движения и отмечает, что люди, которые занимаются спортом, меньше подвержены стрессам на работе.

Станция «Групповая»

На восьмой станции подросток узнает об особенностях деления на физкультурные группы, а так же о том, к какой из них он относится. Учитель рассказывает, какие упражнения могут выполнять подростки, отнесенные к той или иной физкультурной группе. Обязательно нужно сказать, что четко очерченных границ распределения детей на группы не существует. Это дает право учителю физкультуры и врачу решать данный вопрос строго индивидуально, исходя, прежде всего как из уровня физической подготовленности, так и из функционального состояния ребенка. Наличие у него болезней-не повод для освобождения от занятий физическими упражнениями. Но что бы они действительно приносили пользу, его следует определить в соответствующую группу.

Станция «Пульсовая»

На этой станции занимающиеся определяют уровень своей физической подготовленности по результатам прохождения функциональной пробы. Каждый подросток измеряет пульс в состоянии покоя, затем выполняет физическое упражнение в течение одной минуты-приседание или отжимание, снова измеряет пульс и после паузы(1 минута)-еще раз. У тренированного человека он должен понижаться и быть примерно 10-15% выше, чем в состоянии покоя. На основании этого маленького эксперимента можно сделать вывод о том, кто из ребят ведет более активный образ жизни.

Станция «Тестовая»

На этой станции подросток может определить свои результаты в отдельных тестовых упражнениях:

1. Определение взрывной силы в прыжках в длину с места.
2. Определение скоростных качеств в беге на 60-100 м.
3. Определение силовых качеств в подтягивания на перекладине у юношей и отжиманиях у девушек.

Методические рекомендации

Для того что бы игра прошла без травм, нужно соблюдать следующие рекомендации:

1. Необходимо промерить территорию на наличие травмоопасных участков; если такие имеются- оградить их сигнальной лентой;

2. Следует провести инструктаж по технике безопасности;

3. Нужно получить от врача сведения о состоянии здоровья участников игры;

4. Следует провести разминку перед игрой;

5. Не забыть проверить наличие спортивной формы у подростков;

6. Ведущие на станциях должны создавать у участников игры высокий эмоциональный настрой, поддерживать веселую, радостную атмосферу, стараясь выделить самых активный подростков, что бы потом сделать их своими помощниками.