Номинация: «Нескучный спорт»

(спортивный праздник в

образовательной организации)

Название проекта: «Проект внедрения физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» в основном звене общеобразовательной школы, через спортивный праздник, посвященный 9 мая»

Гиргирчик Эльвира Фаниловна,

учитель физической культуры,

МБОУ «СОШ №2» г.Мензелинска

Республики Татарстан,

[2802001135@tatar.mail.ru](mailto:2802001135@tatar.mail.ru),

**Основная часть проекта.**

**Актуальность** темы продиктована снижением уровня здоровья нации. **Проблема** заключается в том, что среди школьников России лишь 16 процентов являются относительно здоровыми, а подавляющее большинство детского и взрослого населения страдает от последствий гиподинамии, лишнего веса и малоподвижного образа жизни, это доказывает, что настала необходимость принимать государственные меры для оздоровления нации. Президент Российской Федерации В. В. Путин поставил перед органами государственной власти важную задачу – обеспечить внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО с 1 сентября 2014 года во всех регионах страны.

Свердловская область стала «пилотной» площадкой по отработке методик возрождения физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Исполнителями этой задачи стали три ведомства – Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики, Министерство общего и профессионального образования и Министерство здравоохранения.

**Решение проблемы** по оздоровлению нации имеет большую значимость в наше время. Используя нормы ГТО, внедрение физкультурно-оздоровительного комплекса в нашем проекте рассмотрено на основном звене общеобразовательной школы, через спортивный праздник, посвященный 9 мая. Так, как всем известно, в комплексе «Готов к труду и обороне» немаловажную часть играет патриотическое и гражданственное воспитание, мы приобщили спортивный праздник – эстафету к 70летию со Дня Победы в Великой Отечественной Войне 1941-45 гг.

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачи** Комплекса ГТО:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Участниками**, реализующими наш проект «Спортивный праздник» являются учащиеся основного звена общеобразовательной школы, это 9-11 классы, администрация школы, педагог-организатор, зам. директора по информатизации, учителя физической культуры, классные руководители, медицинский работник, ветераны ВОВ. Их функции заключаются в следующем: учащиеся основного звена являются участниками эстафеты, педагог-организатор общеобразовательной школы организует, подготавливает мероприятие, зам. директора по информатизации является ответственным за технический инструментарий (установка и содержание в рабочем состоянии), учителя физической культуры проводят эстафету, так же являются ответственными за спортивный инвентарь и судейство, ветераны ВОВ являются приглашенными гостями.

**Концепция проекта.** Самое главное, это понимать смысл физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО, он направлен на оздоровление нации. И действительно,он очень широк и глобален, чем может показаться на первый взгляд. Несомненно, слово «здоровье» играет важную роль для всего живого на Земле, как фундамент его существования.

Под понятием «здоровье» в настоящее время обычно понимается состояние организма, при котором все его системы и элементы находятся в гармоничном взаимодействии, как внутри, так и в целом организма со своей средой. При этом условием здоровья считается динамическое равновесие всех структур и функций.

На практике - достижения и сохранения здоровья весьма проблематично, так как где начинается и где заканчивается равновесие сказать определенно невозможно. «Если человек хочет стать здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого ему можно будет помочь» Гиппократ.

Здоровый образ жизни предполагает:

* оптимальный режим труда и отдыха,
* правильное питание,
* достаточную двигательную активность,
* личную гигиену,
* закаливание,
* искоренение вредных привычек,
* любовь к близким,
* позитивное восприятие жизни.

 Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Краткое описание сути проекта.**

Цели Эстафеты:

1. Воспитание у подростков готовности встать на защиту Родины, подготовка их к сдаче норм ГТО.

2. Популяризация здорового образа жизни.

3. Создание условий для духовного и физического развития личности, формирования физической и психологической устойчивости подростка.

4. Приобщение к национальной культуре, формирование культуры мира и межличностных отношений.

5. Сохранение памяти о воинах, погибших в годы ВОВ при защите Отечества.

7. Популяризация военно-патриотического героического прошлого нашего народа.

**Задачи соревнований**

1. Популяризация физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО среди учащейся молодежи.

2. Выявление сильнейших команд и спортсменов среди учащихся.

3. Формирование у детей активной жизненной позиции.

4. Создание условий для самореализации подростка.

**Дата проведения:** май 2015

**Место проведения:** Спортивный зал

**Состав участников:** сборные команды юношей и девушек 9 - 11 классов по 10 человек в каждой.

**Форма одежды:** спортивная.

**Программа мероприятия:**

Торжественное открытие спортивной эстафеты, посвященной 70летию со Дня Победы в ВОВ.

Прохождение этапов эстафеты участниками игры.

Подведение итогов и награждение победителей и призеров.

**Организация проведения мероприятия:**

В подготовке и проведении принимают участие администрация школы, учителя физической культуры, педагог-организатор, медицинский работник школы, классные руководители 9-11-х классов, учителя физической культуры, зам. директора по информатизации.

Судейство этапов конкурса возлагается на судейскую бригаду (учителей физической культуры), администрацию школы.

**I тур “Разминка”.** В разминку входят нормы физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО»

Разминка начинается с видеоролика на проекторе в спортивном зале «Бренды советской эпохи «ГТО». После просмотра ролика, дети приступают к самой эстафете.

1. Эстафета с кувырком.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

4. Поднимание туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.).

5. Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

6. Стрельба из пневматической винтовки, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м.

*Некоторые ветераны рассказывают о сдаче норм ГТО в Советское время, участники эстафеты слушают.*

**Конкурс “Эрудит”**

Учащимся задают вопросы об истории ГТО. Каждый правильный ответ зачитывается дополнительными очками.

*Показательные выступления кик-боксеров(5-6 кл)*

**II тур “Большая эстафета”**

*Подведение итогов соревнований.*

*Награждение участников.*

Сроки и этапы реализации проекта – апрель-май 2015 г.

Методика проведения спортивного мероприятия учитывает возрастные и психофизиологические особенности детей. Работа основана на практическом опыте и анализе современной методической литературы. В спортивно-массовых мероприятий педагог привлекает внимание ребят к содержанию и форме проведение. Следит за точностью выполнений правил, которые соответствуют форме и содержание мероприятий. Во время выполнения двигательных действий следит за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели при этом испытывать радость.

Правильно организованные спортивные мероприятия должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают в ходе мероприятий подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Ресурсы**, необходимые для эффективной реализации проекта: финансовое обеспечение используется на дипломы, грамоты и медали; проектор, установленный в спортивном зале со всеми требованиями ТБ, музыкальная аппаратура; спортивный инвентарь для эстафет.

**Апробации** не было, так как мероприятие запланировано на апрель-май 2015г.

**Ограничения и противопоказания** участникам мероприятия – специальная группа здоровья.

В отличие от других проектов наше мероприятие способствуют развитию двигательных качеств, формированию универсальных учебных действий, таких как волю к победе, регулятивные умение планировать деятельность во время участие в соревнованиях, коммуникативные развития чувство взаимовыручки, доброжелательное отношение, что в первую очередь позволяет добиться высоких результатов.

**Список литературы**

1. Белякова Н.Т., Стань сильным, ловким и выносливым.-М: Физкультура и спорт, 2009
2. Погадаев Г.И., Мишин Б,И., Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.- М:Дрофа 2010
3. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе.-Волгоград,2011
4. Коваленко В.И. Здоровье сберегающие технологии.-М: ВАКО, 2010
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
6. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
7. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.
8. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
9. Манжелей И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: Монография. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.
10. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

Приложения

*Сценарий проведения спортивного праздника. Приложение №2*

**Ход мероприятия**

Участники конкурса входят в спортивный зал школы под звуки спортивного марша региона. Построение команд по центру спортзала перед администрацией школы, судейской бригадой. Поздравительные слова представителя администрации школы, приглашенных на конкурс участников боевых действий.

### 9 мая в России празднуют День Победы. Этот день стал великой датой в истории России - победой над фашистской Германией и окончанием Великой Отечественной войны. Со славной даты 9 мая 1945 года прошло уже 70 лет, но мы знаем и помним имя победителя - народ, многие сыны и дочери которого отдали свои жизни за великую землю свою. И нашу эстафету сегодня мы посвящаем 70летию со Дня Победы в Великой Отечественной Войне.

Как вы знаете, ребята, Владимир Владимирович Путин, подписал указ о возвращении физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» с 1 сентября 2014г. **«Гото́в к труду́ и оборо́не СССР» (ГТО)** — это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Все вы уже знаете о истории этого комплекса, но врядли видели как его сдавали в советское время, и поэтому, перед тем как начать разминку, мы все просмотрим видеоролик о физкультурно-оздоровительном комплексе ГТО.

*Приложение №1(видеоматериал)*

Итак, Спортивный праздник – эстафета, посвященный 70летию со Дня Победы в ВОВ объявляется открытым! *(Звучат гимны России и Татарстана, в это время поднимаются флаги)*

### I тур “Разминка”

1. Эстафета с кувырком.

Участник с разбега выполняет “полет кувырок”, пробегает расстояние 20м, обегает контрольную стойку, возвращается, передавая эстафету другому участнику. Побеждает команда, показавшая наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Участники прыгают с места по очереди, отталкиваясь двумя ногами. Побеждает команда, показавшая наибольший прыжок в сумме.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Участники выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Побеждает команда, показавшая наибольшее количество подтягиваний в сумме.

4. Поднимание туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.).

Участники по очереди выполняют поднимание туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.). Побеждает команда, показавшая наибольшее количество подниманий в сумме.

5. Стрельба из пневматической винтовки, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м.

Участники по очереди стреляют из пневматической винтовки, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, в мишень с дистанция – 10 м. Побеждает команда, показавшая наибольший результат по очкам в сумме.

*Некоторые ветераны рассказывают о сдаче норм ГТО в Советское время, участники эстафеты слушают.*

### II тур. Конкурс “Эрудит*”*

*Тематика вопросов следующая:*

* История возрождения ГТО (2014г)
* История ГТО в целом.
* Государственные символы и геральдика Российской Федерации.
* История, символы и геральдика Мензелинского района и Республики Татарстан в целом.
* Великая Отечественная война (1941 – 1945 гг.).

Победитель определяется по наибольшему количеству ответов.

*Показательные выступления кик-боксеров(5-6 кл)*

### III тур “Большая эстафета”

Прохождение полосы препятствий. Оценивается меньшее время прохождения.

Военизированная командная эстафета проводится в спортивном зале. В этом виде принимают участие 10 членов команды (расстановка участников команды по этапам проводится согласно жеребьевке). Каждый участник команды пробегает определенное расстояние до своего этапа, выполняет его, бежит далее и оббегает флажок (за не оббегание флажка 1 штрафной балл), затем возвращается на старт для передачи эстафеты. Команды должны быть в единой спортивной форме.

**Порядок проведения эстафеты:**

**1 этап** – старт, пробежав 10 метров, участник выполняет с ходу **прыжок через гимнастического козла**.

**2 этап** – **переползание по-пластунски** 10-15 метров под сетью из веревки высотой 40-60 см;

**3 этап** – неполная разборка автомата АК-74 (учитывается последовательность разборки, за каждое нарушение - 1 штрафной балл).

**4 этап** – **прыжок через планку** выполняется с ходу (высота планки 1 метр, за сбивание планки 2 штрафных балла).

**5 этап** – **надеть военную форму**. По команде “Рота – подъем!” участник команды подбегает к столу, где лежит военная камуфлированная форма и надевает ее. Оценивается опрятность. (штраф 1 балл за каждую недостающую деталь формы одежды).

**6 этап** – **неполная сборка автомата АК-74** (учитывается последовательность сборки, за каждое нарушение - 1 штрафной балл).

**7 этап** – одевание и фиксация противогаза (учитывается правильность выполнения действий, за каждое нарушение - 1 штрафной балл).

**8 этап – чистка картошки.**Участник подбегает к столу, чистит картошку. Учитывается качество очищенного картофеля.

**9 этап – стрельба из пневматической винтовки.**Для стрельбы отводится специальный сектор и дается три выстрела. После первого попадания участник возвращается на исходную позицию.

**10 этап** – оказание первой медицинской помощи при закрытом переломе голени (необходимо наложить две шины и перенести пострадавшего на носилках до финиша); участвуют три участника команды, учитывается правильность выполнения действий, за каждое нарушение - 2 штрафных балла.

Результат времени эстафеты фиксируется в момент пересечения линии финиша последним участником команды, несущим носилки. Сумма штрафных баллов, набранных командой на этапах, переводится на время и прибавляется к результату времени финиша команды. Один штрафной балл равен 5 секундам. Победитель определяется по лучшему времени.

Подведение итогов конкурса: победители определяются по наименьшей сумме мест в каждом этапе. Команды-призеры награждаются почетными грамотами, ценными подарками, команды, не занявшие призовых мест – грамотами и сладкими подарками. Также награждаются команды-победители каждого этапа конкурса.

***Приложение №3***

Конкурс “Эрудит”. Вопросы и ответы

1. Какой месяц год стал решающим в возрождении сдачи нормативов ГТО В.В.Путиным? (март 2014)

С какого месяца во всех школах ввелась сдача норм ГТО? (1 сентября)

1. Чем подтверждалась в Советское время сдача норм ГТО? (значками)

В каком году была принята первая программа ГТО? (1931)

1. Опишите Герб РФ. (Государственный герб Российской Федерации представляет собой изображение золотого двуглавого орла, помещенного на красном геральдическом щите; над орлом - три исторические короны | Петра Великого (над головами - две малые и над ними - одна большего размера); в лапах орла - скипетр и держава; на груди орла на красном щите - всадник, поражающий копьем дракона. Принят Указом Президента РФ 30 ноября 1993 года.).
2. Что символизирует герб Мензелинского района. «Герб города Мензелинск разработан на основе исторического герба уездного города Мензелинска Высочайше утверждённого третьего июля 1782 года (по старому стилю) (Фактическая дата утверждения исторического герба Мензелинска — 8 июня 1782 года. *прим. автора*), подлинное описание которого гласит: „Въ верхней части щита гербъ Уфимскiй. Въ нижней — летящiй кречетъ, въ знакъ изобилiя таковаго рода птицъ, въ голубомъ полѣ“. Герб подчёркивает историческую преемственность и связь многих поколений людей проживающих на Мензелинской земле. Летящая птица в геральдике — символ возвышенных устремлений, дальновидности, духовности. Лазурь (синий, голубой цвет) — символ чести, благородства, ясного неба. Золото — символ богатства, стабильности, уважения и интеллекта».

Опишите герб Республики Татарстан. Государственный герб Республики Татарстан представляет собой изображение крылатого барса с круглым щитом на боку, с приподнятой правой передней лапой на фоне диска солнца, помещённого в обрамление из татарского народного орнамента, в основании которого надпись «Татарстан», крылья состоят из семи перьев, розетка на щите состоит из восьми лепестков. Герб Республики Татарстан выполнен в цветах флага Татарстана; имеет круглую форму. Центральный образ герба — крылатый барс — в древности, у Волжских Булгар божество плодородия, покровитель детей. В гербе Республики Татарстан барс — покровитель граждан республики и её народа. Барс изображён на фоне красного диска солнца. Солнце — в древности главное божество многих народов. Красное солнце на гербе Татарстана означает доброе знамение, успех, счастье, жизнь. На левом боку барса — круглый щит, означающий правовую, экономическую, силовую защищённость граждан Республики Татарстан.

В цветном изображении Государственного герба Республики Татарстан солнце — красного, барс, его крылья и розетка на щите — белого, обрамление — зелёного, щит, орнамент на обрамлении и надпись «Татарстан» — золотистого цвета.

Цветок астры с чётным количеством лепестков символизирует вечный источник жизни, долголетие, пожелание долголетия.

Приподнятая правая передняя лапа барса — это традиционный геральдический жест, подчёркивающий величие верховной власти. Это означает также начало движения (дела) «шагом правой ноги», доброе начало движения Татарстана по пути обновления.

Популярный татарский растительный орнамент и цветок тюльпана олицетворяют пробуждение весенней природы и символизируют возрождение Татарстана.

Три золотых круга охватывают герб на трёх уровнях. Они выражают идею единства, бесконечности и высшего совершенства.

1. Какая крепость-герой первая приняла на себя удар немецко-фашистской армии в июне 1941 года. (Брестская крепость).

***Приложение №4***

**Протокол соревнований**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 тур** | **9 классы** | **10 классы** | **11 классы** |
| Эстафета с кувырком |  |  |  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  |  |  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). |  |  |  |
| Поднимание туловища, из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.). |  |  |  |
| Стрельба из пневматической винтовки, из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м. |  |  |  |
| ВСЕГО за I тур: |  |  |  |
| **II тур** Викторина |  |  |  |
| Правильные ответы: |  |  |  |
| ВСЕГО за II тур: |  |  |  |
| **III тур** |  |  |  |
| Стрельба |  |  |  |
| Чистка картошки |  |  |  |
| Поднять гирю |  |  |  |
| Прыжки через нарты |  |  |  |
| Надеть военную форму |  |  |  |
| Отжимание из упора лежа |  |  |  |
| Оказание пмп и переноска пострадавшего |  |  |  |
| Разборка, сборка АК-74 |  |  |  |
| Кочки |  |  |  |
| Прыжок через козла |  |  |  |
| Всего за III тур: |  |  |  |
| Всего баллов: |  |  |  |
| Место: |  |  |  |