

ПРАЗДНИК
« Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по проведению праздника «День
Физкультурника» в рамках летней
оздоровительной кампании



Разработаны федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Общие положения

Летний период составляет значительную часть свободного времени подрастающего поколения и создает благоприятные условия для укрепления здоровья и организации досуга детей в каникулярное время, развития творческого и интеллектуального потенциала, приобщения к ценностям физической культуры, спорта и здорового образа жизни, совершенствования личностных возможностей и индивидуальных интересов в различных сферах деятельности.

Каникулярный отдых – это социально-педагогическое явление, эффективность которого обусловлена разнообразием возможных форм образовательной, оздоровительной и воспитательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительное направление в рамках каникулярного времени способствует у детей формированию культуры физического здоровья, интереса к спортивным мероприятиям, мотивирует обучающихся к повышению физической подготовленности и систематическим занятиям физической культурой и спортом.

У всех, кто занимается физической культурой и спортом на любительском или профессиональном уровне, существует свой собственный праздник - День физкультурника. В России День физкультурника празднуется ежегодно во вторую субботу августа и в 2022 году выпадает на 13 августа. Торжество будет проходить на официальном уровне уже в 42 раз.

День физкультурника является профессиональным праздником учителей физической культуры, тренеров, профессиональных спортсменов и всех приверженцев здорового образа жизни.

Значение праздника – показать роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни для каждого человека. В этот день во всех уголках нашей страны традиционно проводятся физкультурные и спортивные мероприятия, конкурсные спортивные программы и акции, встречи с известными спортсменами, публичные лекции о здоровом образе жизни.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Цели и задачи

День физкультурника проводится с целью увеличения охвата детей и подростков систематическими занятиями физической культурой и спортом; укрепления здоровья, физического развития и повышения уровня физической подготовленности обучающихся; пропаганды здорового образа жизни, популяризации физической культуры и спорта среди подрастающего поколения.

Основными задачами проведения Дня физкультурника являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности средствами физической культуры и спорта;

- приобщение к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

- повышение уровня теоретических знаний по физической культуре и спорту, истории возникновения Всероссийского праздника «День физкультурника»;

- содействие в формировании гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания детей и подростков;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов спорта, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- стимулирование роста творческой и познавательной деятельности обучающихся средствами физической культуры и спорта;

- популяризация различных видов двигательной активности в детско-юношеской среде, привлечение обучающихся к занятиям в школьных спортивных клубах, секциях дополнительного образования, к участию в соревнованиях.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Формы проведения

В период летних каникул День физкультурника может проводиться в оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей при общеобразовательной организации, в спортивных лагерях муниципалитета, района.

Использование многообразия форм проведения Дня физкультурника позволит увеличить охват детей, принимающих участие физкультурно- спортивных мероприятиях.

Физкультурно-спортивные мероприятия в рамках Дня физкультурника могут быть представлены различными формами проведения, которые необходимо учесть при формировании планов летней оздоровительной кампании.

Используются следующие формы проведения физкультурно-спортивных мероприятий:

- соревнованиями по различным видам спорта, включая олимпийские и национальные виды спорта (этнокультурный компонент);

- матчевые встречи по игровым видам спорта;

- спортивно-тематическая двигательная активность, посвященная физической культуре и спорту, отдельно по видам спорта (например, легкая атлетика, футбол, баскетбол, бадминтон и т.д.);

- комплексные спортивные мероприятия с использованием видов спорта, входящих в программы всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» «Президентские спортивные игры», фестивалей ВФСК «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций;

- подвижные игры, эстафеты, игровые спортивные задания;

- конкурсы в отдельных видах спорта в отдельных видах физических упражнений; флэш-мобы; музыкальная фитнес зарядка; спортивные квесты

- конкурсы, акции, направленные на приобщение обучающихся к социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении (конкурсы плакатов, рисунков, стенгазет);



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

-мероприятия с приглашением именитых спортсменов, учителей физической культуры, тренеров, представителей федераций по видам спорта.

Алгоритм организации проведения Дня физкультурника

Основой успешного проведения Дня физкультурника в рамках летней оздоровительной кампании и включенных в его программу физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий является грамотный комплексный подход к организации мероприятия в соответствии с его целями и задачами.

При организации и проведении Дня физкультурника необходимо учитывать организационные аспекты, включающие:

- составление плана Дня физкультурника (далее – мероприятие) и форм двигательной и иной активности, включенных в программу мероприятия;
- разработку положений по проводимым мероприятиям;
- составление сметы расходов на мероприятие;
- создание оргкомитета или рабочей группы по подготовке мероприятия;
- подбор судейской коллегии и организация её работы, обучение судей;
- информирование о предстоящем мероприятии;
- формирование команд участников в каждом отряде с учетом предпочтений участия в соревнованиях по виду спорта и других формах активности и в соответствии с возрастной категорией и группы здоровья;
- организацию приёма и обработки заявок от отрядов, участников в соревнованиях и других формах мероприятия;
- составление расписания;
- разработку сценария церемонии открытия и закрытия мероприятия;
- подготовку спортивной базы, спортивного оборудования и инвентаря;
- оформление мест проведения мероприятия;



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

- медицинское сопровождение мероприятия;
- соблюдение требований техники безопасности (проверка готовности объекта к проведению мероприятия и т.д.) с составлением акта разрешения проведения мероприятия;
- определение мероприятий по обслуживанию зрителей и участников;
- информационное сопровождение мероприятия.

Примеры содержания форм проведения Дня физкультурника

Содержание форм проведения Дня физкультурника в рамках летней оздоровительной кампании предусматривает рациональное распределение и чередование различных форм двигательной активности и других видов деятельности, которые должны учитывать возрастные особенности обучающихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Содержание материалов предусматривает оптимизацию средств и специфики их подбора при составлении программы Дня физкультурника. Программа включает теоретический блок по истории развития Дня физкультурника и практический блок – примерное содержание форм физкультурно-спортивных мероприятий.

Теоретический блок «Всероссийский День физкультурника»

Аудитория: обучающиеся младшего, среднего и старшего возраста общеобразовательных организаций, организаций отдыха и оздоровления детей/лагерей.

Форма проведения мероприятия: лекция с элементами интерактивной беседы. Просмотр видеороликов. Спортивные викторины. Соревновательная деятельность.

Необходимое оборудование и инвентарь: проектор и экран, компьютер, ноутбук, либо интерактивная доска для демонстрации презентации в Microsoft PowerPoint.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ъ Т У Р Н И К А »

Вводная часть:

Беседа для класса/отряда (общеобразовательная организация), для отряда (лагерь/центр отдыха и оздоровления детей).

Во вступительном слове учитель/педагог сообщает о значении спорта для человека и об истории возникновения Всероссийского праздника «Дня физкультурника». Включает видеоролик (5 мин.) о Всероссийском празднике «День физкультурника».

Учитель/педагог включает презентацию «Всероссийский День физкультурника» на экране (длительность 10 мин.) и зачитывает информацию по слайдам.

Слайд 1 (название презентации)

Слайд 2

«Сегодня мы отдаём дань глубокого уважения работникам физической культуры и спорта – тем, кто выполняет востребованную, благородную миссию: приобщает граждан, особенно молодёжь, к занятиям физической культурой, к ценностям здорового, активного образа жизни, кто подвижнически трудился и продолжает служить во славу отечественного спорта. И конечно, этот замечательный праздник отмечает большая и дружная команда любителей спорта»

Президент Российской Федерации В.В. Путин



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Слайд 3

День физкультурника – это профессиональный праздник, который отмечают спортсмены, тренеры, учителя физической культуры и все люди, которые занимаются физкультурой и спортом и ведут здоровый образ жизни.

В России День физкультурника празднуется во вторую субботу августа.

Основная цель этого праздника – показать роль здорового образа жизни для организма человека и приобщить подрастающее поколение, а также людей всех возрастов к физической культуре и спорту.

В этот день традиционно проводятся спортивные мероприятия, соревнования, публичные лекции о здоровом образе жизни.

Слайд 4



Первый официальный праздник «Всесоюзный день физкультурника» провели 18 июля 1939 года. Совет Народных Комиссаров СССР подписал постановление об учреждении Всесоюзного Дня физкультурника. До 1961 года дату праздника устанавливали ежегодно, а после стали отмечать каждую вторую субботу августа.

Улицы столицы в честь этого мероприятия были украшены флагами и транспарантами, а взрослые и дети в приподнятом настроении дружными рядами шли на парад. Широкое распространение получил День физкультурника в первые десятилетия существования Советского Союза.

Именно тогда знаменитая фраза «В здоровом теле — здоровый дух» получила широкое распространение в нашей стране.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Слайд 5

Появлению праздника предшествовало усиленное внедрение физической культуры в народ. В это время уже были учреждены институты по физической культуре и знаменитый комплекс ГТО, созданы авторитетные спортивные сообщества «Динамо» и «Спартак».

18 апреля 1923 года было создано Московское пролетарское спортивное общество «Динамо», которое создавалось как организация, представляющая возможность занятия спортом сотрудникам органов безопасности и правопорядка.

19 апреля 1935 года было создано Всесоюзное профсоюзно-кооперативное добровольное спортивное общество «Спартак», которое сыграло важную роль в истории советского спорта.

Именно это общество готовило новых физкультурников, тренеров, мастеров спорта, которые в свою очередь, воспитывали чемпионов. И уже в середине XX века весь мир заговорил о том, что в Советском Союзе создана одна из самых сильнейших в мире олимпийских команд.

Слайд 6

Первый парад физкультурников прошел в 1919 году в Москве, а принимал его Владимир Ильич Ленин.

Главным образом это были представители отрядов Всеобуча – системы обязательной военной подготовки, поэтому самым важным в этих шествиях была даже не пропаганда здорового образа жизни, а демонстрация того, что в случае опасности на защиту молодой советской республики встанут тысячи хорошо обученных бойцов. В тот 1919 год военную подготовку прошли 100 тысяч коммунистов и комсомольцев.

Спортивное движение в стране развивалось. Заветной наградой стал значок ГТО («Готов к труду и обороне»), благодаря которому можно было стать участником очередного физкультурного парада на Красной площади - в сердце нашей страны.

После такие парады проводились в некоторых городах и в столице, но не регулярно. Лишь с 1931 года парады физкультурников стали ежегодной традицией. А после учреждения праздника День физкультурника показательные шествия спортсменов приурочили к этой дате.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Слайд 7

Спортсмены несли флаги спортивных обществ – «Динамо», «Спартак», флаги своих республик, их спортивные костюмы были стилизованы под национальные. Эскизы костюмов готовили театральные художники, известные режиссеры и балетмейстеры ставили выступления. Спортсмены выстраивали пирамиды, демонстрировали сложнейшие трюки и упражнения, боксеры несли ринг, на котором шел бой, тяжелоатлеты – платформу, сделанную в форме горной вершины, на которой стоял альпинист с громадным советским флагом. Про каждый такой парад делали документальный фильм, который с успехом потом демонстрировали по всей стране. Его фрагменты попадали на открытки и марки.

Зрелищные парады стали частью пропаганды физкультурного движения, и это работало: спортивные и стройные фигуры участников, сила и ловкость движений приводили зрителей в восторг и вызывали неподдельную зависть, так что люди охотно вступали в ряды физкультурников.

Последний театрализованный парад физкультурников был проведен в 1954 году.

Слайд 8



В 1950-х годах на рабочих местах стали внедрять производственную гимнастику. Это был комплекс элементарных упражнений, который длился не более 15 минут. В 1950-х годах на рабочих местах стали внедрять производственную гимнастику. Два раза в день все рабочие покидали свои места, выстраивались рядами и делали гимнастику. На некоторых предприятиях работали

специально обученные люди, которые руководили процессом.

С 1956 года в День физкультурника стали проводить всесоюзные спартакиады народов СССР, которые проходили один раз в четыре года. По количеству видов спорта и числу участников они превосходили Олимпийские игры.



Слайд 9

В годы Великой Отечественной войны в Ленинграде трижды проходили парады и соревнования, посвященные «Дню физкультурника».

Тысячи физкультурников и спортсменов ушли на фронт: альпинисты, стрелки, легкоатлеты, футболисты, лыжники, боксеры и пловцы стали разведчиками, танкистами, связистами, минометчиками, бойцами и командирами десантных отрядов.

Под таким призывом вышел 82-ой выпуск газеты «Смена» 19 июля 1942 года (306 день блокады). В этот день в блокадном Ленинграде отмечался Всесоюзный День физкультурника, в разных концах города начались соревнования и физкультурные парады. Этот парад историки в будущем назвали «Парадом мужества».

Парад участников прошел в парке Лесотехнической академии. В нем приняли участие и физкультурники-работники госпиталей. В этом же парке рано утром прошел массовый кросс.

На стадионе института ГЦОЛИФК прошли соревнования МПВО (Местной противовоздушной обороны) и РОКК (Российского общества Красного Креста), на стадионе им. Ленина –бойцов Всеобуча.

Слайд 10

Что отличало соревнования в период ВОВ от соревнований в мирное время? Прежде всего военизация всей программы.

На легкоатлетической эстафете бегуны вместо традиционной палочки передавали командирскую планшетку, массовые кроссы проводились в противогазе и с винтовкой за плечами. Вводились новые дисциплины: ползание по-пластунски, преодоление барьеров, перевозка раненых на волокушах.

Велосипедист мчался не по треку, а по такой дороге, по которой ему приходилось ездить в боевых условиях.

Пловец перед соревнования не раздевался, а одевался в полное военное обмундирование, брал на плечо винтовку и плыл в таком виде.

Вечером состоялся футбольный матч между командами второго и третьего совета общества «Динамо». В игре участвовали хорошо известные футболисты Валентин Васильевич Федоров, Аркадий Иванович Алов, Борис Степанович Орешкин, Константин Тихонович Сазонов.



ПРАЗДНИК «ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

Слайд 11

18 июля 1943 году состоялся Всесоюзный День физкультурника.

Мастера штыкового боя, гранатометчики, штангисты, велосипедисты и другие демонстрировали свое умение в повседневной форме, в противогазе и с оружием.

Оживленно проходили эстафеты солдатских игр. Ее этапы: бег в мешках, бег на трех ногах (бойцы движутся, держась друг за друга, левая нога одного из них привязана к правой ноге другого), ходьба на ходулях, пролезание сквозь бочку – требовали большой ловкости и сноровки.

Бойцы и командиры Всеобуча провели соревнования по легкой атлетике. Показательные матчи провели мастера спорта по теннису, а 13 команд ремесленных училищ провели блиц-турнир по волейболу. Также были проведены велосипедные гонки.

Слайд 12

В 1944 году в освобожденном от вражеской блокады Ленинграде «День физкультурника» проходил особенно массово.

На восстановленных руками комсомольцев и молодежи на 18 стадионах и спортивных площадках, в садах и парках, на водных станциях соревновались около 40 тысяч спортсменов.

На стадионе «Динамо» состоялись крупнейшие за время войны легкоатлетические соревнования, в ЦПКиО им. Кирова прошли соревнования по плаванию.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Слайд 13

Перед войной до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и большинство личного состава военной авиации прошли подготовку в ОСОАВИАХИМ. В 1938 году в одном из писем И.В. Сталин писал «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...»

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом. Стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Слайд 14

В современной истории День физкультурника в России отмечается на основании указа Президиума Верховного Совета СССР от 1 октября 1980 года с внесенными 1 ноября 1988 года изменениями. В 1995 году вышел приказ Госкомитета РФ по физической культуре и туризму о проведении массовых мероприятий ко Дню физкультурника во всех регионах и городах страны, празднуется во вторую субботу августа.

В день физкультурника проводятся коллективные эстафеты, велопробеги, массовые кроссы и тренировки, сдача нормативов ВФСК «ГТО». Все призеры соревнований награждаются дипломами, памятными медалями, сувенирами и кубками. На мероприятиях можно увидеть показательные выступления мастеров аэробики, воркаута, роллерспорта, силового экстрима и спортивных танцев. Коллективы на площадках демонстрируют свои достижения. Общественные движения устанавливают в отведенных местах спортивный инвентарь. Каждый желающий может попробовать свои силы, подтягиваясь на турниках или отжимаясь на брусьях. Устраиваются семинары, лекции, посвященные здоровому образу жизни, тренировкам и питанию. В эфир телевидения и радиостанций выходят спортивные передачи, записи с Олимпиад, биографии и рассказы известных спортсменов о пути к победам.

Слайд 15

В этот день учителя физической культуры, тренеры-преподаватели и спортсмены принимают поздравления.

Традиционные, самые популярные соревнования на Дне физкультурника являются:

- все виды легкой атлетики;
- плавание, волейбол, мини-футбол, стритболу;
- армрестлинг;
- игры в дартс, шахматы, шашки, настольный теннис;
- перетягивание каната, гиревой спорт;
- стрельба из электронного оружия.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Слайд 16

На Дне физкультурника регулярно устанавливаются рекорды по выполнению норм и требований ВФСК «ГТО» региона или города проведения. Некоторые из них вошли в книгу рекордов России:

самая массовая тренировка в Барнауле 13 августа 2017 года собрала 3012 человек;

8 августа 2015 года в Омске Владимир Лемешко пробежал 400 метров с гирей 32 кг за 2 минуты 10,42 сотых;

11 августа 2011 года Дмитрий Катков в Пензе установил рекорд по чеканке футбольного мяча, отбив его 3042 раза, немного не дотянув до рекорда Месси – 3168 раз (например, у Роналду рекорд ниже – 2911 раз);

8 августа 2015 года Николай Каклимов подтянулся на перекладине 494 раза в течение 30 минут; ему же принадлежит мировой рекорд – 4654 подтягиваний за 12 часов.

Слайд 17

Для подрастающего поколения в наше время ярким и показательным спортивным мероприятием по укреплению здоровья обучающихся, формирования у них потребности в физическом совершенствовании, гражданского и патриотического воспитания являются – Всероссийские спортивные соревнования (игры) «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры», где каждый ребенок может проявить себя и заявить о своих спортивных рекордах на всю страну!



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Вариант 2

Учитель/педагог может предложить обучающимся провести викторину по видам спорта.

Викторина рекомендуется к проведению для возрастных категорий в соответствии с уровнями образования: начальное общее образование (1-4 классы), основное общее образование (5-9 классы).

Проведение развлекательного теста истории баскетбола, футбола (иных видов спорта), по правилам вида спорта «баскетбол», «футбол» в формате викторин, конкурсов на баскетбольные, футбольные знания. Рекомендуется проводить в формате ответов/вопросов о фактах, легендах и мифах по примеру телевизионных передач «Своя игра» или «Что? Где? Когда?», также возможно проведение в тестовой форме.

Викторины (пример):

«Что ты знаешь о баскетболе?»

1.	Какой официальный цвет баскетбольного мяча?	а) желто-синий б) оранжевый в) черный г) любой
2.	Как зовут человека, который придумал баскетбол?	а) Джон Леннон б) Джеймс Бонд в) Джордж Майкл г) Джеймс Нейсмит
3.	Что из представленного ниже составляет технику передвижений в баскетболе?	а) передачи мяча б) повороты в) броски в корзину
4.	После ведения мяча можно сделать столько шагов?	а) 3 б) 2 в) 4



**ПРАЗДНИК
« Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »**

5.	Укажите продолжительность игры в баскетбол?	а) 4 тайма по 15 минут б) 4 тайма по 10 минут в) 2 тайма по 20 минут
6.	Команда может владеть мячом на своей стороне площадки?	а) 10 сек. б) 18 сек. в) 8 сек.
7.	Сколько человек от каждой команды может одновременной находится на игровой площадке?	а) 5 б) 7 в) 9 г) 11
8.	Сколько очков дают в баскетболе за попадание в корзину при броске со средней или близкой дистанции?	а) 2 очка г) 3 очка в) 4 очка г) 5 очков
9.	Сколько раз можно вести мяч?	Свой вариант ответа _____ (1 раз)
10.	Какая нога является опорной и ее нельзя отрывать от пола?	Свой вариант ответа _____ (та, которая первой коснулась пола при остановке)
11.	Какая страна стала Родиной баскетбола?	а) Россия б) Франция в) США
12.	Советский баскетболист, включенный в баскетбольный зал славы НБА?	а) Белов С. б) Морозов В. в) Петров А
13.	Что означает слово «баскетбол»?	а) корзина– мяч б) корзина в) мяч



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

14.	В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр:	а) 1936 б) 1991 в) 1997
15.	Как называется игра в уличный баскетбол?	а) пейнтбол б) стритбол в) гандбол г) фитбол

«Футбольная викторина»

1.	Чем мяч на гвоздь похож?	Свой вариант ответа _____ (и тот, и другой можно забивать)
2.	Назовите трёх верных подружек вратаря?	Свой вариант ответа _____ (левая штанга, правая штанга, перекладина)
3.	3. Как называется штрафной удар, который совершают по воротам на расстоянии 11 метров?	а) Аут б) Буллит в) Пенальти
4.	Что такое «офсайд»?	а) «Вне игры» б) Удаление в) Нарушение
5.	Включен ли футбол в программу Олимпийских игр?	а) да б) нет



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

6.	Как называют игрока, который в соревновании забил больше всех голов:	а) вице-чемпион б) лидер в) лучший бомбардир
7.	В какой стране появился и начал развиваться футбол:	а) Португалия б) Англия в) Бразилия
8.	Какие цвета карточек существуют в футболе?	а) Зеленая, красная и желтая б) Черная и красная в) Красная и желтая
9.	Что такое финт в футболе?	а) Технический элемент, который выполняют, чтобы обмануть соперника б) Определение местоположения мяча в) Второе наименование
10.	Как называется самая почетная персональная награда для футболиста:	а) Золотая бутса б) Статуэтка чемпиона в) Золотой мяч
11.	Продолжительность футбольного тайма, в минутах:	а) 40 б) 45 в) 30
12.	Как еще называется вратарь в футболе?	а) голкипер б) стоппер в) нападающий



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

13.	Имеет ли право футбольный вратарь пробивать 11- метровый штрафной удар?	а) да б) нет в) по разрешению судьи
14.	Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?	а) 8 б) 12 г) 6
15.	Назовите легендарных Российских футбольных спортсменов?	Свой вариант ответа _____

Заключительная часть теории

Подведение итогов урока/беседы.

Возможно проведение опроса обучающихся.

Учитель/педагог:

1. Что интересного и полезного вы сегодня узнали?
2. Что больше всего запомнилось из содержания урока/беседы?
3. Чем был полезен и интересен урок/беседа?
4. Участвуете/посещаете ли вы праздник «День физкультурника»?
5. Ваше мнение о значении физической культуры в жизни человека.
6. В каких физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях вы принимаете участие ?
7. Ваше мнение о пользе здорового образа жизни.
8. Ваше мнение о роли Дня физкультурника для детей и молодежи.

Учитель/педагог приглашает обучающихся пройти на практическую часть мероприятия (на построение/парад участников).



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Практическая часть Дня физкультурника

Аудитория: обучающиеся младшего, среднего и старшего возраста общеобразовательных организаций, организаций отдыха и оздоровления детей/лагерей.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ: спортивный зал, актовый зал, стадион, открытая площадка.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И МАТЕРИАЛЫ: спортивный инвентарь и оборудование для проведения подвижных игр, эстафет, состязаний, подбирается в соответствии с содержанием заданий, звуковое оборудование (музыкальная аппаратура).

Перед началом мероприятия и во время звучат песни о спорте: «Герои спорта» (1972) Н. Добронравов; «Да разве сердце позабудет» из документального кинофильма «Баллада о спорте» (1979) Н. Добронравов; «Команда молодости нашей» из документального кинофильма «Баллада о спорте» (1979) Н. Добронравов; «Попурри из песен о спорте» Домисолька; «Делай как я» мультсериал «Физкультес» и др.

1. Построение, парад участников
2. Приветственные слова организаторов
3. Выступление почетных гостей
4. Объявление условий соревнований
5. Общая разминка (утренняя гимнастика)
6. Командная игра «Спортивный квест» (по станциям), командные и личные соревнования по видам спорта
7. Конкурсы для зрителей (конкурс болельщиков, подвижные игры, конкурс «Рисуем физкультуру», флешмоб)
8. Торжественное награждение участников мероприятия.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1. И. П. – стока, ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения руками вперёд и назад, с постепенным увеличением амплитуды. Повторить 10-12 раз.

2. И. П. – стойка, ноги врозь, руки вперёд. 1-3 – пружинящие приседания на всей ступне. 4 – и. п. Повторить 10-12 раз.

3. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон туловища влево, 2 – и. п., 3-4 – то же, в другую сторону. По 6-8 раз.

4. И. П. – широкая стойка: ноги врозь, руки вниз. 1-3 – пружинящие наклоны вперёд до касания руками до пола. 4 – и. п. Повторить 8-10 раз.

5. И. П. – основная стойка руки вперёд. 1 – мах правой ногой вперёд, достать носком пальцы рук. 2 – и. п. 3 – то же, махом левой. 4 – и. п. По 6-8 раз.

6. И. П. – выпад правой ногой вперёд, руки на колено. 1-3 – пружинящие покачивания туловищем. 4 – и. п. 5-8 – то же, с выпадом левой. По 6-8 раз.

7. И. П. – стойка, ноги врозь. 1 – подняться на носки, руки вверх (вдох). 2 – и. п. (выдох). 5-6 раз.

8. И. П. – стока, ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперёд. Работа руками, как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа. 30-40 секунд.

9. И. П. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на носках (ноги в коленях не сгибать). 30-40 сек.

10. Медленный бег на носках с высоким подниманием бедра. 40-50 сек.

11. Ходьба с восстановлением дыхания: руки вверх – глубокий вдох, руки вниз – глубокий выдох.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений № 2

1.И.п. – стойка, руки за головой, ноги на ширине плеч. 1- подняться на носки, руки поднять вверх, сделать хлопок над головой. 2- вернуться в и.п.

2.И.п. – основная стойка. 1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед и сделать руками хлопок под ногой. 2- опустить ногу, сделать хлопок за спиной. 3 – 4 – то же с другой ноги.

3.И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1- потянуть туловище вправо, сделать хлопок перед грудью. 2- вернуться в и.п. 3 – 4- то же в другую сторону.

4.И.п. – стойка, руки за спиной. 1- присед на носках, колени врозь, сделать хлопок перед грудью. 2- вернуться в и.п.

5.И.п. – основная стойка. 1 - правую ногу отставить назад на носок, сделать хлопок над головой. 2- вернуться в и.п. 3 – 4 - то же с левой ноги.

6.И.п. – стойка, руки на поясе. 1 – 4 - подскоки на правой ноге. 5– 8 - подскоки на левой ноге. 9 – 16 - ходьба на месте.

7.И.п. – основная стойка. 1 – 2 - подняться на носки, руки через стороны вверх. 3 – 4 - вернуться в и.п.

Примерный комплекс рифмованной зарядки № 3

«На зарядку, становись!!!»

Доброе утро, девчата! (отвечают только - девочки)

Доброе утро, ребята! (отвечают только – мальчики)

Доброе утро, учитель! (отвечают все)

Доброе утро,...! (каждый говорит свое имя)

Если вы еще не проснулись – повернулись направо и улыбнулись!

Если вы и так не проснулись – повернулись налево и улыбнулись!



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Вы опять стоите без дела? Присели все дружно на правое колено!
Вы, подрастающая России смена, пересели на левое колено!
Руки, как крылья, расправили в стороны
И полетели, как сильные вороны!
Взмахи крыла чаще и чаще: свободный полет – вот это счастье!
День вчера был очень хорошим –
Хлопнули дружно все вместе в ладоши!
Очень удачно и необычно – хлопаем дальше все так же ритмично!
Эй, ребята, руки вверх обозначили и круговые вращения начали!
Крылья размяли, но осталось дело – начинаем разминать тело!
Если есть в классе Лены, наклонились вправо – влево!
Если в классе есть Алены, наклонились вперед и руки в стороны!
И не скоро будет вечер – положили руки друг другу на плечи.
Как якорь достает до дна, пошла – полетела морская волна.
Если вы еще не устали, руки на пояс и побежали!
Если хотите, чтоб день был прекрасным, топаем ножками не понапрасну!
Если плохое у вас настроенье, сели друг другу все на колени!
Прежде чем знаниями заряжаться, будем зарядкой мы заниматься!
Встали, присели, руки вверх и на плечи –
Хорошее настроение сохраним до вечера!
А сейчас все улыбнулись, поднялись на носочки и потянулись!
Как хорошо делать зарядку! Рассчитались все по порядку.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Организаторы мероприятия – учителя, педагоги имеют возможность выбирать и использовать различные формы проведения мероприятий (например, эстафеты, конкурсы, командные соревнования) с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Вариант I командной игры «Спортивный квест» (игра по станциям)

Каждой команде необходимо выбрать название и капитана команды. Группа обучающихся разбивается на команды и выбирается капитан. Капитанам команд раздаются маршрутные листы с названиями станций и цифрами, обозначающими порядок их прохождения. Обратите внимание: последовательность прохождения станций у каждой команды своя. На прохождение каждой станции дается определенное время. Выполнение условий и правил на каждой станции отмечается на маршрутном листе судьей. По сигналу команды расходятся по станциям.

Правила игры:

Команды следуют по станциям в соответствии со своим Маршрутным листом. На станциях команды выполняют предложенные задания. В Маршрутном листе отмечается оценка, которую получает команда на каждой станции (в баллах). На каждой станции различные критерии оценивания, которые оглашает жюри этапа. На каждой станции находится судья, оценивающий работу команды. Время пребывания на каждой станции – до 15 минут (в зависимости от станции). По истечении времени команды переходят на следующую станцию.

Участники игры: команды скомплектованные из обучающихся 1-9 классов делятся на возрастные группы.

Руководство и судейство:

Общее руководство проведением мероприятия осуществляют учителя физической культуры, педагоги, тренеры-преподаватели. Непосредственное руководство осуществляет главный судья, главный секретарь. За каждый конкурс отвечают судьи — помощники на дистанции, которые оценивают участие каждой команды, расставляют спортивный инвентарь и оборудование и т.д.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Станция 1: СТАНЦИЯ «ЗАГАДОЧНАЯ»

для обучающихся 1-4 классов

Спортивные загадки – участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок (вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносится в маршрутный лист.

Металлических два братца, Как с ботинками срослись, Захотели покататься, Топ! — на лёд и понеслись. Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут? (коньки)	По пустому животу Бьют меня невмоготу; Метко сыплют игроки Мне ногами тумачи. В него воздух надувают И ногой его пинают. (футбольный мяч)
Лента, мяч, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... (гимнастика)	Волшебные туфли Наденешь на ноги — И сразу помчишься По зимней дороге. (лыжи)



П Р А З Д Н И К
« Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

<p>Мы не только летом рады Встретиться с олимпиадой. Можем видеть лишь зимой Слалом, биатлон, бобслей, На площадке ледяной - Увлекательный... (хоккей)</p>	<p>На Олимпе в древнем мире Греки поднимали гири, Состязались в беге, силе, Тяжести переносили. И дарила им награды Летняя... (олимпиада)</p>
<p>Посмотрите, я пловец! Молодец и удалец! И в бассейне я король - Я владею стилем... (кроль)</p>	<p>Здесь команда побеждает, Если мячик не роняет. Он летит с подачи метко Не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле У спортсменов в... (волейболе)</p>
<p>Соберем команду в школе И найдем большое поле. Пробиваем угловой - Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы...</p>	<p>Вот спортсмены на коньках Упражняются в прыжках. И сверкает лед искристо. Те спортсмены - ... (фигуристы)</p>



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Станция 1: СТАНЦИЯ «ЗАГАДОЧНАЯ»

для обучающихся 5-9 классов

Калейдоскоп вопросов – участникам необходимо ответить на вопросы. Сколько вопросов отгадывает команда, столько баллов заносится в маршрутный лист.

1. Что в переводе с латинского означает слово «витамин»? (**Жизнь**)
2. Что мешает ядам причинять вред организму? (**Иммунитет**)
3. В каком городе возродились современные олимпийские игры? (**Афины**)
4. Как называют людей, употребляющих только растительную пищу? (**Вегетарианцы**)
5. Арматура для человеческого тела? (**Скелет**)
6. Лекарственное растение, растущее вдоль дороги? (**Подорожник**)
7. Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со средой их обитания? (**Биология**)
8. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде? (**Моржи**)

Станция 2: СТАНЦИЯ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ» ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО

для обучающихся 1-4 классов

Участники (в порядке очередности) добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку. (За правильный ответ – 1 балл).

Таблички содержат следующие надписи:



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Читать лёжа.

Чистить зубы два раза в день

Смотреть на яркий свет.

Оберегать глаза от ударов.

Смотреть близко телевизор.

Промывать по утрам глаза.

Тереть глаза грязными руками.

Читать при хорошем освещении.

Часто есть сладкое.

Кушать фрукты и овощи.

Грызть ручки и карандаши.

Закаляться.

Гулять на свежем воздухе.

Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

Помогать по дому.

Грызть ногти.

Кататься на лыжах.

Делать зарядку.

Принимать душ.

Станция 2: СТАНЦИЯ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ» ПОЛЕЗНО-ВРЕДНО

для обучающихся 5-9 классов

На станции педагог предлагает обучающимся вопросы, на которые нужно дать ответы. За правильный ответ команда получает – 1 балл.

Вопросы:

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (нет)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)

Легко ли отказаться от курения? (нет)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (да)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (да)



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Станция 3: «В здоровом теле – здоровый дух»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

Конкурс «Крокодил».

Каждому участнику команды показывают карточки со словами. С помощью жестов участник объясняет каждое слово своей команде. Команда должна угадать слова. Нельзя показывать слова с помощью голоса, а также при помощи предметов.

(Слова для команды: сердце, зубная щетка, снег, сон, еда, плавание, бокс, градусник, будильник, лыжи, зарядка).

Станция 4: «СНАЙПЕР»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

Вариант 1

Участники по очереди должны забросить мяч в корзину. Количество попавших мячей, записывается, как набранные баллы в маршрутный лист.

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4—6 м от направляющего стоят большие корзины (ящи-ки). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь за-бросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Вариант 2

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 5—8 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:

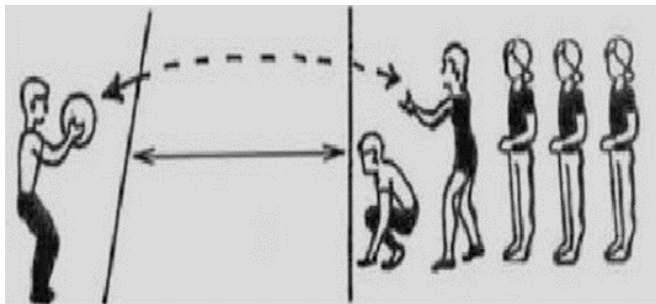
поразившая большее количество мишеней;
затратившая на них меньшее число бросков.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Станция 5: «Самый ловкий капитан»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов



Команда выстраиваются в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны команд с мячами в руках. По сигналу судьи, капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой

от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упор присев. Затем следует передача вторым игрокам и т.д. Если игрок выронил мяч, он сам обязан подобрать его и перебросить капитану. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

Станция 6 : «ПЕРЕПРАВА»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки — дистанция до 10—15 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу». Время команды записывается в маршрутный лист.

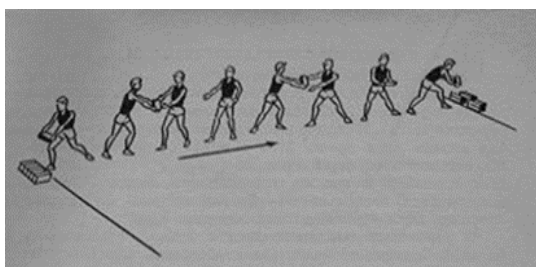


Станция 7: «На стройке»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

Каждая команда построена в шеренгу с интервалом в 1 —1,5 м. Сбоку от правофланговых за линией сложены 8—12 штучных предметов: кубиков (кирпичей), мячей и пр. По сигналу команды быстро передают все предметы на дру-гую сторону площадки, где их аккуратно в форме пира-миды, домика или другой постройки должен сложить ле-вофланговый. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

Вариант эстафеты.



Команды построены в колонны по одному за стар-товой линией. По сигналу они быстро размыкаются в и. п., образуя це-почку, по которой начинают передачу.

Станция 8: «Передача набивного мяча»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

Команды построены в колонны по одному, дистанция между игрока-ми 1—2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное поло-жение участников — широ-кая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направ-ляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловлен-ным спо-собом и так же возвращается назад. Эстафета выполняется несколько (4—6) раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

С учениками младших классов можно использовать большие надув-ные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху с наклоном назад; последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляю-щему между ног участников;
- б) то же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами;
- в) двумя руками сбоку (слева и справа) с поворота-ми туловища.



Станция 9: «ПОЛЕТ»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыж-ковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя нога-ми. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины всех прыжков лучший результат .

Станция 10: «Самый сильный»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

На площадке проводятся три линии, отмеченные флажками. Участники игры делятся на две равные по численности команды и становятся в колоннах, каждая за своей линией, лицом друг к другу. В руках у игроков канат. По команде учителя игроки тянут канат в свою сторону. Побеждает команда, которая перетянет первого игрока другой команды за среднюю линию.

Вариант II командной игры «Футбольная карусель»

для обучающихся 1-4 классов, 5-9 классов

На футбольном поле, спортивной площадке или в спортивном зале размечаются «станции» (от 4 до 8 в зависимости от размеров площадки). Мероприятием руководит координатор, который отслеживает время и подаёт сигнал начала и окончания выполнения заданий. На каждой «станции» работает инструктор (учитель физической культуры, педагог дополнительного образования) и не более 8 участников, которые выполняют предлагаемые упражнения с футбольным мячом или игровые задания. Время выполнения – не более 5-7 минут. По истечении времени по сигналу координатора участники переходят на следующую «станцию» для выполнения нового задания, инструктор остаётся на своей «станции». Все участники должны пройти по всем «станциям» по принципу круговой тренировки.



ПРАЗДНИК «ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

Пример упражнений и заданий для проведения мероприятия

«Футбольная карусель»

№ 1 20 м Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 2 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 3 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 4 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.
КООРДИНАТОР – 1 чел. (следит за временем и подаёт сигнал для начала и окончания выполнения заданий)			
№ 8 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 7 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 6 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.	№ 5 Инструктор (1 чел.) Дети – 6-8 чел. Время – 5-7 минут.

Поле № 1. Жонглирование мячом

1. Каждый участник берет мяч.
2. Участники жонглируют мячи одной или обеими ногами.

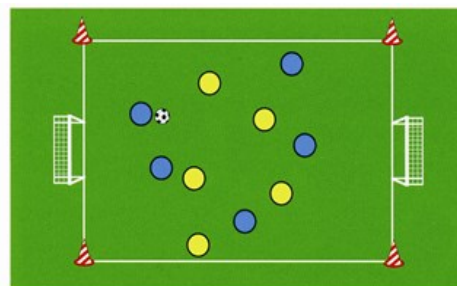
Инвентарь: мячи – 10 шт., конусы – 4 шт.



Поле № 2. Игра 5x5 (контроль мяча)

1. Игроки делятся на две команды по 5 игроков в каждой.
2. Игра проходит без ворот.
3. Разрешено максимум два касания.

Инвентарь: ворота – 2 шт., мячи – 1 шт., конусы – 4 шт.

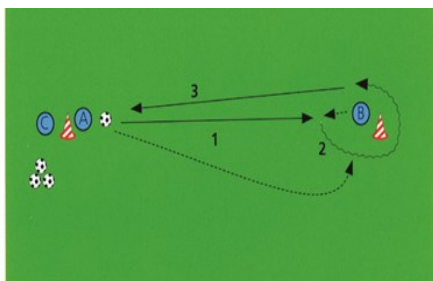


ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ъ Т У Р Н И К А »

Поле № 3. Передачи

1. Формируются 3 группы по 3-4 человека.
2. Пас от игрока А игроку В.
3. Игрок В, контролируя мяч левой ногой, обегает против часовой стрелки конус и отдает передачу правой ногой.
4. Игрок А занимает место игрока В. Игрок В занимает место игрока С.
5. Игрок С отдает пас игроку А и т.д.

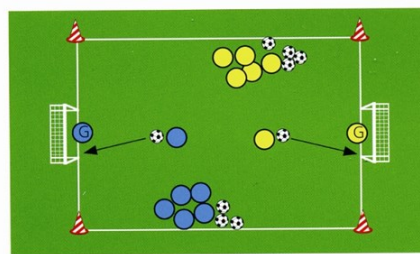
Инвентарь: мячи – 3 шт., конусы – 2 шт.



Поле № 4. Король пенальти

1. Формируются две группы (по 5 чел. в каждой).
2. Организуются серии пенальти на выбывание: если игрок забивает, он проходит в следующий раунд. Роль вратарей поочередно выполняют игроки, которые участвуют в серии пенальти.
3. Два победителя получают звание «Король пенальти»

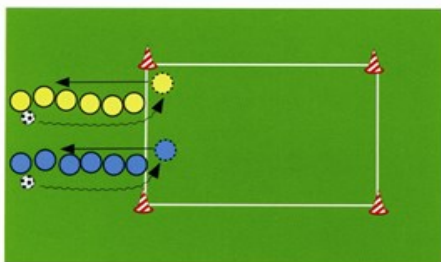
Инвентарь: мячи – 8 шт., конусы – 4 шт.



Поле № 5. Сороконожка

1. Игроки выстраиваются в две шеренги (по 5 чел. в каждой).
2. Последний игрок начинает движение с мячом вперед (другие игроки не двигаются), и как только добегает до первого игрока, пасует мяч последнему игроку, который, в свою очередь, тоже добегает до первого игрока и передает мяч последнему игроку и т.д.
3. «Сороконожка», которая первой пересекет линию, выигрывает.

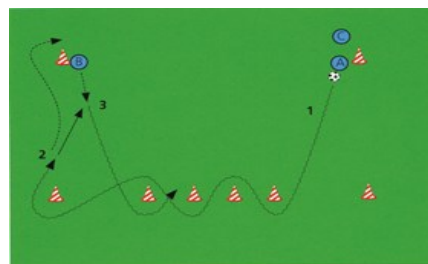
Инвентарь: мячи – 2 шт., конусы – 4 шт.



Поле № 6. Дриблинг

1. Игрок А начинает при помощи дриблинга огибать конусы (1).
2. Затем игрок А пасует левой ногой игроку В (2).
3. Игрок В начинает движение навстречу мячу, обрабатывает его и при помощи дриблинга движется в направлении игрока С (3).
4. Игрок В пасует правой ногой игроку С и т.д.

Инвентарь: мячи – 1 шт., конусы – 8 шт.



Вариант III . Командные соревнования по видам спорта

Например, команды, пройдя по всем станциям, прибывают на стадион (заранее подготовленный и украшенный) и занимают места болельщиков.

Командные соревнования (мини-турнир)

Правила игры:

Каждой команде необходимо выбрать название и капитана команды. Группа обучающихся разбивается на команды и выбирается капитан. Командные соревнования проводятся согласно жеребьевке. Команды сформированы заранее.

Участники игры: команды могут быть скомплектованы из обучающихся 10-12, 13- 15 лет.

Руководство и судейство:

Общее руководство проведением мероприятия, осуществляют учителя физической культуры, педагоги, тренеры-преподаватели. Непосредственное руководство осуществляет гл. судья, гл. секретарь. За каждый турнир отвечают судьи, которые оценивают участие каждой команды, расставляют спортивный инвентарь и оборудование и т.д.

Футбол (дисциплина «мини-футбол (футзал)»)

Инвентарь: футбольный мяч, площадка для футбола, ворота.

Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «футбол», утверждёнными Минспортом России.

Соревнования проводятся среди городских класс-команд.

Состав каждой команды: 6 игроков (в том числе 1 запасной), в поле – 4 игрока и 1 вратарь;

Продолжительность матча: два тайма по 15 мин., перерыв между таймами не должен превышать 5 минут.

Игра проводится на площадке длиной 25-42 м, шириной 16-25 м, с воротами 3х2 м.

Игры проводятся мячом, предназначенным для игры в мини-футбол (футзал)

в соответствии с правилами игры в мини-футбол (футзал).

За нарушения, совершенные игроком защищающейся команды в пределах ее штрафной площади, назначается 6-метровый удар.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Баскетбол (дисциплина «баскетбол 3х3»)

Соревнования командные, проводятся по правилам вида спорта «баскетбол» (дисциплина «баскетбол 3х3»), утвержденным Минспортом России.

Состав команды: команда юношей - 4 человека, в том числе 1 запасной; команда девушек – 4 человека, в том числе 1 запасной.

Игра проходит на половине баскетбольной площадки. Основное время игры составляет 8 минут (только последняя минута – «чистое время», остальное время – «грязное»). В случае равного счета по истечении 8 минут игра продолжается до заброшенного мяча в дополнительное время.

В игре должны быть задействованы все 4 игрока команды.

За выигрыш начисляется 2 очка, за поражение – 1 очко, за неявку – 0 очков.

Бадминтон

Соревнования командные, проводятся в соответствии с правилами вида спорта «бадминтон», утвержденными Минспортом России.

От каждой класс-команды/отряда допускаются 2 смешанные пары (юноша, девушка).

Встреча состоит из трех партий до 21-ого очка (до 2-х побед в партиях).

При счете «20-20» команда, набравшая подряд 2 очка, выигрывает партию.

При счете «29-29» команда, выигравшая 30-ое очко, выигрывает партию.

Пионербол

Инвентарь: волейбольный мяч, волейбольная сетка, волейбольная площадка.

Играют две команды. В каждой команде обычно по 6 человек.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды.

Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. Возможно, передачи мяча другому игроку из своей команды – пас. Но не более 2 раз подряд.

И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко. После набора определённого количества очков (обычно 10, 15 или 25 при минимальном перевесе над соперником в 2 очка) команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат после двух партий равный (1:1), то назначается третья партия.

Стрит-баскет

Инвентарь: баскетбольный мяч, баскетбольное площадка.

Задача: набрать максимальное количество очков. Очки начисляются за попадания мяча в баскетбольное кольцо.

В стритбол играют на одной половине обычной площадки для баскетбола с одной корзиной. В каждой команде участвует по три человека. Необходимо в течение игрового времени – 10 минут, забросить максимальное количество мячей в баскетбольную корзину. Мяч, заброшенный с игры из зоны дальних бросков (эта зона соответствует трехочковой зоне в баскетболе), оценивается 2 очками. Любой другой мяч, заброшенный с игры, оценивается 1 очком. Результативный штрафной бросок оценивается 1 очком.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Победителем объявляется команда:

— которая в основное время игры набирает 21 очко (этот лимит можно уменьшить);

— в активе которой больше очков в момент, когда истекает основное время игры;

— которая первая набирает 2 очка в дополнительном периоде (дополнительный период назначается в случае, если по истечении основного времени игры счет равный).

Вариант IV. Соревнования на личное первенство

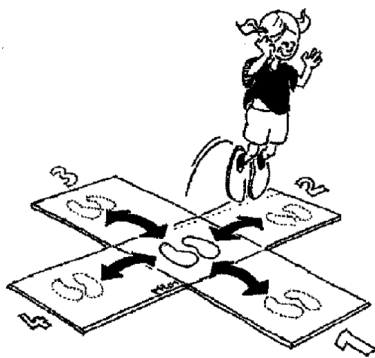
(пример соревнований можно применить и в командном первенстве)

В каждом виде спорта, каждому участнику дается три попытки достигнуть высшего результата. Затем лучший из его результатов фиксируется, сравнивается и выявляется победитель в данном виде спорта. Все участники имеют право подать заявку заранее и стать «мастером спорта лагеря».

Все соревнования проводятся обучающиеся младшего, среднего и старшего возраста. Несмотря на то, что День физкультурника является игровой, развлекательной программой, он учит стремиться к победе и достигать высоких результатов в спорте и верить в себя.

1. Прыжки в разные стороны («перекрестные» прыжки)

Краткое описание: попеременные прыжки на двух ногах в разных направлениях.



От центра прыжкового круга участник прыгает вперед, назад и в стороны. Начало прыжка осуществляется из центра вперед, затем в центр, затем вправо и в центр, затем влево и в центр, и, наконец, назад в центр.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Зачет

Каждому участнику дается 15 с на выполнение попытки, в ходе которой он старается выполнить как можно больше прыжков на двух ногах. За каждый правильно выполненный «прямоугольник» (вперед, в обе стороны, назад) дается одно очко; в одном круге можно набрать максимально восемь очков. В зачет участника принимается лучшая из двух попыток.

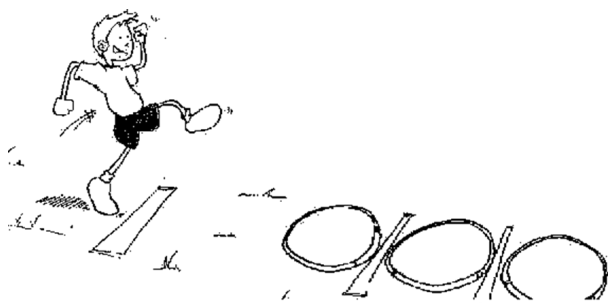
Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется один помощник.

Он должен:

- давать стартовую команду;
- контролировать и регулировать правильность проведения соревнования;
- вести хронометраж и подсчитывать количество прыжков;
- фиксировать результаты и записывать в протокол.

2. Прыжок в длину с короткого разбега



Краткое описание: прыжок на дальность.

Каждый участник начинает разбег за 10 – 12 м от бруска отталкивания, отталкивается и «проносит» себя в сектор шириной 50 см, заканчивает прыжок и приземляется в специально предназначенной для этого зоне, размеченной в песке обручами. Приземление в первой зоне приносит спортсмену 1 очко, во второй – 2, в третьей – 3, и т.д.

Зачет: сумма индивидуальных результатов засчитывается в общий результат обучающегося.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать правильность проведения состязания;
- участвовать в измерении результатов (фиксировать результаты и записывать в протокол).

Примечание: можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Примечание: можно развернуть обычную измерительную ленту вдоль ямы с песком, чтобы получить более точный результат.

3. Метание детского (подросткового) копья

Краткое описание: метание копья одной рукой на дальность и точность.

Метание выполняется из 5-метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами. Если копье приземляется дальше 30-метровой отметки и внутри 5-метровой размеченной зоны, участник получает 5 дополнительных очков.

Результат измеряется с помощью измерительной ленты, раскатанной по земле.

Зачет

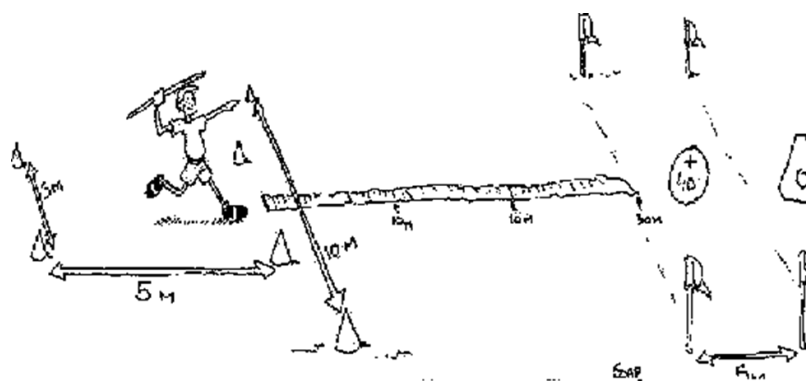
В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.



4. Метание набивного мяча назад через голову

Краткое описание: метание набивного мяча назад на дальность.

Ноги стоят параллельно, пятки на линии измерения, спортсмен стоит спиной в направлении метания. Он держит набивной мяч двумя вытянутыми вперед руками, приседает и быстро выпрямляет ноги, а затем руки для того, чтобы бросить мяч назад через голову в сектор для метания на максимальное расстояние. После броска участник может заступить за линию измерения (например, сделать шаг назад). Каждому участнику дается две попытки.

Зачет

Измерения фиксируются с точностью до 20 см. Если мяч приземляется между двумя отметками, результат округляется до большей величины. В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуется два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты полета набивного мяча (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить мяч обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.



5. Бег на выносливость

Краткое описание: командное соревнование в беге на дистанцию 1000 м.

Соревнования проводятся в виде эстафеты. Каждый спортсмен должен пробежать по трассе длиной приблизительно 200 м. (см. рисунок), начиная с четко обозначенного места старта, и передать эстафету товарищу по команде. Каждая команда должна пробежать по кругу 5 раз. Фиксируется результат каждого участника команды. Дистанция проложена с двумя параллельно расположенными местами старта на трассе. В каждом месте старта могут располагаться не более двух команд.

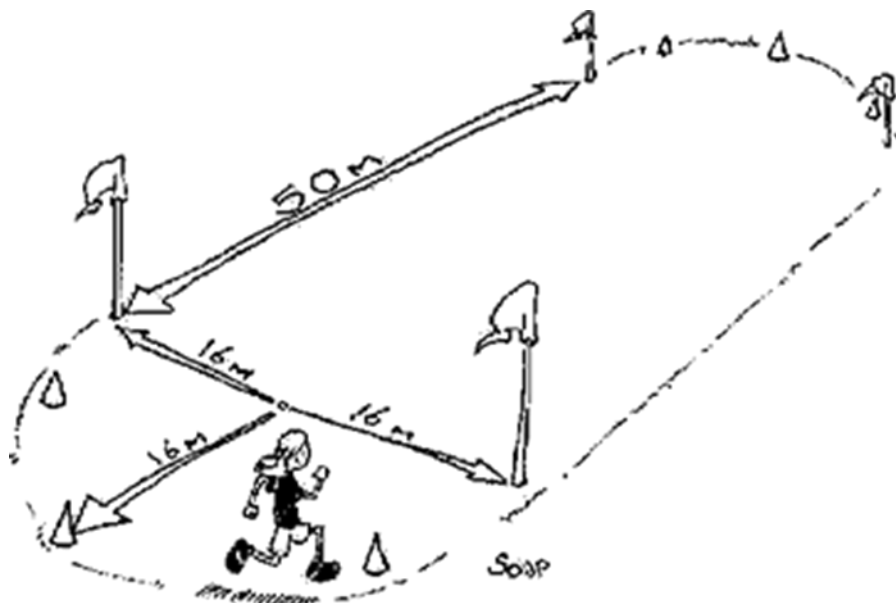
Зачет

Командный результат представляет собой сумму индивидуальных результатов.

Проведение соревнований

Для эффективной организации требуются два помощника на каждую команду. Они должны выполнять следующие обязанности:

- контролировать правильность проведения состязания;
- выполнять обязанности хронометриста и секретаря (фиксировать время и записывать результаты в протокол).



Вариант V. Конкурс болельщиков

Воспитание культурных, патриотически настроенных болельщиков, демонстрирующих уважительное отношение к командам и болельщикам соперников является одной из важных направлений в организации спортивно-массовых мероприятий, в том числе Дня физкультурника.

Конкурс болельщиков способствует развитию общечеловеческой, духовной, этической, правовой культуры детей и подростков, умению противодействовать асоциальным проявлениям и пониманию единых ценностей нашего общества средствами физической культуры и спорта.

Конкурс болельщиков рекомендуется проводить для возрастных категорий обучающихся 7—15 лет.

Мероприятие может проводиться в конкурсном формате между классами/отрядами, а также возможно проведение по параллелям классов/отрядов.

Задача: организовать конкурс болельщиков с охватом максимального количества обучающихся.

Каждый класс или отряд формирует команду (возможно, что весь отряд или класс будут участниками команды). Желательно включить в состав команды детей (обучающихся, воспитанников, отдыхающих), не принимающих участие в спортивных играх (по различным причинам – медицинский отвод, состояние здоровья и т.д.). Количество участников в каждой команде может отличаться. Каждый отряд (класс) самостоятельно определяет количество участников в своей команде.

После формирования команд участник -болельщики выбирают капитана команды, придумывают название команды, «речевку», «кричалку» для своей команды.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Следует решить и выбрать отличительную черту своей команды. Это может быть одежда в одной цветовой гамме, повязки одного типа на голове или другой части тела, головной убор в одном стиле, боевая раскраска лица (только разрешенными материалами-красками) и др.

Подготовить атрибутику – «шумелки», хлопушки и др. (при их наличии).

Подготовить плакаты с названием команды и лозунг (данный пункт можно поручить наиболее ответственным и заинтересованным воспитанникам, которые будут готовить плакат в свободное время).

Руководством организационного комитета мероприятия назначаются судейская коллегия или жюри.

Команды выходят на место общего сбора лагеря (или в спортзал, если мероприятие проводится в образовательной организации) и строятся. Форма построения зависит от количества команд и от количества участников в составе каждой команды.

Каждая команда болельщиков выходит после вызова ведущего, капитан команды представляет свою команду - из какого класса (отряда) далее по команде капитана все дружно выкрикивают название команды и хором - четко проговаривают свою речевку. Команда проговаривает «речевку» с максимальным шумовым сопровождением, демонстрируя насколько громко и слажено она будет поддерживать свою команду. Используя при этом хлопушки и «шумелки» (если заранее были подготовлены).

После окончания конкурса болельщиков судьи принимают решение о победителях и призерах команд-болельщиков.

Для поддержки инициативы команд и праздничного настроения следует отметить и наградить все участвовавшие в конкурсе команды, например:

- Самый лучший лозунг
- Самая лучшая «речевка»
- Самая хорошая спортивная игра
- Самый лучший вид (костюм) команды
- Самая шумная команда
- Самый красивый плакат
- Самая лучшая название команды
- Самый красивый танец.



Вариант VI. Конкурс рисунков «Дружим со спортом»

Учитель/педагог предлагает провести конкурс рисунков в целях развития познавательной активности, привлечения детей и подростков к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни средствами художественного творчества, развития художественных способностей, воображения и фантазии.

В творческих работах - рисунках обучающиеся могут выразить тематику, что: СПОРТ - это ЖИЗНЬ! Мы выбираем СПОРТ! Дружим со спортом! Дети могут выполнить рисунки, плакаты также на темы отдельных видов спорта, спортивной символики, истории спорта, олимпийских игр и т.д.

В качестве расходных материалов могут быть использованы: фломастеры, гуашь, акварель, мелки, восковые мелки, тушь, пастель, карандаши.

Участие в конкурсе может быть индивидуальным или коллективным.

Жюри может оценивать работы, используя такие критерии, как соответствие выбранной теме; отображение и раскрытие темы; нестандартное решение, изобретательность и креативность.

В каждой возрастной категории (личное, командное участие) можно определить победителей, призеров; подготовить специальные призы для каждого участника.

Конкурс рисунков можно провести, как в заключительной, так и в основной части мероприятия, а в заключительной, например на вечернем мероприятии/концерте наградить победителей.



Вариант VII. Конкурс одной песни

С целью повышения познавательного интереса к физической культуре и спорту средствами спортивной песни, спортивными танцами и стихами о спорте, рекомендовано провести конкурс одной песни (например, «Солнечный круг, небо вокруг!», «Мы хотим всем рекордам, дать наши звонкие имена!», «Будет земля счастливой и молодой!» и т.д.)

Учитель/педагог берет одну песню про спорт, заранее раздает ее обучающимся. На праздничном мероприятии в заключительной части программы все участники исполняют песню (как вариант, можно петь и показывать, о чем поем).

Центрами отдыха и оздоровления детей также может быть запланировано вечернее общелагерное мероприятие: праздничный концерт с выступлениями обучающихся по разным направленностям, на котором можно наградить участников соревнований; КВН и т.д.

В заключении «Дня физкультурника» можно организовать «Бал олимпийцев», а также посмотреть художественные фильмы о спорте («Чемпионы» (2013); «Легенда 17» (2013); «Движение вверх» (2017); «Тренер» (2018); «Чемпион мира» (2021); «Королевская регата» (1967); «Запасной игрок» (1954) и др.).



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

Список литературы:

1. В.Б. Зеличенко, «Новые формы работы с детьми (7-12 лет) по легкой атлетике», методические пособия для педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта, Москва 2015 г.
2. Положение о Всероссийском фестивале «Футбол в школе» среди обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации.
3. Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания» 2021/2022 учебного года.
4. Положение о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские спортивные игры» 2021/2022 учебного года.
5. Е. Талага «Энциклопедия физических упражнений», Москва, издательство «Физкультура и спорт», 1998 г.
6. Н.А. Федорова, «Физическая культура. Подвижные игры. 1-4 классы», Москва, издательство Экзамен», 2016 г.
7. Н.А. Федорова Н.А., «Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы», Москва, издательство Экзамен», 2016 г.
8. А.П. Матвеев, Физическая культура 5 класс», 2-е издание, Москва, издательство «Просвещение», 2013 г.
9. В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура 8-9 классы», учебник для общеобразовательных учреждений, Москва, издательство «Просвещение», 2012 г.
10. В.С. Овчаров, «Играем в футбол», 5-11 классы, Минск, издательство «Асар», 210 г.
11. М. Горький, «Собрание сочинений» , том 27, «О параде физкультурников», Москва, 1953 г.



ПРАЗДНИК « Д Е Н Ъ Ф И З К У Л Ь Т У Р Н И К А »

12. Б.Р. Голощапов, «История физической культуры и спорта, Москва, «Издательский центр Академия», 2001 г.

13.«Вестник» Северо-Запада, № 2 (69)/2015, «Спорт в блокадном Ленинграде» <https://cbr.ru/Content/Document/File/93567/syroeshkin.pdf>

14. М. Терехович, «Всесоюзные физкультурные парады» 1930-1940 годы, Документы и фотографии из архива художников Ладуров https://ais-art.ru/images/stories/archiv/2014/publikazii/terehovich/Sport_Parad.pdf

