Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Среднего профессионального образования

«Самарский машиностроительный колледж»

(ГБОУ СПО)

**Методическая разработка**

открытого внеклассного мероприятия

Спортивное соревнование «Гармония и совершенство, радость

и красота»

Самара 2011

Разработал: преподаватель физической культуры Ольховская Тамара Ивановна

Методическая разработка открытого внеклассного мероприятия - Спортивные соревнования «Гармония и совершенство, радость и красота», посвященные Международному женскому дню - предназначена для преподавателей физической культуры в помощь при организации и проведения внеклассных мероприятий

Самара - СМК 2011

Рецензия

на методическую разработку внеклассного мероприятия,

спортивных соревнований

«Гармония и совершенство, радость и красота»

Методическая разработка включает: план подготовки и проведения мероприятия, положение, программу проведения спортивных соревнований, приложения.

Методическая разработка рассчитана на участие в соревнованиях большого количества команд. Организация соревнований позволяет провести конкурсы с высокой плотностью за время, отведенное для одного учебного урока.

В программу соревнований включены физические упражнения простые по технике выполнения, не вызывающие затруднения при выполнении и эффективные для развития физических качеств у девушек, процесс соревнований развивает инициативу и активность студенток, сплачивает коллектив, воспитывает взаимопомощь и поддержку друг друга.

Привлечение к судейству преподавателей цикловой комиссии и студентов обеспечивает объективность и оперативность при подведении итогов.

Методическая разработка соответствует требованиям Государственных стандартов для средних специальных учебных заведений и может быть использована преподавателями физической культуры для проведения внеклассных мероприятий.

План

Подготовки и проведения спортивных соревнований «Гармония и совершенство, радость и красота», посвященные Международному

женскому дню

1. Разработать «Положение о проведении спортивных соревнований «Гармония и совершенство, радость и красота», посвященных Международному женскому дню»
2. Утвердить Положение.
3. Ознакомить с Положением девушек колледжа,
4. Скомплектовать и подготовить команды к участию в спортивных соревнованиях.
5. Подготовить спортивный инвентарь и оборудование.
6. Назначить судейскую коллегию.
7. Назначить и подготовить судейскую бригаду.
8. Разработать и оформить необходимую документацию.
9. Провести спортивные соревнования.

Положение

о проведении спортивных соревнований «Гармония и совершенство, радость и красота», посвященных Международному женскому дню

1. Общие положения.

1.1 Спортивные соревнования «Гармония и совершенство, радость и красота» проводится в рамках

проведения внеклассной работы.

1.2 Соревнования посвящены Международному женскому Дню 8 Марта.

2. Цели и задачи.

1. Обеспечить всестороннее гармоническое развитие личности.
2. Развивать и выявлять творческую инициативу и активность учащихся.
3. Воспитывать чувство уважения друг к другу, сплоченности коллектива учебных групп при совместной подготовке к мероприятию.
4. Укреплять здоровье и содействовать физическому развитию.

3. Организация и ответственность.

1. Соревнования организуются и проводятся цикловой комиссией физической культуры.
2. Ответственность за организацию и проведение соревнований возлагается на преподавателя

физвоспитания Ольховскую Т.И.

3.3 Ответственность за участие студентов в соревнованиях и подготовке команд возлагается на

преподавателей физвоспитания.

4. Время и место проведения.

1. Соревнования проводятся 5 марта 2011 года в 13.30.
2. Место проведения: спортивный зал (корпус №1).

5. Программа проведения соревнований.

* построение команд;
* приветственное слово представителя администрации колледжа;
* представление судейской коллегии;
* спортивные соревнования;
* построение команд;
* подведение итогов;
* награждение победителей.

6. Требования к участникам соревнований.

1. В соревнованиях принимают участие сборные команды специальностей I - II курсов.
2. Состав команды - 6 человек, один из которых - капитан.
3. Команда должна иметь спортивную форму, название, эмблему, девиз.

7. Подведение итогов и награждение.

7.1 Места в конкурсах спортивных соревнований определяются согласно протоколу (см. Приложение

1).

1. Система оценки конкурсов соревнований приведена в таблице (см. Приложение 2).
2. При участии 4 команд во всех конкурсах начисляются следующие очки:

I место - 5 очков

II место - 3 очков

Ш место-2 очка

IV место-1 очка

1. Общее место по итогам всех конкурсов соревнований определяется по наибольшей сумме очков.
2. Команды, занявшие призовые места награждаются дипломами и призами.
3. Остальные команды награждаются поощрительными призами.

8. Судейская коллегия.

1. Для грамотного судейства и объективной оценки участников судейская коллегия формируется из судей и жюри.
2. В состав судей входят преподаватели физвоспитания:

. .

9. Порядок подачи заявок.

1. Заявки на участие в соревнованиях подаются преподавателю физвоспитания Ольховской Т.И. до 28 февраля 2011 года.
2. Заявки на участие подаются на бланке (см. Приложение 3)

Программа проведения спортивных соревнований

1 конкурс - Приветствие

Каждая команда должна представить свое название, девиз и эмблему.

2 конкурс - Эстафета с препятствием

По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут с эстафетной палочкой к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, за тем кладут обруч на тоже место, с белым кружочком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей команды, а сами становятся в ее конец.

Примечание: окончательный результат фиксируется по последней участнице.

\*

3 конкурс - «На меткость»

На расстоянии 7 м от участников устанавливают «корзину» (обруч). Каждая команда имеет баскетбольный мяч (он находится у впереди стоящего игрока). По сигналу первые игроки бросают мячи в свою «корзину» (обруч), забирают мячи и, возвратившись, передают их вторым игрокам.

Примечание: в случае промаха допустивший его игрок подбирает мяч и, вернувшись с ним на свое место повторяет бросок. По возвращению последнего участника к линии старта судьи фиксируют окончании эстафеты.

4 конкурс - эстафетам футбольным мячом

Участница выполняет ведение футбольного мяча, обводя препятствие (кегли) до поворотного столба и обратно.

Примечание: при сбивании кегли, установить ее и продолжить движение с этого же места. Окончательный результат фиксируется по последней участнице в команде.

5 конкурс - «Гусеничка»

Стоя в колонне правая рука ставится на плечо впереди стоящего, левой рукой захватывают согнутую в колене ногу на уровне голеностопного сустава. По команде прыгая на одной ноге змейкой не расцепляясь до поворотной стойки и обратно 7 м.

Примечание: учитывается чистое время. За нарушение правил, постановку второй ноги или расцепку добавляются штрафные секунды. Одна ошибка -5с штрафа.

6 конкурс - «Прыгуны»

Игроки каждой команды строятся в колонны по одному за линией старта. Начиная с 1 м от старта, проводится несколько линий через каждые 20 см. Это сектора 1, 2, 3 и т.д. Номер соответствует количеству очков, которые получит игрок, прыгнув в тот или иной сектор. По сигналу игроки поочередно прыгают с места.

Примечание: судья подсчитывают сумму очков, набранных каждой командой. Побеждает команду, набравшая больше очков.

г-

7 конкурс - «Веселый бадминтон» (с воздушными шарами)

Встречная эстафета. Каждая команда поделена на две подгруппы, которые расположены на обеих половинах площадки. По команде «Приготовиться» 2 участника с ракетками выходят к сетке, в руках у одного из них - воздушный шар. По сигналу игрок подбрасывает шар вверх и ударяет ракеткой, переправляя его через сетку партнеру, а тот возвращает его назад (2 раза) ракетки быстро передаются следующей паре так, чтобы шар не успел упасть на площадку.

Примечание: количество ударов по шару до перелета через сетку неограниченное. Задачи игроков действовать быстро, точно и расчетливо. Время фиксируется по последней участнице в команде.

8 конкурс - «Мяч в обруче»

Перед каждой колонной на расстоянии 3 м друг от друга лежат обручи. В каждом обруче волейбольный мяч. По сигналу направляющие колонн бегут к первым обручам, берут мячи и выполняют две верхние передачи над собой, кладут мячи в обручи, бегут к своим колоннам и хлопают впереди стоящего по ладони, давая тем самым сигнал о продолжении эстафеты.

Примечание: после выполнения упражнения мячи кладут в обручи. Выкатившийся из обруча мяч кладет на место участник, находившийся на дистанции. Очередной участник включается в эстафету только после хлопка по его ладони предыдущим участником. Время фиксируется по последней участнице в команде. За неисправленные ошибки к результату добавляются штрафные секунды. 1 ошибка -5с штрафа.

9 конкурс - Комбинированная эстафета

Участвует команда в полном составе. Первые игроки стоят на старте со скакалками. По сигналу выполняют прыжки через скакалку с продвижением вперед до поворотной стойки. Скакалки оставляют за стойкой, берут баскетбольный мяч и ведут в обратную сторону. Затем передают другим участникам и т.д.

Примечание: эстафета заканчивается по последнему участнику.

10 конкурс - конкурс капитанов команд «Поздравление»

На расстоянии 7 м от старта для каждого капитана кладут оболочку воздушного шара с запиской внутри и нитку. По сигналу капитаны подбегают к оболочкам, надувают шары (завязывают ниткой) и садятся на них. Шары лопаются, капитан читает записку.

Примечание: места распределяются по наименьшему времени затраченному на выполнение задания. После чего все капитаны зачитывают свои поздравления.

4-1

3-1

I

2-0.5

1-0.5

4-1.5

3

1-1

4

II

3

3

II

2

III

IV

IV

1

III

2

2

III

IV

1

IV

1

III

2

2

III

I

4

III

II

I

2

III

IV

1

2

III

II

I

3

II

4

I

4

I

4

I

I

4

4

I

III

II

II

I

IV

IV

IV

II

3

1

1

4

3

3

2

1

IV

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название команды | Приветствие | Эстафета с препятствиями | «На меткость» | Эстафета с футбольным мячом | «Гусеничка» | «Прыгуны» | «Весёлый бадминтон» | «Мяч в обруче» | Комбинирова нная эстафета | Конкурс капитанов | Итоговый результат | Призовое место |
| Девчата | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 21 | **III** |
| Спортивные девчата | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 35,5 | **I** |
| Красотки | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 19 | **IV** |
| Хулиганки | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 27 | **II** |

Протокол соревнований «Гармония и совершенство, радость и красота»

Протокол соревнований «Гармония и совершенство, радость и красота»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название команды | Приветств ие | Эстафета с препятст вием | «На меткость» | Эстафета с  футбольн ым мячом | «Гусеничк а» | «Прыгуны  » | «Веселый бадминто н» | «Мяч в обруче» | Комбинир о  ванная эстафета | Конкурс капитано в  «Поздра вление» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Система оценки этапов соревнований

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название конкурса | Критерии оценок |
| 1 | Приветствие | Оценивается представление названия девиз, эмблема с учетом внешнего вида. Максимальная оценка - 5 баллов. Место не определяется. Очки суммируются с очками в других конкурсах. |
| 2 | Эстафета с препятствием | Окончательный результат фиксируется по последней участнице. |
| 3 | «На меткость» | Окончательный результат фиксируется по последней участнице. |
| 4 | Эстафета с футбольным мячом | Окончательный результат фиксируется по последней участнице. |
| 5 | «Гусеничка» | Учитывается чистое единичное время. За нарушение правил штраф - 5 с. |
| 6 | Прыгуны | Подсчитывается сумма очков всех участниц команды. |
| 7 | «Веселый бадминтон» | Окончательный результат фиксируется по последней участнице. |
| 8 | «Мяч в обруче» | Окончательный результат фиксируется по последней участнице. За каждую неисправленную ошибку - штраф 5 с. |
| 9 | Комбинированная эстафета | Окончательный результат фиксируется по последней участнице. |
| 10 | Конкурс капитанов «Поздравление» | Результат фиксируется по лопнутым шарам. |