**Методическая разработка**

**Организация внеклассной работы**

**«День здоровья»**

**Цели и задачи:**

1. Соревнования проводятся с целью оздоровления учащихся.
2. С целью вовлечения учащихся в регулярные занятия по физической культуре
3. Патриотическое воспитание
4. Укрепление здоровья
5. Определение сильнейшей команды для участия в городских соревнованиях

**Время и место проведения:**

25 апреля 2014 в 11.00 - школьный стадион

Компас,тарзанка, веревки, обручи, палатка, пневматическое ружье и мишень, лабиринт.

**Организация старта участников:**

В соревнованиях принимают участие 5-11 классы.

11.00 – торжественное открытие соревнование. Напутственная речь от приглашенного гостя члена сборной России по легкой атлетики, участника 2х олимпийских игрБогдана Писчальникова. Главный судья объясняет правила проведения и участия.

11.15 – для 5 «А», 11.23 – 5 «Б»; 11.31 – 5 «В»; 11.39 – 6 «А»; 11.47 – 6 «Б»; 11.55 – «В»; 12.03 – 7 «А»; 12.11 – 7 «Б»; 12.19 – 8 «А», 12.27 – 8 «Б»; 12.35 – 9 «А»; 12.43 – 9 «Б»; 12.51 – 10 «А»; 12.59 – 10 «Б»; 13.07 – 11 «А»; 13.15 – 11 «Б».

**Участники и судьи:**

В команде по 8 мальчиков и 8 девочек от каждого класса.

Соревнуются межу собой 5-6 классы; 7-8 классы; 9-11 классы.

Главный судья: Соловьев М.В.

Судьи на этапах: Кудряшов М.В., Осипов О.В, Инзер Е.Г., Неунывалов Е.В., Мельников А.И., Цыганкова О.А., Баранов К.Е., Зейналова Т.И.

**Программа соревнования**

**1 этап: Песня**

Оценивается по 5 бальной системе. За массовость; за правильное исполнение; соответствие теме спорта и патриотического воспитания.

**2 этап: Определение азимута**

1 мальчик и 1 девочка от класса за минимальное время определяют азимут до заданного объекта.

**2 этап: Тарзанка**

Веревка одним концом закреплена за верхнюю точку опоры, к другому привязана короткая палка. Участник должен, не выходя за ограничения перепрыгнуть от стартовой черты за финишную черту.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**3 этап. Параллельные веревки**

Пройти по параллельно натянутым веревкам 4 метра.

Штрафуется: срыв и касание земли; 2 участника на этапе.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**4 этап. Кочки**

В произвольном порядке на расстоянии прыжка по прямойрасположены 10 обручей.

Штрафуется: касание обруча и касание вне обруча.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**5 этап. Установка палатки**

Разобрать и установить палатку. Собрать палатку.

Преодолеть этап за минимальное время.

**6 этап. Лабиринт**

Пройти через лабиринт.

Штрафуется: 2 участника на этапе.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**7 этап. Стрельба**

Каждому участнику дается по одному выстрелу из пневматического ружья по мишени на расстоянии 5 метров.

Штрафуется: промах 5сек.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**8 этап. Мышеловка**

2 опоры высотой 50 см. На них уложена палочка 50 см. Данное сооружение выстроено в ряд в количестве 10 штук. Участнику необходимо пролезть по пластунски под препятствием инее задеть.

Штрафуется: Сбивание горизонтальной палочки.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**9 этап. Переправа**

Между двумя точками опоры натянута горизонтально веревка на 5 метров.

Участник пролезает по веревке, взявшись руками и зацепившись ногами, головой вперед.

Штрафуется: срыв и касание земли; 2 участника на этапе.

Преодолеть этап за минимальное время. Старт по первому участнику, финиш по последнему.

**Подведение результатов:**

Команда победитель определяется по наименьшему времени от старта до финиша. За каждое штрафное очко на этапах начисляется 5 секунд дополнительного времени.

За конкурс песни за каждый бал отнимается 5 секунд от общего результата.

Награждение победителей проходит в своей возрастной группе: 5-6 классы; 7-8 классы; 9-10-11 классы.

Подготовили и провели учителя физкультуры МОУ СОШ №50 г.Твери:

Соловьев М.В.

Инзер Е.Г.

Кудряшов М.В.

.