

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Центр дополнительного образования

Спортивный праздник
«Ледовая эстафета»

Методическая разработка

Автор: Шихалева Мария Леонидовна,
педагог-организатор

г. Сухой Лог

2020

Описание методики:

1. Название разработки, сведения об авторе.....	3
2. Введение.....	4
3. Основная часть.....	5
4. Список использованной литературы.....,,	9
5. Приложение.....,,	10

Название разработки, сведения об авторе.

Муниципальный спортивный праздник «Ледовая эстафета» в рамках реализации мероприятий Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников»

Автор: Шихалева Мария Леонидовна, педагог-организатор МАУДО ЦДО

Введение

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках реализации мероприятий Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Игры – эстафеты – это вид спортивных игр, в которых участники поочередно выполняют какое-либо действие, и каждый участник, закончив свой этап, передает «ход» следующему игроку.

В играх-эстафетах развиваются физические возможности детей: скорость бега, ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координация движений. Помимо пользы для физического здоровья ребенка, игры-эстафеты полезны тем, что они учат детей работе и взаимодействию в команде, согласованию своих действий с товарищами, совместному достижению поставленной цели. Участие в командных играх-эстафетах очень полезно для стеснительных и малообщительных детей. Такие дети испытывают трудности, когда им приходится выступать перед другими людьми, и часто отказываются от игр, где можно оказаться лидером или проигравшим, так как боятся излишнего внимания к себе. Участие в командной игре придает им уверенности, помогает преодолеть свои страхи и дает возможность пообщаться и поиграть с товарищами.

Возраст участников и требования: К участию в Эстафете допускаются обучающиеся образовательных учреждений являющиеся активистами Общероссийской общественно – государственной детско – юношеской организации «Российское движение школьников». Состав участников 4 человека (уверенно катающиеся на коньках).

Участники команд должны иметь тёплую спортивную форму, личные коньки.

Все участники Эстафеты обязаны соблюдать правила и технику безопасности. Представитель (руководитель) команды несёт ответственность за дисциплину участников команды, своевременную явку их на Эстафету, за соблюдение требований проведения соревнований.

Целью Эстафеты является укрепление здоровья подрастающего поколения, привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и направлено на совершенствование спортивного досуга учащихся.

Задачи Эстафеты:

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового и социально-активного поколения, морально-волевых качеств у молодёжи;
- профилактика вредных привычек и правонарушений среди подрастающего поколения.

Оборудование:

Кегли, мячи, клюшки, раздаточный материал, микрофон, колонка, сертификаты участникам.

Основная часть

Ведущий: Внимание! Внимание! Здравствуйте уважаемые гости и дорогие ребята! Сегодня праздник спорта! Мы все с нетерпением ждем участников команд на льду катка.

Ведущий: Перед началом эстафеты мы хотим напомнить вам правила, необходимые спортсменам:

- участвовать в, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать заведомо слабого противника;
- бегать только в указанном направлении;
- соревноваться в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своей команды;

Звучат МУЗЫКА.

Спортивный праздник «Ледовая эстафета» открывают обучающиеся ЦДО объединения «Черлидинг» спортивным танцем.

Ведущий: Итак, наш «Спортивный праздник на льду» объявляется открытым!

Всех участников делят на 2 команды методом расчета «на первый второй». Первые номера 1 команда, вторые номера 2 команда

Программа

1 эстафета «Змейка»

Дистанция 15 метров. На дистанции через равное расстояние стоит 5 конусов (кеглей). Участники команды стоят в колонне по одному по линии старта. По сигналу судьи первый в колонне бежит вперед до последнего конуса, оббегает зигзагом все конусы (кегли), возвращаясь назад, тоже оббегает все конусы (кегли). Следующий игрок выполняет то же самое и т.д.

2 эстафета «Собери снежки»

У линии старта выстраиваются команды. Перед каждой командой на расстоянии 15 м кладут мячи (по количеству участников). По команде участники начинают движение, бегут до мячей, берут один и, возвращаясь к команде, передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая соберет все кубики первой.

3 эстафета «Вокруг конуса»

Команды выстраиваются на линии старта. На середине дистанции напротив каждой команды ставят большой конус. По сигналу дети начинают движение до конуса, оббегают его вокруг и бегут до финишной отметки. Оббежав отметку на финише, участники возвращаются к своим командам и передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая быстрее закончит бег.

4 эстафета «Хоккеисты»

Команды выстраиваются на линии старта. На расстоянии 15 м от стартовой линии напротив команд ставятся конусы. Первые и вторые номера обеих команд держат в руках по хоккейной клюшке.

По сигналу первые номера с места ведут шайбу клюшкой, огибают поворотный конус и гонят шайбу обратно к стартовой линии. Необходимо, чтобы участник вел шайбу, а не посылал его ударом клюшки вперед. Когда шайба пересечет стартовую линию, эстафету принимает второй номер команды. А в это время первый номер передает клюшку третьему номеру и т.д. до последнего игрока. Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от конуса, пересечет линию старта раньше соперников.

5. «Верхом на клюшке»

Организация:

Игроки делятся на пары и выстраиваются на линии старта.

Проведение:

По сигналу первый игрок тянет второго, а тот приседает на клюшку и скользит на своих коньках до стойки. Здесь играющие меняются ролями, и тот, кто сидел на клюшке, теперь везет своего товарища.

6. «Отгадай загадку»

Организация:

команды выстраиваются в колонну по одному перед линией старта. Каждому члену команды выдается карточка с отгадкой.

Проведение:

Эстафета проводится по примеру игры «Вызов номеров», но вместо номера каждому члену команды выдается карточка с отгадкой. Ведущий загадывает загадку, у кого в руках карточка с отгадкой, тот и преодолевает полосу препятствий.

Все лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры –
Помчались с горы.
(Санки)
Сажусь и качусь,
С горы я мчусь,
Но это не санки,
А просто ... (ледянка)

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? ...(лыжи)

Мчусь как пуля я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки.
Кто несет меня? ...
(Коньки)

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка – для хоккея
И она зовется ... (клюшка)

На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик.
ричат все: "Шайба! Ключка! Бей!"
Веселая игра ... (хоккей)

Ведущий: Вот и подошел к концу наш праздник. Спасибо всем участникам!

Пусть этот день запомнит каждый,
Задор его с собой возьмёт.
Со спортом кто подружится однажды,
Сквозь годы эту дружбу пронесёт.
Желаем вам мы крепкого здоровья,
Успехов в замечательном пути!
Но есть одно важнейшее условие:
Вы к нам не раз ещё должны прийти!
Вручение сертификатов
До свидания!

Список использованной литературы

1. Вохринцева С. В. «Физическое развитие детей. Дидактический материал. Зимние виды спорта» -Страна Фантазий, 2012 г.
- 2..Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. - М.: Знание, 1987. - 96 с. Подробнее.
- 3.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. /Автор-составитель: Найминова Э. - Ростов-Н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.

(Санки)	(Санки)	(Санки)	(Санки)	(Санки)	(Санки)
(ледянка)	(ледянка)	(ледянка)	(ледянка)	(ледянка)	(ледянка)
(лыжи)	(лыжи)	(лыжи)	(лыжи)	(лыжи)	(лыжи)
(Коньки)	(Коньки)	(Коньки)	(Коньки)	(Коньки)	(Коньки)
(клюшка)	(клюшка)	(клюшка)	(клюшка)	(клюшка)	(клюшка)
(хоккей)	(хоккей)	(хоккей)	(хоккей)	(хоккей)	(хоккей)

Приложение № 1

