

ШКОЛА - СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



Учитель физической культуры
I квалификационной категории
Т.В.Миллер
МБОУ «Новожилкинская СОШ»

- ◎ В школе ученики не просто получают знания от учителей. Школа - это дружный коллектив взрослых и детей, связанных общими идеями на многие годы. Они проводят вместе много времени, учатся друг у друга, в том числе активному времяпровождению

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И УЧЕНИКОВ



КОНКУРСЫ

«Шпаргалка»

- По сигналу первые номера бегут к столам, берут фломастер и записывают на листе бумаги фамилию одного из участников команды соперников. Затем бегут обратно и касанием передают эстафету следующим участникам. Задание выполняют все члены команды. Конкурс заканчивается, когда капитаны, выполняющие задание последними, приносят готовую «шпаргалку» своим командам



«ПОДГОТОВКА К УРОКУ»

- По сигналу первые игроки бегут к столу, берут салфетки и начинают делать из нее «указку». Затем возвращаются к своей команде и передают эстафету следующему, который повторяет действие первого участника команды. Конкурс продолжается 1 мин., по окончании этого времени «указка» не должна развалиться при подъеме со стола



«СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ»

- Перед каждой командой натянута веревка, которую держат за концы 2 зрителя, и стоит тарелка. На расстоянии 3м лежит пакет с 10 сушками. По сигналу первый участник бежит к пакету, берет сушку, продевает в нее один конец веревки, бегом проносит по веревке, снимает, после чего кладет сушку в тарелку. Затем возвращается и передает эстафету следующему участнику. Конкурс заканчивается, когда последний игрок пересечет финишную линию



«МАГИЧЕСКАЯ ФИГУРА»

- Перед каждой командой на расстоянии 6м стоит стол, на нем 10 листов бумаги и 2 фломастера. По сигналу первые игроки бегут к столу и одновременно чертят на листе два круга, возвращаются и передают эстафету следующим участникам. При подведении итогов конкурса учитываются быстрота и качество нарисованных кругов



«КРАСИВАЯ ОСАНКА»

- По сигналу первые игроки кладут на голову кусок картона, бегут до поворотной стойки, оббегают ее, возвращаются назад и кладут картон на голову следующим участникам. Конкурс заканчивается, когда последний игрок пересечет финишную линию



«ВОЗДУШНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ»

- Площадку делят пополам при помощи веревки. На каждой половине - 10 воздушных шаров. Команды выстраиваются на лицевых линиях волейбольной площадки. По сигналу все игроки одновременно берут шары и стараются перебросить их на половину соперников. Собирают шары на своей площадке, снова добегают до лицевой линии и бросают на половину соперников. Игра продолжается 1 мин. Побеждает команда, на половине которой к этому времени окажется меньше воздушных шаров



«ПОЙМАЙ МЯЧ ВЕДРОМ»

- Один из участников располагается на расстоянии 6м от своей команды, держа в руках пластмассовое 10-ти литровое ведро. Между ними в пакете - 10 мячей. По сигналу первые участники бегут к пакету, берут мяч и бросают его в ведро, возвращаются к своей команде и передают эстафету следующим участникам. Конкурс заканчивается, когда последний участник поймает мяч и поднимет ведро вверх



«КРЕПКИЕ ЦЕПИ»

- Перед командами на расстоянии 9м - 10 веревок разной длины. По сигналу первый игрок бежит к веревкам и начинает связывать две любые веревки между собой, затем возвращается к своей команде и передает эстафету следующему участнику, который привязывает к ним следующую веревку. Конкурс заканчивается, когда все веревки связаны
- Вариант. Команды меняются связанными веревками. По сигналу каждый игрок по очереди отвязывает одну веревочку. Выигрывает команда, которая развяжет все веревки быстрее соперника



- ◎ Судьи подводят итоги, награждают победителей. Команды обмениваются поздравлениями, пожеланиями и фотографируются на память



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- Мероприятие, посвященное «Дню Здоровья» в старших классах проводилось в форме сдачи нормативов ГТО
- В младших и средних классах проводились соревнования на свежем воздухе «Зимние забавы»

ОБЩЕЕ ПОСТРОЕНИЕ. ПРИВЕТСВИЕ КОМАНД. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ



КОМАНДА-ПРИЗЕР РАЙОННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ



ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ



ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА



БЕГ 30 МЕТРОВ



РЫВОК ГИРИ



СТРЕЛЬБА



ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ



5 - 8 КЛАССЫ



1 - 4 КЛАССЫ



ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ ТОВАРИЩЕСКАЯ ВСТРЕЧА ПО ВОЛЕЙБОЛУ











ШКОЛЬНЫЙ ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД



ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ВЕРЕВКИ





ГАТЬ







ПАУТИНКА



**ОБЕД,
ПРИГОТОВЛЕННЫЙ НА КОСТРЕ.
ВКУСНЕЕ НЕ БЫВАЕТ!!!**





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

