

**Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №288 с углубленным изучением отдельных  
предметов имени Героя Советского Союза Л.Г.Осипенко»**

# **СПОРТЛАНДИЯ**

**Зимнухова  
Ольга Владимировна  
Учитель 1 категории**

# Цели и задачи:

- Пропаганда физической культуры и спорта;
- Приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Повышение качества и эффективности физкультурно-спортивной работы ;
- Активный отдых.

# Участники соревнований:

- Соревнования проводятся среди учащихся 1-11 классов. Состав команд «А» и «Б» :
- 22 человека: 11 мальчиков и 11 девочек с 1а по 11а , с 1б по 11б (т.е. из каждого класса приглашаются самые спортивные мальчик и девочка).

# Программа соревнований:

## «Верёвочка под ногами»

Игроки команд выстраиваются парами с 1 по 11кл. друг за другом на расстоянии 50 см. У первой пары скакалка. По сигналу они бегут до своей стойки, оббегают её, добежав обратно до своей колонны, натягивают скакалку и проводят её под ногами всех стоящих в колонне. Участники перепрыгивают через скакалку. после этого первые передают скакалку второй паре и становятся в конец колонны.(1м-2б ;2м-1б )

## «Из отсека в отсек»

Все девочки становятся в шеренгу по одному и держат в руках между собой обручи. По сигналу мальчик 1 класса пробегает все обручи змейкой, оббегаёт стойку и становится на место девочки из 1 класса, девочка бежит в конец колонны мальчиков. Девочки выполняют тоже задание.

# «Встречная эстафета»

Команда делится на мальчиков и девочек. Девочка из 1 класса стартует с ракеткой в руках, гонит шарик, продвигается к команде мальчиков и передаёт эстафету.

# «Прыжки в мешках»

Встречная. Команда делится на мальчиков и девочек. По сигналу девочка 1 кл. запрыгивает в мешок и продвигается к колонне мальчиков. Передаёт мешок мальчику 1 кл. , он выполняет тоже задание, продвигаясь к колонне девочек.

# «Самый быстрый»

Участники стоят в кругу, опираясь на гимнастическую палку. По сигналу участники отпускают свои палки и становятся на место впереди стоящего, не давая упасть палке. Кто не поймал палку выбывает. ( до 5 сигналов)



# «Комбинированная эстафета»

Команда выстраивается в колонну, чередуясь мальчик девочка.

1 этап: пробежать по скамейке;

2 этап: пролезть через тоннель;

3 этап: сминает газету двумя руками до получения шарика и делает бросок в корзину. Если игрок не попал в корзину, он оббегает её.

4 этап: возвращается и передаёт эстафету следующему.

# Использованная литература

- Л.Г.Львова, Ю.М.Макарова: Подвижные игры в режиме дня учащейся молодежи. Учебное пособие.-Великие Луки: ФОК «Спортивные игры» ГИФК, 1983.
- Л.Г.Львова. Подвижные игры. Методические рекомендации для студентов ИФК. Великие Луки, 1986.