

Легкоатлетический кросс.

Кросс проводится в один день после уроков. Место проведения обычно школьная спортплощадка и прилегающая территория.

Оформление: флажток, флаги, гирлянды флажков, лозунги, плакаты, призывающие заниматься спортом.

Музыка популярных детских песен и спортивных маршей.

Через микрофон звучит команда к построению. Строятся команды классов в линию в две шеренги с интервалом в один метр. Если команд много, можно построиться в паре и тоже в две шеренги.

Участников в команде класса 6 человек (3+3). Это лучшие бегуны на сегодняшний день в своём классе. Вы их отобрали на прошедших уроках. Большого на финалы не нужно, будет столпотворение, и эффект праздника резко упадёт. Все участники по возрастным группам записаны в протокол.

Количество их получается немалое. В каждом протоколе, а следовательно, забеге от 12 до 20 человек.

Итак, у вас получилось 8 групп:

от 3-3 классов – 2 группы мальчиков и девочек;

4-5 – 2 группы мальчиков и девочек;

6-7 – 2 группы мальчиков и девочек;

8-11 – 2 группы юношей и девушек.

У вас может получиться больше, если классов в возрастных группах больше, или меньше, но принцип физиологического деления должен быть строго соблюден.

А теперь вернёмся к построению участников. Музыка смолкла, звучит команда учителя Ф.К.: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!» Учитель строевым шагом подходит к директору школы, вышедшему на середину, и докладывает: «Товарищ директор школы! Участники кросса, посвященного открытию спортивного сезона, построены. Преподаватель физкультуры Исидорова!» Учитель делает два шага вперёд и становится лицом слева от директора, поворачивается лицом к строю.

Директор здоровается: «Здравствуйте, ребята!» Строй отвечает: «Здрас!...» Директор поздравляет ребят с праздником открытия спортивного сезона, желает им спортивных успехов, здоровья и честной спортивной борьбы.

Учитель ФК: «К подъёму Государственного флага стоять... Смирно!»

Флаг поднимают победители прошлогоднего кросса... Учитель называет фамилии. Ребята подходят к флажтоку и строятся в одну шеренгу: девочки с одной стороны, мальчики с другой стороны флажтока.

Учитель ФК: «Флаг поднять!»

Мальчик и девочка поднимают флаг, звучит Гимн РФ.

По окончании гимна раздаются аплодисменты, крики «Ура!», мальчишки отпускают голубей, девочки выпускают в воздух несколько воздушных шариков.

Учитель ФК: «Прослушайте порядок забегов.

- 1) девочки 2-3 классов, дистанция 500 метров;
- 2) мальчики 2-3 классов, дистанция 500 метров;
- 3) девочки 4-5 классов, дистанция 1000 метров;
- 4) мальчики 4-5 классов, дистанция 1000 метров;
- 5) девочки 6-7 классов, дистанция 1500 метров;
- 6) мальчики 6-7 классов, дистанция 1500 метров;
- 7) девушки 8-11 классов, дистанция 2000 метров;
- 8) юноши 8-11 классов, дистанция 3000 метров.

Сейчас первый забег строится на старте».

Девочки 2-3 классов с классными руководителями, вожатыми, родителями, просто со старшими товарищами идут на стартовую площадку. Учителя ФК строят их в одну шеренгу на линии старта. Проверяют по протоколу присутствующих, объясняют ещё раз, как бежать: «Бежать надо с правой стороны гирлянды с флажками, не толкаться, не мешать друг другу. Добежать до таблички «500 метров», там стоят судьи и красный флаг. Обегите флаг и дальше бегите на финиш опять вдоль гирлянды флажков».

Протоколы заготавливаются заранее. Пишут их физорги – девочки, ответственные за пропаганду и агитацию в совете физоргов. Все протоколы однотипны.

Форма протокола.

Финал кросса 500 метров. Девочки 2-3 классов:

| № | Фамилия, имя | Класс | Время на уроке | Время на финале | Примечание |
|---|------------------------------|-------|----------------|-----------------|------------|
| 1 | Донцова Маша | 2 | 1`48`` | | |
| 2 | Федорчук Оксана | 2 | 1`47`` | | |
| 3 | Гергесова Клава | 3 | 1`49`` | | |
| 4 | Соколова Аня | 3 | 1`47`` | | |
| 5 | Батуева Надя | 3 | 1`39`` | | |
| | И т. д. по фамилиям учащихся | | | | |

Судьи: (подпись) (ФИО)

Дистанция кросса и её оформление.

Линию старта отмечают мелом. Две металлические трубы высотой 2 метра нужно вкопать на линии старта на 3 метра друг от друга. На них закрепить плакат из красного сатина с надписью: одна сторона – «Старт», другая – «Финиш». Рядом судейский столик, протоколы, секундомеры, микрофон, ёмкость с остуженной питьевой водой, аптечка. В 10 – 20 метрах от линии старта воткнуть в землю цветной флаг размером 50 на 60 см. на верёвке высотой 1 метр. Таких флагов по дистанции много. В 3-5 м. от флага по прямой растянуть гирлянду флажков размером 10 на 15 см. на расстоянии 40-50 см. друг от друга. Нить гирлянды хлорвиниловая, крепят её на железных штырях-шпильках длиной 50-60 см. На половине дистанции сделать разрыв гирлянды, воткнуть красный флаг и табличку «500 метров Поворот». Стоят судьи на линии – учитель и два-три юных судьи (школьники). Их задача – проследить правильность поворота, нарушителей зафиксировать: записать, просигналить белым флажком судьи на финиш, если всё было правильно, и красным, - если кто-то повернул раньше поворота.

Когда на этом повороте пройдут все забеги, судьи идут на следующий поворот «1000 метров» и так далее до последней таблички – поворота.

По окончании всех забегов судьи собираются все вместе и подводят итоги. Если были нарушения на дистанции, в протоколе в графе «Примечание» отмечается «нарушил», если сошёл с дистанции, записывается «сошёл», выполнившим разрядные нормативы записывается «Ш юношеский».

А физорг-хозяйственник (завхоз) с мальчишками убирают с дистанции кросса всю атрибутику и складывают в подсобное помещение.

Судьи, подводя итоги, заполняют грамоты и дипломы для награждения победителей и призёров – записывают вид соревнования, фамилию победителей, их результат.

Всё время, от окончания последнего забега и до подведения судьями итогов, звучит музыка. Учитель ФК через микрофон даёт команду: «Всем участникам кросса построиться для награждения победителей!» Все команды строятся перед трибуной в прежнем порядке. Вокруг болельщики, гости. Бегают корреспонденты, берут интервью у победителей – завтра их материал будет в школьной стенгазете. Работают фотографы, они тоже подготовят фотовыставку о проведенном кроссе.

Учитель ФК командует: «Равняйся! Смирно!» Начинается церемония награждения. Первыми награждаются самые маленькие, объявляют, что они сейчас всей командой идут в школьную столовую пить чай с тортиками. Остальные награды и призы вручают на месте; объявляют участников, выполнивших разрядные нормативы.

В заключение подаются команды: «Смирно!», «Флаг спустить!» Флаг спускают новые чемпионы, звучит Гимн России.

Умолкает музыка, флаг спущен, учитель ФК даёт команду: «Вольно! Разойдись!»

Учитель ФК пишет проект приказа по школе о проведенном мероприятии. Завтра приказ по школе, стенгазета, фотовыставка соберут около себя снова всю ребятню.

кубок школы по футболу.

Все кубковые матчи проводятся одинаково – по олимпийской системе. Это скоротечные игры. Проиграл – вылетай, дальше идёт один. Все знают, что проигрывать нельзя, и сражаются самозабвенно, не считаясь с синяками и шишками, отдавая игре все свои силы, умение, волю. Всё для победы!

А физическое развитие растущего организма убыстряется на пике наивысшего напряжения. Прежде всего в каждом классе, начиная с третьих, после прочтения объявления совета физоргов, начинается формирование команды мальчиков и девочек. Девчонки играют в футбол не менее азартно, чем мальчишки, в игре и к игре относятся даже более серьёзно, только проявляют себя более мягко. Прикинув, кто будет играть, составляют заявку на участие команды класса в кубке школы. Форма заявки висит на стенде «Спортивная документация» в рекреации спортзала. Ребята постарше это делают самостоятельно. Внимание и помощь учителя направлены на новичков в этом деле – третьеклассников. Они, естественно, очень хотят играть, но побаиваются старших. Задача учителя – успокоить и нацелить начинающих на игру. Убедить, что все когда-то начинали, а на уроках физкультуры – научить основным правилам и положениям игры в футбол.

Форма заявки (образец).

Форма заявки на все виды соревнований в школе одинакова, меняется только название вида спорта. Например:

Заявка команды «Костёр» 3 «а» класса
на участие в кубке школы по футболу (мальчики).

| № п/п | Фамилия, имя игрока. | Год рождения | Место в команде | Разрешение кл. руководителя | Роспись кл. руководителя |
|-------|----------------------|--------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Протопопов Матвей | 1995 | Нападающий капитан | разрешаю | |
| 2 | Киргизов Андрей | 1994 | защитник | разрешаю | |
| 3 | Гилязов Денис | 1995 | защитник | разрешаю | |
| ... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 11 | Андреев Толя | 1995 | вратарь | разрешаю | |
| 12 | Гаринов Толя | 1995 | полузащитник | разрешаю | |

Разрешаю защищать спортивную честь класса 12 учащимся.

Кл. руководитель: (подпись)

Капитан команды: (подпись)

Дата:

Вот так пунктуально нужно подходить к ученикам всегда. Это приучает детей к дисциплине, аккуратности, порядку, уважению к делу, которым они собираются заниматься, и, наконец, ответственности за порученное дело. А ещё дети познают, с чего начинается спорт.

Вмешательство классного руководителя нужно для того, чтобы учитель лучше узнал своих учеников, знал бы, чем они занимаются во внеурочное время, чтобы они были ближе и понятнее друг другу, чтобы учитель мог использовать интерес учеников к занятиям спортом в их же пользу. Ну а если учитель пойдет вместе с учениками и на тренировку, да ещё вместе будет гонять мяч... За таким учителем дети пойдут в огонь и в воду.

Заявки написали, собрали. Совет физоргов определяет положение о проведении Кубка школы по футболу, о сроках проведения, награждении победителей, кто судит матчи, какой класс, какую выполняет подготовительную работу. Игры можно организовать в один круг, если времени мало, а команд много, или в два круга (что более эффективно), то есть в один круг: проиграл – вылетай из игры, в два круга: вылетает (выбывает) из игры команда по результатам двух встреч. Это более интересно для ребят.

После утверждения советом физоргов всех нюансов соревнования сектор пропаганды и агитации рисует таблицу отдельно для мальчиков и девочек. Тут же вывешивает «Положение о проведении кубка школы по футболу», график с указанием даты и времени встреч.

Игры проводим через день. День играют мальчики, день девочки.

Регламент игры с учётом возраста: младшая группа (3-5 кл.) – играют по схеме 15+10+15 (два тайма по 15 минут, перерыв 10 минут); средняя группа (6-7 кл.) – играют 20+10+20, старшая группа – 25+10+25.

Юные судьи помогают не только вести саму игру, но и ведут протокол: пишут сами протокол, отмечают замечания – жёлтая или красная карточка, записывают в турнирной таблице.

Ваша задача накануне турнира – организовать семинар юных судей по футболу из хотя бы двух-трёх занятий. А в календаре игр умело расписать, кто, когда, какую игру обслуживает и в каком качестве.

Все игры проводятся строго по правилам игры в футбол, утверждённым УЕФА. Дети хотят этого, им это нравится: «Чтобы всё было законно!»

Но мы немножечко отступаем от строгостей правил. Дети, получив красную или две жёлтые карточки, за что следует удаление, следующую игру не пропускают – запасных нет, да и турниры скоротечны.

Сейчас общее построение всех команд. Учитель докладывает кому-либо из администраторов школы (завучу, директору) о готовности к началу футбольного турнира. Звучит взаимное приветствие и пожелания администратора. Слышится Гимн России, и ребята поднимают флаг соревнований. Выполняют эту процедуру капитаны прошлогодних победителей. Игры турнира начинаются. Турнир проходит строго по расписанию, и вот уже день финала. Сегодня должны определиться все призеры и победители. Прежде чем начнутся игры за 1-2 места, надо провести встречи за 3-4 места. По завершении последнего матча все команды строятся для награждения. Награждаются ребята, начиная с третьего места.

И в завершении: закрытие турнира – спуск флага под гимн России. Опускают флаг капитаны команд, завоевавших кубки.

Юные фотографы и корреспонденты привлекут внимание всей школы фотовыставкой и стенгазетой. Учителя физкультуры повесят технический отчет о проведенном турнире.