

Принято на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
Протокол № 1  
11.01. 2021 года

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ДЮСШ «Виктория»  
Р.Н.Кабасакалян  
Приказ от 11.01.2021 года  
№ 1 /ОД



***Методические рекомендации  
по проведению спортивных праздников, соревнований,  
разработанные в МБУДО ДЮСШ «Виктория»  
МО г. Новороссийск для тренеров-преподавателей, работающих  
по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим  
программам с элементами спортивных единоборств  
для детей 7-9 лет***

г. Новороссийск -2021

## **Методика проведения спортивных праздников, внутришкольных соревнований**

Спортивный праздник (соревнование) для детей - это хороший способ привлечь ребенка к здоровому образу жизни, мотивировать его совершенствовать свои физические навыки. Для организации спортивного праздника (соревнования) необходимо: продумать ход мероприятия, придумать конкурсы, наградной материал, найти подходящее место для проведения, подготовить инвентарь.

Для проведения праздника (соревнования) может подойти дворовая площадка, футбольное поле, спортивный зал. Цель спортивного праздника (соревнования) — в веселой, неформальной обстановке простимулировать детей заниматься спортом. Во время проведения мероприятия возможно проведение показательных выступлений ведущих спортсменов, которые познакомят детей с видами спорта, покажут новые для них упражнения и игры. Чем ярче и насыщеннее будет программа праздника, тем больше пользы для физического развития и эмоций получит каждый участник. Чаще всего для спортивных праздников используют эстафеты и командные игры. Пользуются популярностью соревнования между семьями, когда участниками становятся не только дети, но и их родители.

Чтобы подготовить сценарий такого праздника, нужно учитывать возраст участников, их физические возможности, размер площадки. Хорошо, если выбранные конкурсы будут веселыми и смешными: бег в ластах, перенос мячиков на шумовке, прыжки в мешках или в смешной одежде. Отдельно нужно подумать о наградах. Рекомендуется отметить всех участников, наградив их грамотой и подарками, чтобы каждый участвующий ребенок почувствовал себя победителем. Занимаясь организацией спортивного мероприятия, всегда нужно продумывать меры безопасности, позаботиться о еде, воде, медикаментах. Если мероприятие проходит далеко от дома, то нужно предупредить участников о необходимой форме, специальных предметах.

Спортивные праздники (соревнования) в жизни ребенка — отличный способ воспитать в нем любовь к здоровому образу жизни, развить физические качества, научить преодолевать себя, работать в команде, а в конечном счете вырасти здоровым, сильным, уверенным в себе человеком.

# Сценарий спортивного мероприятия

## «Праздник ловкости и воли!»

### СЦЕНАРНЫЙ ПЛАН

Проведения спортивного мероприятия среди обучающихся 7-9 лет  
«Праздник ловкости и воли».

Дата: «\_\_». \_\_. 2020 года

Время: 10:00

Место: Спортивный зал  
МБУДО ДЮСШ «Виктория»,  
ул.Дзержинского,126

**Оформление спортивного зала :** плакат с названием праздника «Праздник ловкости и воли!», «Привет участникам соревнований!» «От веселых стартов – до олимпийских вершин!».

**Технические средства:** 2 радио - микрофона, 1 музыкальный центр с колонками, фотоаппарат, видеокамера.

**Оборудование:** 2 стола, 6 стульев, конусы «Старт», «Финиш» , порядковые номера команд, обручи, мячи ,скакалки.

**Музыкальное оформление:** марш, фанфары, музыкальное сопровождение показательных выступлений и эстафет.

**Цель:** развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни и занятий спортом;
- пропаганда ценностного отношения к здоровью;
- развитие физических качеств;
- сплочение детского коллектива, умение работать в команде в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Ведущий:** Командующему парадом ввести участников соревнований.

Звучит марш. Командующий парадом выводит в зал участников соревнований.

Участники располагаются в шеренгу по периметру внутри спортзала.

**Ведущий:** Уважаемые участники соревнований, дорогие родители и гости , сегодня в детско-юношеской спортивной школе «Виктория» мы рады приветствовать вас на спортивном мероприятии «Праздник ловкости и воли!».

**Ведущий:** А сейчас пришла пора торжественного момента. Смирно, равнение на флаги России и Кубани (Звучит гимн) .

**Ведущий:** Соревнования считаются открытыми.

**Ведущий:** Представление команд. В соревнованиях принимают участие команды:

**Команда «Спортики»**

Девиз:

Мы не зря пришли сюда,  
Победим всех без труда!  
Ведь Спортики старались:  
Спортом занимались!

**Команда «Паруса»**

Девиз:

М не верим в чудеса,  
Мы команда — Паруса!  
И с достойными сразимся,  
Победить не поленимся!

**Команда «Стрижи»**

Девиз:

Мы пришли сюда с тобой,  
Заниматься спортом!  
Будем бегать мы быстрее,  
Обойдем здесь всех скорее!

**Команда «Соколята»**

Девиз:

Мы — достойные ребята,  
Быстрые, как соколята!  
Пришли сегодня побеждать,  
А ну, попробуй нас догнать!

**Команда «Форсаж»**

Девиз:

Любим скорость, мы — форсаж!  
Главный приз сегодня наш!

**Команда «Спорт»**

Девиз:

Спорт — это сила!  
Спорт — это жизнь!  
Победы добьемся,  
Соперник, держись!

### **Команда «Комета»**

#### Девиз:

Как комета, мчим вперед,  
Впереди победа ждет!

### **Команда «Победитель»**

#### Девиз:

Мы готовы как всегда,  
Победить всех без труда!

### **Команда «Дружина»**

#### Девиз:

Мы команда непростая,  
Мы — дружина, кто не знает.

Сильные, умелые,  
Быстрые и смелые.  
Дружина наша велика  
Ее слава на века!

### **Команда «Стрела»**

#### Девиз:

Как стрела, мы будем мчаться,  
Вам за нами не угнаться!

### **Команда «Спортсмены»**

#### Девиз:

Спортсмены рвутся вперед!  
Рекорд нас новый ждет!

**Ведущий:** Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (*представление членов судей*).

Пусть судья весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее.  
Тот в бою и победит.

#### **Ведущий:**

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт - помощник!  
Спорт - здоровье!  
Спорт - игра!  
Физкульт-ура!

Гостей и участников соревнования приветствуют учащиеся спортивной школы «Виктория», победители и призеры краевых соревнований. Многие из них – это выпускники групп отделения общей физической подготовки.

#### **Показательные выступления спортсменов.**

**Ведущий:** Командующему парадом вывести парад. Участникам подготовиться к соревнованиям.

## **Возрастная группа 7-9 лет.**

1. **Эстафета с мячом.** Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее.

2. **Эстафета «Кенгуру».** Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

3. **Эстафета «Двойной цепной паровозик».** В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно, оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

4. **Бег со скакалкой.** Первый участник берет скакалку и прыгает на ней до финиша и обратно и передает эстафету второму участнику.

5. **Эстафета «Попади в цель».** Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник забрасывает мяч в обруч.

### **6. Перетягивание каната.**

**Жюри подводит итоги.** При подведении итогов эстафет, победитель определяется по наименьшей сумме мест занятых в пяти эстафетах. При равном количестве очков у двух и более команд победителем становится команда, показавшая лучший результат в шестой эстафете.

*Ведущий: Ребята, жюри подводит итоги соревнований. А мы приглашаем вас принять участие в игре.*

### **Подвижная игра "Третий лишний"**

**Задачи:** развивать ловкость, быстроту, воспитывать чувство коллективизма.

**Описание:** Участники встают по кругу парами (один за другим). Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.

### **Награждение участников соревнований.**

### **Завершение церемонии – ФОТОГРАФИИ НА ПАМЯТЬ.**

*Ведущий:* Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

# ПОЛОЖЕНИЕ

## о проведении внутришкольных соревнований по общей физической подготовке среди обучающихся 7-9 лет

"Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить,  
усталость, чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть".

Пьер де Кубертен

### 1. Цель и задачи проведения:

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Развитие физических качеств. Выявление сильнейших спортсменов для комплектования спортивных групп по видам спорта.
- 1.3. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

### 2. Организаторы спортивного соревнования:

2.1. Организация и проведение соревнований возлагаются на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношескую спортивную школу «Виктория» МО г. Новороссийск (далее МБУДО ДЮСШ «Виктория»).

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований: Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Секретарь соревнований : Ф.И.О. \_\_\_\_\_

### 3. Место и сроки проведения:

3.1. Соревнования проводятся « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года в спортивном зале

МБУДО ДЮСШ «Виктория» по адресу: г. Новороссийск, ул. Дзержинского, 126

### 4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУДО ДЮСШ «Виктория» оздоровительных групп (ОГ) 7 – 9 лет по видам спорта, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

4.2. К участию в соревновании допускается команда спортсменов, а также в составе команды – 1 тренер и 1 судья. Без судьи команда к участию в соревновании не допускается!

### 5. Программа.

Соревнования проводятся в один день:

- 5.1. Приезд с 8.00 - до 9.00, работа мандатной комиссии;
- 5.2. Заседание главной судейской коллегии с 09.00 - до 09.30;
- 5.3. Разминка участников соревнований с 09.30 – до 10.00;
- 5.4. Начало соревнований 10.00
- 5.5. Соревнования проводятся на шести спортивных станциях:

1.«Быстрота»; 2. «Ловкость»; 3.«Выносливость»;4. «Гибкость»; 5. «Сила»;  
6. «Скорость и сила».

#### **6. Условия подведения итогов**

6.1. Победители и призеры соревнования определяются в соответствии с утвержденными оценочными тестами. Отчёт о соревнованиях на бумажном носителе представляется в Администрацию МБУДО ДЮСШ «Виктория» в течение трех дней со дня окончания спортивного соревнования.

#### **7. Награждение**

7.1 Победители и призеры соревнований в личном зачете награждаются грамотами и медалями.

#### **8. Условия финансирования**

8.1. МБУДО ДЮСШ «Виктория» выдает грамоты и медали, приобретенные за счет привлеченных средств.

#### **9. Заявки на участие**

9.1 Подтверждение об участии в соревнованиях направлять за неделю до начала соревнований. В мандатную комиссию участники представляют:  
- именную заявку установленного образца, заверенную врачом поликлиники по месту проживания и тренером-представителем;  
- полис страхования от несчастного случая.

9.2 Предварительные заявки на участие присылать на электронную почту Секретаря соревнований [viktoryanovoros@mail.ru](mailto:viktoryanovoros@mail.ru) .

Доп. контакты: тел. 61-96-41;71-22-53

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования.  
Оргкомитет.**

**Оценочные тесты уровня физической подготовленности  
учащихся 7-9 лет.**

№	Физическое качество	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Быстрота	Бег 10 м, с	7	2,6-2,4	2,3-1,7	1,6-1,4	2,9-2,7	2,6-1,9	1,8-1,6
			8	2,4-2,2	2,1-1,5	1,4-1,2	2,8-2,5	2,4-1,7	1,6-1,4
			9	2,2-2,0	1,9-1,3	1,2-1,0	2,5-2,3	2,2-1,5	1,4-1,2
2.	Ловкость	Челночный бег 3x10 м, с	7	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			8	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			9	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	110	125-145	165	90	125-140	155
			8	120	130-150	175	110	135-150	160
			9	130	140-160	185	120	140-150	170
На выбор 1 тест	Выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с или	7	9-11	12-14	15-17	6-8	9-12	13-15
			8	11-13	14-16	17-18	9-11	12-14	15-17
			9	13-15	16-18	19-21	11-13	14-16	17-19
		Подъем ног в положении лежа на спине за 30 с	7	8-10	11-13	14-16	7-9	10-12	13-14
			8	10-12	13-15	16-18	9-11	12-14	15-17
			9	12-14	15-17	18-20	11-13	14-16	17-19
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше

