Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Средняя школа №13 с углублённым изучением предметов»

г. Великий Новгород

**Заочный конкурс проектов «Спорт в нашей жизни»**

 **Тема проекта:**

**«НАШИ СТУПЕНИ К ПОБЕДЕ!»**

**Школьный ежегодный смотр-конкурс спортивных достижений**



**Авторы проекта:**

*Степанова Любовь Ивановна -* учитель по физической культуре высшая квалификационная категория.

*Матвейчикова Наталья Сергеевна* ***-*** учитель по физической культуре, первая квалификационная категория, судья 1 категории по художественной гимнастике.

*Константинов Никита Олегович* - учитель по физической культуре, первая квалификационная категория.

*Федотов Алексей Александрович -* учитель по физической культуре, судья 1 категории по футболу.

**Участники проекта:**

Учителя по физической культуры, обучающиеся 1-11 классов.

**Срок реализации:**

сентябрь – май 2020/2021г.

Школьный ежегодный смотр-конкурс спортивных достижений «НАШИ СТУПЕНИ К ПОБЕДЕ» - это потенциальная возможность эффективного использования спортивного зала школы в выходные и праздничные дни, для вовлечения обучающихся всех возрастов в занятия физической культурой и спортом, что неразрывно связано с их заинтересованностью и мотивацией к занятиям физической культурой и спортом и укреплению здоровья.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

**Актуальность** проекта ***«*Наши ступени к Победе»** -это стремление развить у обучающихся умения самостоятельно работать, выполняя упражнения, задания, игры и совершенствовать навыки по развитию двигательной активности. Организация внеурочной спортивно-массовой работы позволяет выявить индивидуальные особенности каждого ученика, не исключая и детей ОВЗ, проводить работу с максимальной заинтересованностью детей и добиваться творческого удовлетворения у каждого ребенка. На основании внеурочной деятельности у ребят появляется интерес к выбранному виду спорта и уверенность, что они могут добиться результатов, появляется интерес к сохранению и укреплению собственного здоровья. Кроме того, данный проект рассчитан на весь учебный год, что делает его увлекательным и интересным.

**Уникальность** проекта **«Наши ступени к Победе»** заключается в том, что на соревнованиях происходит знакомство учащихся с новыми видами спорта, выходящими за рамки школьной программы, с новыми нестандартными методами и формами проведениями состязаний. И самое главное охватывает всех обучающихся ОУ. Проект рассчитан на любой возраст обучающихся и даёт возможность привлечь в соревновательный процесс детей с разными физическими возможностями.

**Цель проекта**: создание целостной системы физического развития детей во внеурочной, создание у них высокой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Создавать ценностно и эмоционально насыщенный досуг;
* Создать систему преемственности урочной и внеурочной деятельности по физической культуре;
* Способствовать гармоничному физическому развитию обучающихся;
* Способствовать развитию эмоционально – волевой сфере учащихся и их позитивной «Я – концепции»;
* Формировать у обучающихся модели здорового поведения
* Способствовать совершенствованию спортивной результативности;
* Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Вовлечение как можно больше учащихся, в том числе с ОВЗ, к активным занятиям физической культурой и спортом;
* Выявление спортивно одаренных учащихся школы;
* Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

**Реализация проекта** осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

В программе проекта внеурочной деятельности «Наши ступени к Победе» принимают участие все обучающиеся школы с 1 по 11 класс.

В течение учебного года в выходные и праздничные дни все классы после жеребьевки соревнований, участвуют в спортивных состязаниях (продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН). Ступени в рамках проекта можно менять местами или проводить новые состязания в зависимости от ситуации (приурочить к праздникам, датам и т.п).

Каждая ступень реализуется в 2 этапа:

**1. Тренировочный** — 1-2 декада месяца (Ознакомление и демонстрация вида испытания, инструктаж по технике безопасности, обучение критериям судейства, тренировочный процесс и разбор ошибок)

**2. Соревновательный** — 3-4 декада месяца (Соревнования в лично-командном зачёте)

Результат участия отражается в общем рейтинге школы по параллелям. Выступая в спортивных состязаниям, лучшие учащиеся набирают баллы, которые суммируются, согласно разработанным положениям соревнований и оперативно (1 раз в месяц) отражаются в информационном листе «Лучший спортивный класс» и школьной радиопередаче с нарастающим итогом.

В конце года проводиться общешкольный спортивный праздник - флэшмоб, где подводиться общий итог школьного конкурса, выявляются лучшие спортивные классы года, которые награждаются Грамотами «Лучший спортивный класс 2020-2021 учебного года» и призами, а также диплом Гран-при школьного смотра-конкурса «Наши спортивные ступени» с переходящим кубком и призами. Кроме того, выявляются спортивно - одарённые дети и награждаются за личные рекорды.

**Ожидаемый результат проекта:**

Проект внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«Наши ступени к Победе»** может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная спортивно-массовая работа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, обучение новым двигательным навыкам, сплочение классных коллективов, а также возможность участия каждого обучающегося в любом виде испытаний.

Разработка данного проекта может использоваться учителями физической культуры в спортивно-массовой работе внеурочной деятельности в любом ОУ.

**1 СТУПЕНЬ «ТУРНИР ПО ДАРТСУ»**

**(1-4 декада сентября)**

****

**Дартс – спортивная игра с бросками на меткость дротиков в мишень, укрепленную на стене.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

**Цели:** Обучение игре обучающихся.

**Задачами** соревнований являются:

* популяризация не олимпийских видов спорта;
* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование интереса к занятиям физической культуры и спортом.

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Мишень. Круглая дощечка диаметром 45 см и толщиной 4 см, поделённая большим, средним и малым кольцами на сектора, пронумерованные от 1 до 20. При этом каждый сектор имеет свой установленный размер.

Дротики. Длина дротика не должна превышать 30,5 см, а масса не более 50 г.

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Каждый участник выполняет 10 попыток по 3 броска в стандартную мишень для дартса с учетом удвоений и утроений, если дротик выпал из мишени, до того как судья успел зафиксировать результат, то такой бросок не засчитывается. Все результаты заносятся в таблицу. Лучшие 10 результатов суммируются.

**4.ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ (СУДЕЙСТВО):**

Победители и призеры в командном первенстве будут определяться по наименьшей сумме очков. При равенстве очков у двух и более команд победителем считается команда набравшие в любой из попыток наибольшее количество очков. Если и этот показатель равный то оценивается вторая по результативности попытка.

**2. СТУПЕНЬ «ТУРНИР ПО СКИППИНГУ»**

**(1-4 декада октября)**

****

**Скиппинг (skipping) или роуп-скиппинг — это прыжки на скакалке.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

**Цели:** Обучение различным видам прыжков обучающихся, развитие координации движений, выносливости.

**Задачами** соревнований являются:

* популяризация скиппинга;
* пропаганда здорового образа жизни;
* формирование интереса к занятиям физической культуры и спортом.

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Скакалки

3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

Дисциплина «Скорость» За 60 секунд выполнить наибольшее количество прыжков через скакалку.

Дисциплина «Выносливость» Время: не ограничено. Необходимо выполнять бег через скакалку на месте, на выбывание.

Дисциплина «Фристайл» Время: не ограничено. Выполнить наибольшую серию двойных прыжков, прыжков в скакалку «скрестно», прыжков во вдвое сложенную скакалку, прыжков на 1 ноге.

**4.ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ (СУДЕЙСТВО):**

При зацепе за скакалку ногами или другой частью тела, счет прыжков или времени останавливается. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

**3. СТУПЕНЬ «ТУРНИР ПО РУССКИМ ШАШКАМ»**

**(1-4 декада ноября)**

****

**Русские шашки – игра по особым правилам на доске в 64 черные и белые клетки.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия физическому и умственному развитию учащихся.

**Задачами** соревнований являются:

* привлечение учащихся к занятиям умственной физкультурой;
* пропаганда здорового образа жизни;
* воспитание целеустремленности к достижению положительных результатов.

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Доски в 64 клетки

Шашки

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

В турнире принимает участие по 10 человек из каждого класса. Турнир проводится по олимпийской системе (на вылет) среди всех участников соревнований, согласно правилам игры в шашки. За вылет на каждой стадии турнира начисляются балы от 1 до 10.

**4**.**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ(СУДЕЙСТВО):**

При подведении итогов соревнований учитывается по 3 лучших участника из каждого класса. Победителями и призерами турнира становятся классы показавшие наименьшую сумму балов по итогам турнира.

**4. СТУПЕНЬ «НОВОГОДНИЙ ПЕРЕПОЛОХ»**

**(1-4 декада декабря)**

****

**Спортивная игра по станциям**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

* Эмоциональная разгрузка
* Пропаганда здорового образа жизни, развитие и укрепление физической подготовки.
* Сплочение коллектива

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Инвентарь для станций, маршрутные листы.

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Задания на станции выполняется командой из 10 человек, согласно указаниям в маршрутном листе. Наполненность и количество станций, определяется, согласно возрастным способностям.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ(СУДЕЙСТВО):**

Подводиться подсчёт каждой станции по наибольшей сумме баллов с учётом времени и штрафных секунд.

**5. СТУПЕНЬ «ФЛОРБОЛ»**

**(1-4 декада января)**

****

**Флорбол – это разновидность хоккея с мячом, предназначенная для закрытых помещений с твердым напольным покрытием.**

 **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья, содействия физическому и умственному развитию учащихся и популяризации нового вида спорта - флорбола.

**Задачами** соревнований являются:

* привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
* пропаганда здорового образа жизни;
* воспитание целеустремленности к достижению положительных результатов.

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Клюшки и мячи для флорбола, ворота для игры во флорбол

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

**Соревнования состоят из двух частей: игра во флорбол и эстафеты с элементами флорбола**

В игре принимает участие сборная команда класса – 5 человек, независимо от пола.

Турнир проводится по олимпийской системе. Продолжительность игры -7 мин.

Места команд определяются по наибольшей сумме очков:

за выигрыш начисляется 3 очка; за ничью 1 очко; за проигрыш в матче 0 очков

В эстафетах принимает участие сборная команда класса – 5 человек, независимо от пола

Наполненность и количество эстафет, определяется, согласно возрастным способностям.

**4**.**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ(СУДЕЙСТВО):**

Подводиться подсчёт каждой эстафеты по наименьшей сумме баллов.

Результаты игр определяются согласно правилам вида спорта «флорбол»

**6. СТУПЕНЬ «ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ»**

**(1-4 декада февраля)**

****

**Военно-спортивная эстафета с элементами нормативов комплекса ВФСК ГТО**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

* Способствовать сохранению и укреплению традиций, связанных с патриотическим воспитанием детей в рамках военно-спортивных игр
* Пропаганда здорового образа жизни, развитие и укрепление физической подготовки.
* Сплочение коллектива

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Канат, маты, инвентарь для эстафет.

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Эстафеты выполняются командой из 10 человек. Наполненность и количество эстафет, определяется, согласно возрастным способностям.

Выполнение норматива пресс за 1 минуту.

Командный прыжок в длину.

Перетягивание каната.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ(СУДЕЙСТВО):**

Подводиться подсчёт каждой эстафеты по наименьшей сумме баллов, нормативов по наибольшей. Перетягивание каната производиться по круговой системе.

**7. СТУПЕНЬ «СТРЕЙЧИНГ»**

**(1-4 декада марта)**

****

**Стретчинг — это разновидность физических упражнений, направленных на развитие гибкости.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

* Профилактика травматизма, сохранение правильной осанки, увеличение амплитуды движений
* Пропаганда здорового образа жизни, развитие гибкости.
* Регулирование психологического стояния (освобождение от стресса)

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Коврики для йоги, линейка, тумба

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Норматив гибкость с тумбы.

Упражнение шпагат

Упражнение мост

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ(СУДЕЙСТВО):**

Гибкость с тумбы измеряется линейкой и 10 лучших результатов идёт в зачёт класса.

Каждый шпагат в классе дает дополнительные 5 очков. Каждый мост в классе дает дополнительные 2 очка.

**8. СТУПЕНЬ «ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»**

**(1-4 декада апреля)**

****

**Полоса препятствий – это прохождение дистанции с преодолением искусственных препятствий и выполнением специальных заданий.**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:**

* Формирование туристических навыков, умение принятия самостоятельных решений в экстремальных ситуациях;
* Популяризация туризма как активного отдыха и средства укрепления здоровья;
* Формирование классного коллектива посредством совместной деятельности.

**2. ОБОРУДОВАНИЕ:**

Верёвки, скамейки, гимнастическая стенка, набивные мячи, бревно, мячи для метания, страховочная система, карабины, туристический рюкзак, гимнастические маты.

**3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:**

Испытания на полосе с препятствиями выполняются командой из 10 человек. Наполненность и количество эстафет, определяется, согласно возрастным способностям.

Этапы прохождения полосы препятствий:

завязывание узлов, «мышеловка», «кочки», «бревно», «спуск со склона», «подъем по склону», «меткий стрелок», сборка рюкзака, «паутина».

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ(СУДЕЙСТВО):**

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий на этапах к общему времени прибавляются штрафные секунды

Приложение 1

Таблица рейтинга класса конкурса

«НАШИ СТУПЕНИ К ПОБЕДЕ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ступень испытания** | **Баллы** | **Критерии** |
| Командное призовое место | участие (без призового места)  | 1 |  |
| 3 | 3 |  |
| 2 | 4 |  |
| 1 | 5 |  |
| массовость | 25% | 1 |  |
| 50% | 3 |  |
| 100% | 5 |  |
| **Личное первенство** | **Баллы** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | **Участники** | **Баллы** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| **ИТОГО:** |  |  |

Главный судья соревнований:

Приложение 2

**МАОУ «Школа №13 с углублённым изучением предметов»**

Таблица рейтинга школы конкурса

**«НАШИ СТУПЕНИ К ПОБЕДЕ»**

**ЗА 2020-2021г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **место** | **класс** | **Общее количество баллов** | **Мероприятие****1СТУПЕНЬ** | **Мероприятие****2СТУПЕНЬ** | **Мероприятие****2СТУПЕНЬ** | **Мероприятие****3 СТУПЕНЬ** |
|  |  | **Баллы** | **Баллы** | **Баллы** | **Баллы** |
| 1 | 1А |  |  |  |  |  |
| 2 | 1Б |  |  |  |  |  |
| 3 | 1В |  |  |  |  |  |
| 4 | 1Г |  |  |  |  |  |
| 5 | 1Д |  |  |  |  |  |
| 6 | 1Е |  |  |  |  |  |
| 7 | 2А |  |  |  |  |  |
| 8 | 2Б |  |  |  |  |  |
| 9 | 2В |  |  |  |  |  |
| 10 | 2Г |  |  |  |  |  |
| 11 | 2Д |  |  |  |  |  |
| 12 | 3А |  |  |  |  |  |
| 13 | 3Б |  |  |  |  |  |

Главный судья соревнований: