

**План спортивно- массовой работы в МОУ ООШ с.Крутец на первое полугодие 2014-2015
уч.года и отчет о проделанной работе.**

Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных праздников, конкурсов, соревнований, тематических классных часов, работа кружков и секций составляют основу воспитательной системы, начиная с первого класса.

Цель, которую ставит перед собой коллектив МОУ ООШ с.Крутец в плане спортивно-массовой работы – формирование потребности у учащихся в ЗОЖ. Создание атмосферы, способствующей раскрытию потенциала ребенка, пропаганда, привитие и развитие интереса к физической культуре и различным видам спорта.

Задачи: содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач; содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся; углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры; способствовать развитию и совершенствованию организаторских навыков, умение работать в команде; организовывать здоровый отдых учащихся; прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом, нацеленных на укрепление организма детей и подростков; способствовать повышению сопротивляемости организма школьников к различным заболеваниям, увеличению работоспособности и продуктивности их обучения.

№	Запланированное мероприятие	Участник и	Ответственный за проведение	Отчет о проведении
1	Спортивный праздник «Мы снова вместе!»	1-8 классы	Крупенко Н.Г.	 В праздник прошел на школьном стадионе. Участвовали дети, их родители, учителя.
2	Кл. час «Здоровому образу жизни ДА!»	6,7классы	Крупенко Е.В.	 Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании
3	Кросс «Золотая осень»	1-8 классы	Крупенко Н.Г.	 Приняли участие все учащиеся школы
4	«Сигарете - Нет!» - беседа	8 класс	Карамышева Н.В.	Беседа приурочена к международному дню отказа от курения
5	Соревнования по футболу	1-8 классы	Крупенко Н.Г.	В соревнованиях школьного уровня приняли участие все учащиеся.
6	Конкурсная программа «Путешествие»	1-8 классы	Реброва Н.Г.	 Спортивные конкурсы объединили в команды ребят разных возрастов
7	Губернаторские тесты	2-8 классы	Крупенко Н.Г.	По результатам отчитались

					
8	Классный час «Почему вредной привычке ты скажешь нет?»	1-4 классы	Цырулева Т.А.	Ребята активно обсуждали свои вредные привычки и привычки друзей, близких.	
9	День прыгуна, бегуна, метателя	1-8 классы	Крупенко Н.Г.		Соревнования прошли на позитивной ноте
10	Беседа о здоровом образе жизни: «Трезвость - норма жизни»	8 класс	Карамышева Н.В.	Ребята делились своими наблюдениями, выводами.	
11	Соревнования по н/теннису	5-8 классы	Крупенко Н.Г.	Соревнования прошли на позитивной ноте	
12	Упражнения на сплочение детей «Веревочный курс»	1-8 классы	Дурцев Ю.Е.		В ходе соревнования ребята должны были искать совместный выход
13	Дни здоровья	1-8 классы	Крупенко Н.Г.	 конкурсы.	В течении всего дня походили соревнования, эстафеты, спортивные праздники,
14	«Наркотики-путь в никуда»	8 класс	Карамышева Н.В.	В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом	
15	Пионербол «Перестрелка»	5-8 классы	Крупенко Н.Г.	Соревнования прошли на позитивной ноте	
16	Спортивная эстафета «То не лодка и не плот, но тоже по морю плывет»	1-8 классы	Реброва Н.Г.		Соревнования прошли на позитивной ноте
17	Веселые старты	1-8 классы	Крупенко Н.Г.		В соревнованиях приняли участие дети и их родители
18	Блиц-турнир по волейболу, пионерболу	5-8 классы	Крупенко Н.Г.		Соревнования прошли на позитивной ноте
19	Игра-тест «О психологическом»	8 класс	Карамышева Н.В.	Отвечая на вопросы теста, ребята анализировали свое поведение,	

	здоровье личности»			особенности своего характера	
20	ОФП	1-8 классы	Крупенко Н.Г.		Систематично
21	Утренняя гимнастика под музыку	1-8 классы	Реброва Н.Г.		Проходит ежедневно
22	Физминутки на уроках	1-8 классы	Учителя-предметники	Проходит ежедневно	
23	Работа спортивных секций	4-8 классы	Купенко Н.Г., Дурцев Ю.Е.	Посещают не только дети, но и их родители.	
24	Работа кружка «Туризм и краеведение»	4-8 классы	Дурцев Ю.Е.	Ребята показывают хорошие результаты	
25	Работа кружка «Чемпион	1-4 классы	Мешкова О.В.	Занятия всегда проходят шумно и весело	
26	Работа кружка «Танцевальный»	1-4 класс	Реброва Н.Г.	Ребята выступают на всех школьных мероприятиях	

Основным ожидаемым результатом всей спортивно-массовой работы в МОУ ООШ с.Крутец является совершенствование физической культуры личности воспитанника и его спортивного мастерства, формирование устойчивой позиции по здоровому образу жизни.

Сценарий игры-теста «О психологическом здоровье личности», проведенной Карамышевой Н.В.

Здравствуйтесь, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье.

Но сначала давайте немного поиграем.

Рисуночная разминка «Достраивание композиции»

Каждый участник получает лист бумаги. Дается задание: задумать какую-либо композицию для изображения на этом листе, но изобразить только одну из ее характерных деталей. После этого листок передается соседу, то дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т.д. Таким образом, рисунки идут по кругу, обрастая разными деталями. Передача листов осуществляется всеми участниками одновременно, по команде ведущего. У каждого участника рисунок находится 15-20 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в руки свой листок и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

Обсуждение: насколько получившиеся рисунки соответствуют вашему замыслу? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге?

Интерпретация:

Если группа не готова к сотрудничеству – разобщенные, незаконченные картинки.

Если рисунок особенной темы и никто не захотел его переделать – лидер.

Изображение животных – проекция самих себя.

Солнышки – рисуют сангвиники, альтруисты.

Горы – человек находится перед препятствием.

Вода, река, дорога – желание уйти, избежать этой ситуации, убежать или же движение вперед, развитие.

Облака, штрихи – внутреннее напряжение.

Если туча закрывает солнце – человеку плохо, он хочет испортить настроение другим.

Все вы знаете, что такое «здоровый человек»?

Учащиеся отвечают: *сильный, активный, занимается спортом. Нет вредных привычек.*

Вы все правильно назвали, но здоровье человека можно образно представить тремя блоками (асpekтами): физическое здоровье (нет болезней, сильный, активный), социальное положение (питание, образ жизни, уровень жизни), и психологическое здоровье. Например представьте себе, что человек живет очень бедно, фруктов не кушает, целый день работает, физкультурой заниматься некогда. Будет он здоров?

Учащиеся отвечают

Правильно, вот поэтому мы выделяем с вами и психологическое здоровье. Даже если человек физически здоров, но у него каждый день скандалы. Много работы – он нервничает, устает, ругается, спорит. Как он будет выглядеть? Измученный, круги под глазами? И, в конце концов, может даже заболеть. Психологическое здоровье – это благополучие личности человека, отсутствие проблем и стрессов, умение с ними справляться. Давайте вместе придумаем с вами правила психологической зарядки, проделывая которую вы всегда сможете поддерживать свое психологическое здоровье в порядке.

Итак, выработаем первое упражнение. Как вы думаете, что делает здоровый, счастливый человек, когда утром глядится в зеркало?

Учащиеся отвечают

Правильно! Первое упражнение – улыбка. Недаром говорят. Что улыбка и смех продлевают жизнь. Даже если вам не очень весело, поглядев на смеющегося человека, мы тоже начинаем улыбаться и настроение улучшается. Если же начнем свой день хмуро, то он так и пройдет, да и окружающие будут не в восторге.

Давайте повернемся друг к другу и весело улыбнемся!

Прежде чем выработать второе упражнение, я предлагаю вам тест, с помощью которого вы сможете оценить степень своей конфликтности.

Тест «Самооценка конфликтности»

Оцените по 7-ми балльной шкале, насколько в вас представлено свойство, приведенное в тесте. 7 баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется данное свойство, 1 балл - что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность.

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента (соперника, противника)	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

Подсчитайте общую сумму баллов и оцените степень своей конфликтности.

60 и более - высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите поводов для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандальить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов - выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30-50 - конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

15-30 - конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов - для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой-либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым вы теряете уважение окружающих?

А теперь выработаем второе упражнение нашей психологической зарядки. Представьте себе такую ситуацию – идем мы, весело улыбаемся и нечаянно натыкаемся на человека. Тот зло смотрит и говорит: «Ты что, глаза потерял?! Да чему тебя только в школе учат?! Людей сбивать?» После того как на нас кричали, какое настроение у нас будет? Правильно, испортится. Поэтому мы должны правильно реагировать на конфликты. Итак, второе упражнение – мирное разрешение конфликтов – «Вежливо и мирно».

Улыбку мы не теряем, а вежливо (как бы мы не расстроились и не возмутились) озвучиваем для себя мысли человека, открыто выслушиваем его. Этим вы сможете обезоружить самого сильного грубияна. К тому же подумайте о том, что такое замкнутый круг: сначала расстроили вас, вы идете и срываете зло на однокласснике, а том дома на родителях. Это никуда не годиться. Предлагаю закрепить это правило следующим упражнением.

Упражнение «Проигрывание ситуаций». Предлагается добровольцам разыграть небольшие сценки и продемонстрировать конструктивные способы разрешения конфликта.

Переходим к третьему упражнению. Третье упражнение назовем – «Я люблю себя!». Себя тоже нужно любить, быть самокритичным при этом. Давайте-ка сделаем такое упражнение. Возьмите листочек бумаги и напишите 5 ваших достоинств и 5 недостатков.

Упражнение «Достоинства и недостатки» Учащиеся выполняют упражнение

Молодцы! Теперь посмотрите на свои недостатки. Ведь исправить их не так уж сложно (зачитываются несколько из них и учащиеся вместе подбирают способы). Если мы будем ценить свои качества, мы будем уверены в себе, и никакие проблемы и стрессы не смогут нам помешать.

И последнее правило, которое поможет сохранить нам психологическое здоровье – «Я люблю других». Смотрите, каждый нашел в себе много замечательных качеств, поэтому неправильно, что в другом человеке мы часто видим только плохое. Не бойтесь говорить комплименты, это добавит радости, счастья и оптимизма не только этому человеку, но и тебе самому! Прделаем наше упражнение, скажем друг другу комплимент!

Упражнение «Комплимент». Каждому участнику раздается листочек, на котором он пишет свою фамилию и имя. Затем психолог собирает эти листочки и в случайном порядке раздает в классе. Тот, кто получил листочек, пишет комплимент этому человеку. Затем психолог раздает послания-комплименты учащимся.

Дарите всегда друг другу добрые пожелания и улыбки! Будьте здоровы!

Сценарий игры на сплочение детей «Веревочный курс», проведенной Дурцевым Ю.Е.

Веревочный курс - это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия. Эта программа разработана американской фирмой Barton Adventures.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в "Веревочном курсе" ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. "Веревочный курс" - это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Главные цели "веревочного курса" - командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

выработку стратегии группой;

- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

Необходимо соблюдать все условия выполнения "Веревочного курса".

1. Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.
 2. Упражнения выполняются под руководством ведущего, хорошо знакомого с «курсом».
 3. Время на подготовку задания не ограничено.
 4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.
- И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере. А она зависит только от вас, дорогие коллеги!

Упражнения.

1. "Узелки".

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг.

* Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

2. "Электрическая цепь".

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с

другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Подсказка ведущему: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

3. "Биг-мак".

Организуем большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: "Биг", - другой: "Мак"; один: "Ореховые", - другой: "Масло" и т.д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

4. "Сидячий круг".

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека.

Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

5. "Отжимания".

Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача - отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.

* Подсказка ведущему: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа).

Ведущему необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

6. "Все на борт".

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).

Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площадке меньшей величины.

7. "Бревно".

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п.). Команда выстраивается на бревне. Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.

* Подсказка ведущему: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

8. "Тролли".

Оборудование: тролли - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет.

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

9. "Прогулка слепых".

Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пенки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

* Подсказка ведущему: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

10. "Паутина".

Оборудование: заранее сплетенная из веревок "паутина". Количество ячеек должно соответствовать количеству участников.

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной ее части. Если вы касаетесь паутины, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Если кто либо из вас переправился на другую сторону, то он не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде. Каждую ячейку можно использовать только один раз.

11. "Переправа".

Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится "маятник" (канат крепится к опоре).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли.

Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли.

Обязательна страховка!

12. "Электрическая изгородь".

Оборудование: веревка, шест (длинное не тонкое бревно).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

* Подсказка ведущему: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

План проведения спортивного праздника «Мы снова вместе!», проведенного Крупенко Н.Г.

1. Линейка (Построение, поздравление учащихся директором школы Дурцевым Ю.Е.)
2. Деление учащихся на две равноценные команды. Название команд.
3. Веселые эстафеты А) беговые с мячом
Б) мяч капитану
В) передача эстафетной палочки
4. Конкурс «Парад цветов» (Изображение всеми членами команды фигуры цветка. Повторить -3 раза)
5. Игра «Ручной мяч»
6. Преодоление полосы препятствий (время по последнему)
7. Игра «Футбол» по упрощенным правилам
8. Построение. Подведение итогов. Награждение.