

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20**

Сценарий массового спортивно-оздоровительного мероприятия
«Освободи друга»

Авторы:

Мухина Алена Игоревна
педагог дополнительного образования
Мухин Максим Алексеевич
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Здоровье - это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Ведь от здоровья человека зависит его жизнь. Сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Три школьных урока физической культуры в неделю не позволяют у учащихся полностью выработать потребность к регулярным занятиям физической культурой. Внеклассная спортивная и физкультурно-оздоровительная работа становится неотъемлемой частью педагогического процесса, направленного на воспитание всестороннего физического и духовного развития личности. Этому способствует организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Забота о сохранении и укреплении здоровья школьников - является приоритетной задачей нашей школы. Школа обладает уникальной возможностью стать безопасной сетью, ограждающей детей и подростков от неблагоприятных факторов, влияющих на их развитие и психосоциальное благополучие; стать средой, обеспечивающей формирование культуры адекватного социальным нормам поведения и здорового образа жизни. Проводя спортивно-массовые мероприятия, обязательно учитываются особенности учащихся. У старшеклассников (X–XI классы) широко применяются упражнения военно-прикладного характера, спортивные игры (волейбол, футбол и др.), все игровые формы сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников.

Знание особенностей физического развития детей позволяют проводить спортивно-массовые мероприятия на высоком педагогическом уровне.

Цель: повышение чувства ответственности за каждого члена коллектива

Задачи: - укрепить здоровье старшеклассников

- повысить уровень работы в команде

- приобщить молодежь к здоровому образу жизни

Участники: учащиеся 10-11 классов в составе 10 человек

Сценарий массового спортивно-оздоровительного мероприятия «Освободи друга»

Организационный этап

Участники спортивного мероприятия расходятся по разным кабинетам для прохождения инструктажа. В это время они получают конверт с посланием следующего содержания:

«Малышам не все понятно,
как же делать им зарядку.
Надо выйти на площадку,
показать все по порядку.
А найдете это место,
если вспомните, конечно,
самый первый в жизни класс,
где встречал учитель вас».

Посоветовавшись, старшекласники отгадывают место, куда нужно выйти. (Площадка, на которой проходит линейка, посвященная 1 сентября).

Участники мероприятия выходят на площадку. Построение. Расчет по порядку номеров. Проводится оздоровительно-массовый флешмоб.

В это время организаторы мероприятия незаметно уводят по одному участнику из каждой команды. По окончании флешмоба проводится расчет по порядку номеров, участники замечают отсутствие одного члена команды. Организаторы объясняют задачу игры «Освободи друга».

Игра проводится на время. Победители определяются по наименьшему времени. Для освобождения члена своей команды, нужно пройти 6 испытаний. После удачного прохождения каждого испытания команда получает ключ. Всего нужно собрать 6 ключей. Они нужны для того, чтобы открыть замки, символически удерживающие заложника. Каждый этап проводится на время. В случае не прохождения этапа один из участников выбывает из игры до получения следующего ключа. Выбывший участник остается на месте не пройденного испытания, команда бежит за следующим ключом, в случае, удачного прохождения вся команда возвращается за пленником и бежит за следующим ключом. В игре существуют два дополнительных испытания, которые потребуются для того, чтобы получить недостающие ключи. Как только команда собирает 6 ключей, они бегут к старцу, у которого отгадывают загадку о месте нахождения пленника. Отгадав место, бегут спасать заложника.

Ход мероприятия

Участники каждой команды получают записку с указанием места, где будет проходить первое испытание.

Команды направляются к месту проведения игры.

Каждой команде раздаются маршрутные листы с местом расположения и нумерацией прохождения этапов игры.

1 этап «Связанные одной нитью»

У всех участников команды ближайшие руки и ноги друг к другу связаны веревкой. У первого в руках туристический карабин, он пристегивается к веревке, которая является началом лабиринта.

Правила: этап проходится всей командой. Время прохождения этапа 3 минуты. Этап считается пройденным, только если команда прошла его в отведенное время. В случае не прохождения, один участник становится пленником этапа.

2 этап «Пятнашки»

В квадрате, состоящем из 16 клеток, разбросаны в хаотичном порядке кубики со слогами или буквами, которые можно двигать вверх, вниз, влево, вправо только на одну ближайшую свободную клетку, как в игре «пятнашки». Задача собрать пословицу, которая будет являться кодом для получения ключа.

Правила: В игре участвует вся команды. Время для прохождения 10 минут. Этап считается пройденным, только если команда прошла его в отведенное время. В случае не прохождения, один участник становится пленником этапа.

3 этап «Непредсказуемые ощущения»

В 6 емкостях находится разные наполнители. В одной из них под наполнителем находится ключ. Задача найти ключ.

Правила: участвует один человек. Время прохождения 1 минута. Этап считается пройденным, только если команда прошла его в отведенное время. В случае не прохождения, один участник становится пленником этапа.

4 этап «Удар молота»

На этапе находится брусок с гвоздем, который нужно вбить, ответственный за этап является соперником команды. Соревнующиеся бьют по гвоздю по очереди. Задача участника сделать последний удар.

Правила: участвует один член команды. Время прохождения не ограничено. Этап считается пройденным, только если команда выполнила условия этапа. В случае не прохождения, один участник становится пленником этапа.

5 этап «Победный клич»

От команды отделяется один человек.

Задание для основной команды:

- этап проводится в форме эстафеты. В емкости с водой находятся 8 мячей, для настольного тенниса, на каждом из которых написана буква слова «здоровье». Участники по очереди без использования рук достают мячи по одному на каждого участника и складывают слово.

Задание для одного участника:

- Участник находится на определенном расстоянии от всей команды.

После того как команда собрала слово и сообщила его участнику, он может начать свое испытание. Испытание состоит в том, чтобы пройти полосу препятствий и достать ключ.

Правила: участник, который проходит испытание один, не имеет права начать его без ключевого слова. Время прохождения 10 минут. Этап считается пройденным, только если команда прошла его в отведенное время. В случае не прохождения, один участник становится пленником этапа.

6 этап «Водонос»

- этап проводится в форме эстафеты. В начале этапа стоит емкость с водой, которую нужно перенести в конец этапа в емкость с дырками, используя стакан. Как только участник замечает, что перенесенная им вода начинает выливаться через дырки, он остается у емкости и затыкает дырку любой частью своего тела. Задача достать теннисный мяч, находящийся на дне бутылки.

Правила: участвует вся команда. Время прохождения 8 минут. Этап считается пройденным, только если команда прошла его в отведенное время. В случае не прохождения, один участник становится пленником этапа.

Дополнительный этап №1 «Запомни и воспроизведи»

Перед игроком выкладываются 7 карточек разного цвета, которые показываются для запоминания только на 5 секунд. Задача участника точно воспроизвести показанную цепочку цветов.

Правила: участнику дается три попытки. Этап считается пройденным, при выполненном задании.

Дополнительный этап №2 «Загадки старца»

Команде загадывается загадка. Задача найти ответ.

Правила: участвует вся команда. На правильный ответ три попытки. Этап считается пройденным, если загадка отгадана.

После прохождения всех испытаний команда бежит к старцу. При наличии у команды 6 ключей он открывает им тайну места, где находится пленник. Если у команды нет 6 ключей, каждый дополнительный ключ они могут получить, обменяв его на участника команды, который не будет участвовать в спасении заложника.

Команда бежит к месту заточения пленника, подбирает ключи к замкам и спасает заложника.