

Внеклассное мероприятие
спортивно-оздоровительного направления

«Осенняя тропа»

для начальной школы

Автор: Баклушина Светлана Викторовна, учитель начальных классов

Время проведения: осень

Форма проведения: спортивные эстафеты

Возраст участников игры: 7-18 лет

Цель: Формировать устойчивой положительной мотивации к занятиям физической культуры и спортом.

Задачи:

1. Совершенствование физических качеств.
2. Формирование навыка командных состязаний.
3. Развитие положительных эмоций от физических упражнений во время соревнований.

Оборудование: Инвентарь: туристическая веревка, спилы бревна толщиной около 5 см (блюдца), крепежи-карабины.

Место проведения: лесной массив микрорайона

Подготовительная работа:

1. Подготовить площадки для прохождения этапов.
2. Сформировать 2-4 команды из учащихся начальной школы (одновозрастные или разновозрастные)
3. Для каждой команды подготовить снаряжение.
4. Сформировать жюри.
5. Подготовить наградные материалы.

Ход мероприятия

I. Организационный этап

1. Построение. Команды выстраиваются в колонны одна параллельно другой у линии старта.
2. Представление команд.
3. Представление жюри.
4. Получение маршрутных листов

II. Прохождение тропы препятствий:

1 этап «Паутина» (см. приложение; фото)

Время этапа: 15 мин.

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние в ширину между деревьями – 2,5 метра, а в длину 6 м. Веревка натянута на высоте 1,5 метра над землей. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было провалиться участнику. Команда находится по одну сторону от «паутины».

Задание: передвигаться всей команде по «паутине» и оказаться по другую сторону от «паутины»

Ограничения: при касании с землей любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется с начала.

2 этап «Блюдца» (см. приложение; фото)

Время этапа: 15 мин.

Исходные условия: между двумя деревьями на высоте 3 метра прибита жердь. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. К этой жерди привязаны попарно веревки, висящие вертикально. На нижние концы висящих веревок – на высоте 0,5 метра над землей подвязаны «блюдца» (спилы бревна).

Задание: команде нужно передвигаться по условным «блюдцам» и переправиться за другую линию.

Ограничения: при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

3 этап «Троллей»: (см. приложение; фото)

Время этапа: 15 мин.

Исходные условия: между двумя деревьями на высоте 5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями – 10 метров.

Задание: каждый участник передвигается способом скольжением по веревке. В этот момент остальные участники команды перетягивают «троллейбус» (канат) от одной точки до другой. Команде нужно проявить сплоченность.

4 этап «Вожжи»: (см. приложение; фото)

Время этапа: 15 мин.

Исходные условия: Длина препятствия – 4-5 м. Две веревки параллельно прикрепляются к деревьям на расстоянии 4-5 м.

Задание: участник проходит препятствие, держась руками за верхнюю веревку, передвигаясь скольльзящим шагом по нижней.

5 этап «Навесная» (см. приложение; фото)

Время этапа: 15 мин.

Исходные условия: Веревка натянута и закреплена на двух деревьях на расстоянии 40 метров. К ней прикреплена «беседка» и грудная обвязка.

Задание: переправляясь, каждый участник команды пристегивается к двум веревкам карабинами от грудной обвязки и беседки. Движение по переправе осуществляется в горизонтальной положении за счет своего веса, иногда с помощью вспомогательной веревки, которая пристегивается к карабинам, на которых переправляется участник. Помощь осуществляется с берега по направлению движения вытягиванием за вспомогательную веревку.

Ш. Подведение итогов. Награждение команд

Подведение итогов. Награждение победителей. По окончании мероприятия проводится пикник.

Приложение

Построение команд



Получение маршрутных листов

Маршрутный лист

№ п/п	ЭТАПЫ	ШТРАФЫ	БАЛЛЫ	ОТМЕТКА СУДЬИ
2	НАВЕСНАЯ		5	
3	БЛЮДЦА		8	
4	ВОЖЖИ		8	
5	ПАУТИНА		8	
1	ТРОЛЛЕЙ		6	

1 этап «Паутина»



2 этап «Блюдца»



3 этап «Троллей»



4 этап «Вожжи»



5 этап «Навесная»



Список литературы и источников:

1. Афанасьев С., Груздева Л. Веселые сценарии, игры, конкурсы. – М.: АСТ – Пресс книга, 2006. – 304 с.
2. Детские подвижные игры народов : Пособие для воспитателя / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М. 6 Просвещение, 1988. – 239 с.
3. Поломис К. Дети на отдыхе / Пер с чешского; - М.: Культура и традиции, 1995. – 384 с.
4. Описание этапов и специальных заданий группа «местоположение человека» (ориентирование на местности) <http://obg-19.narod.ru/schb.htm>
5. Каталог туристских препятствий (этапы туристского слета) <https://multiurok.ru/files/katalogh-turistskikh-priepiatstvii-etapy-turistskogho-slieta.html>