****

**СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ И ФИЗКУЛЬТУРНО-**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**на 2013-2014 уч.г.**

**Рекомендуются для проведения на школьном и муниципальном уровне**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блок проекта** | **№ п\п** | **Наименование мероприятия** |
| **I. РАЗВИТИЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА** | | |
| **Развитие массовых видов спорта** | 1 | Соревнования по гандболу |
| 2 | Соревнования по спортивному туризму |
| 3 | Соревнования по спортивным танцам |
| 4 | Соревнования по дартсу |
| 5 | Соревнования по настольному теннису |
| **Развитие нетрадиционных видов спорта** | 1 | Соревнования по черлидингу |
| 2 | Соревнования по фитболу |
| 3 | Соревнования по аэробике, степ-аэробике |
| 4 | Соревнования по акробатическому рок-н-роллу |
| 5 | Соревнования по регби |
| 6 | Соревнования по бадминтону |
| 7 | Соревнования по гольфу |
| 8 | Соревнования по сквошу |
| 9 | Соревнования по софтболу |
| 10 | Соревнования по стритболу |
| 11 | Соревнования по футбольный фристайлингу |
| 12 | Volley Sock |
| 13 | Соревнования по перетягиванию каната |
| 14 | Соревнования по гиревому спорту |
| 15 | Соревнования по армспорту |
| 16 | Фристайл на роликовых коньках |
| 17 | Гонки на радиоуправляемых машинах |
| 18 | Соревнования по фрисби |
| 19 | Петанк |
| **Использование национальных подвижных игр и народных забав** | 1 | Чемпионат по русской лапте |
| 2 | Игры в салки, городки, крикет |
| 3 | Молодецкие забавы на русскую масленицу |
| 4 | Сабантуй |
| 5 | Фестиваль «Игры народов мира» |
| **II. КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ЛИДЕРОВ** | | |
| **Школьные спортивные клубы для детей и взрослых** |  | **по определённым видам спорта:** |
| 1 | Клуб по игре в дартс |
| 2 | Клуб черлидинга |
| 3 | Клуб по игре в бадминтон |
| 4 | Клуб по игре в мини-футбол |
| 5 | Клуб армреслинга |
| 6 | Клуб по игре в гандбол |
| 7 | Клуб по игре в регби |
| 8 | Клуб по игре в футбол |
| 9 | Клуб по игре в хоккей |
| 10 | Клуб по игре в настольный теннис |
| 11 | Клуб аэробики |
| 12 | Клуб пилатеса |
| 13 | Клуб фитнеса |
| 14 | Клуб единоборств |
| 15 | Клуб по туризму |
| 16 | Клуб по воинскому искусству |
| 17 | Клуб по игре в городки |
| 18 | Клуб танцев *и другие* |
|  | **для организации работы по совершенствованию физического воспитания в образовательном учреждении, по развитию олимпийского движения:** |
| 1 | Клуб волонтеров |
| 2 | Клуб «На пути к Олимпу» |
| 3 | Клуб красоты и здоровья |
| 4 | Спартианский клуб *и другие* |
| **Тренинги на командообразование. Командные игры** | 1 | Телевизионный спортивный проект «Мы – команда!» |
| 2 | Игра-тренинг "Наш класс - команда!" |
| 3 | Квест «Остров сокровищ» |
| 4 | Школьная спартакиада «Самый спортивный класс |
| 5 | Эстафета «Шуточная олимпиада» |
| 6 | Флеш-моб в рамках Дня танца |
| 7 | Фестиваль спортивных семейных команд |
| 8 | Тренинг «Командообразование» |
| 9 | Тренинг «Верёвочный курс» |
| **III. РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА** | | |
| **Инновационные формы спортивно-массовых мероприятий** | 1 | Флеш-мобы |
| 2 | Фитнес-зарядка |
| 3 | Пальчиковые игры на физкультминутках |
| 4 | Игровые динамические перемены |
| 5 | Переменка в ритме танца |
| 6 | Спортивное шоу в формате лайф-стайл |
| 7 | Портфолио здоровья |
| 8 | Информационный проект «Мир спорта» (интернет-площадка, в которой можно разработать блоки «Общение со звездами спорта», «Обсуждение спортивных событий», «Твоя любимая команда» и др.) |
| 9 | Информационный проект «Школьная спортивная газета» |
| **Система мероприятий «Движение для всех»** |  | **Мероприятия с участием родителей, для всей семьи:** |
| 1 | Открытые уроки по физической культуре |
| 2 | Открытая зарядка с участием жителей микрорайона, села, улицы на территории школы |
| 3 | Праздник здоровья для всей семьи |
| 4 | Мастер-класс родителей по определённым видам спорта |
| 5 | Мастер-класс родителей по методам оздоровления |
| 6 | Встречи с ведущими спортсменами, тренерами по спорту, медицинскими работниками |
| 7 | Семейные спортивные соревнования «Наши рекорды – Сурскому краю» |
| 8 | Спартакиада «Отцы и дети» |
| 9 | Веселые старты «Спортивная семья» |
| 10 | Чемпионаты школы по командным видам спорта с участием детей и родителей |
| 11 | Турград |
| 12 | Совместная деятельность образовательных учреждений с советами родительской общественности по созданию спортивных и игровых площадок |
| 13 | «Спортивная суббота» |
| 14 | Спортивно-массовое мероприятие «Всей семьей на выходной» |
| 15 | Семейный спортивный клуб |
| 16 | Семейная акция «Мы - за здоровый образ жизни!» |
|  | **Мероприятия с участием жителей микрорайона:** |
| 1 | Открытые турниры по приключенческому туризму "активная зона" |
| 2 | Мастер-классы по стрельбе (страйкбольный тир) |
| 3 | Мастер-классы по военно-прикладному многоборью |
| 4 | Мастер-классы по спортивному ориентированию |
| 5 | Открытые турниры по пейнтболу |
| 6 | Открытые турниры по настольному хоккею и мини-гольфу |
| 7 | Интерактивные площадки: парк надувных аттракционов, настольные игры для всей семьи, ледяные горки, снежный лабиринт, картинговый спорт *и другие*) |
| 8 | Массовая игра «Взятие снежной крепости» |
| 9 | Спортивный праздник "Связь поколений" |
| 10 | Акция «Мы выбираем СПОРТ!» |
| 11 | Праздник танца для жителей микрорайона |
| **IV. СПАРТИАНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ** | | |
|  | 1 | Спартианские игры |
| 2 | Спартианский биатлон |
| 3 | Спартианская игротека |
| 4 | Спарт-шоу |
| 5 | Спартианская семья |
| 6 | Спарт-визитка |
| 7 | Спартианское многоборье |
| 8 | Спартианская атлетика |
| 9 | Спартианское искусство |
| 10 | Спартианский брейн-ринг |
| 11 | Спартианская дуэль |
| 12 | Спартианский мюзикл |
| **УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЁМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ** | | |
| **Утренняя гимнастика до учебных занятий** | 1 | Традиционные комплексы упражнений в соответствии с возрастом учащихся |
| 2 | Гимнастика с элементами танца |
| 3 | Гимнастика с использованием различных типов дыхательных упражнений А.Н.Стрельниковой, с использованием элементов диафрагмального дыхания |
| 4 | Тематическая гимнастика |
| 5 | Гимнастика с игровыми элементами |
| 6 | Мини-флешмоб |
| 7 | Пластическая гимнастика |
| **Физкультминутки и физкультпаузы на уроках** | 1 | Игровые физкультминутки |
| 2 | Ролевые физкультминутки |
| 3 | Пальчиковая гимнастика |
| **Динамические паузы, физкультурные мероприятия на переменах** | 1 | Коллективные гимнастические, дыхательные упражнения |
| 2 | Подвижные спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, баскетбол, стритбол, теннис настольный) |
| 3 | Подвижные игры на свежем воздухе (квест, футбольный фристайл, скиппинг, твистер, классики) |
| 4 | Народные национальные игры: лапта, городки, салочки, чехарда |
| 5 | Тренинговые упражнения на командообразование |
| 6 | Занятия на тренажерах, спортивных снарядах (турниках, перекладинах) |
| 7 | Ритмические перемены, спортивно-танцевальные паузы (аэробика с элементами черлидинга) |
| 8 | Перемены в ритме танца |
| **Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия** | 1 | Дни здоровья и спорта, дни танца |
| 2 | Тематические прогулки и экскурсии |
| 3 | Туристические походы (пешие, на велосипедах, лыжные, агитпоходы, походы выходного дня) |
| 4 | Спортивное ориентирование |
| 5 | Чемпионат по традиционным и нетрадиционным видам спорта (чемпионат по скиппингу, авиамодельному спорту) |
| 6 | Мастер-классы успешных спортсменов |
| 7 | Игродром, калейдоскоп народных игр |
| 8 | Молодежный фестиваль современных видов спорта |
| 9 | Эстафеты |
| 10 | Спортивные праздники |
| 11 | Чемпионаты по мультиспорту |
| 12 | Кроссы и другие |