5 апреля

2018 год

Выполнил: учитель физической культуры Савватиев В.И.

Вячеславская СШ

**Комбинированная спортивно – медицинская эстафета**

**ПЛАН**

**Комбинированной спортивно – медицинской эстафеты**

**Дата проведения:** 05.04.2018 год

**Время проведения:** 14.45 – 16.00 часов.

**Место проведения:** Вячеславская СШ, спортивный зал.

**Участники:** 6 – 11 класс (по 6 человек с класса 3+3 (девочка + мальчик).

**Используемый инвентарь:** скамейки и маты гимнастические, мячи теннисные и набивные, кубики, фишки, скакалки, обручи, канат для перетягивания, киндер яйца с примерами для участников, ручки, стулья, бинты, лангеты, шины, гипс, мел.

**Ход мероприятия:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ части** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** | **Примечание** |
| **I** | **Подготовительная – 4/** | | | |
| Построение | 1/ | В шеренге по одному, по классам | Выполняется организованно |
| Объяснение правил мероприятия | 1/ | Ответственные за мероприятие |
| Деление на команды | 1/ | В каждой команде по 2 участника из класса (девочка, мальчик) |
| Построение на линии старта | 1/ | В колонне по одному |
| **II** | **Основная - 30** | | | |
| Эстафета № 1:  «Гимнастическая полоса препятствия». | 2/ | Выполняет вся команда, команда, закончившая эстафету, поднимает руки вверх. | Команда закончившая первой - получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка. |
| Эстафета № 2: ПМП «Перевязка». | 7/ | Учитывается правильность наложения и скорость выполнения.  См. приложение №1. | Команда показавшая лучшее количество баллов за задание получает 1 очко, второе количество – 2 очка, третье количество – 3 очка.  Очки начисляются за правильность наложения перевязок |
| Эстафета № 3:  «Математический слалом».  Решение примеров + физическое упражнение. | 5/ | На расстоянии 6 метров от линии старта стоят стулья с киндер яйцами.  По сигналу пара бежит к стульям выбирают одно киндер яйцо, открывает и выполняет задание, написанное внутри (по очереди), тоже выполняет следующая пара:  **1 задание:** Решение примера.  **2 задание:** Выполнение физического упражнения, указанное на обороте примера в Задании 1, количество повторений соответствует ответу примера в Задании 1.  См. приложение №2. | Задание для всех пар одинаковые. |
| Эстафета № 4: «Тоннель». | 3/ | Капитан команды встаёт правым боком, ноги врозь, к своей команде и по сигналу второй участник делает переползание между ног капитана и встаёт так же, как и он слева от него. То же выполняют все участники команды, пока все не выстираются на одной линии в шеренге по одному. | Команда закончившая первой - получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка. |
| Эстафета № 5: ПМП «Транспортировка раненых». | 3/ | Два самых сильных участника команды поочерёдно транспортируют своих участников команды различными способами на противоположенную часть площадки.  См. приложение №3. | Команда закончившая первой - получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка.  Учитывается правильность транспортировки. |
| Эстафета № 6: «Посадка картофеля». | 2/ | У каждой команды ведро с картошкой (кубиками). По сигналу каждый участник бежит по направлению к фишке и высаживает картофель (кубик) в квадрат, нарисованный мелом на полу, затем обегает фишку и на обратном пути собирает картофель (кубик). | Команда закончившая первой - получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка.  Учитывается правильность транспортировки. |
| Эстафета № 7: «Перетягивание каната». | 8/ | Перетягивание производят по круговой системе (каждая команда соперничает с каждой командой) | Команда, победившая в схватке  получает 1 очко, проигравшая 0 очков. |
| **III** | **Заключительная – 11/** | | | |
| Построение | 1/ | В колонне по одному |  |
| Подведение итогов | 10/ | Ответственные за мероприятие. | Определение мест, места распределяются по наименьшему количеству набранных очков за все эстафеты |
| Прощание | 1/ | Участники мероприятия | Организованный уход из спортивного зала |

**Приложение №1**

**Эстафета № 2: ПМП «Перевязка».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Команда «Жёлтых» | Очки | Команда «Синих» | Очки | Команда «Красных» | Очки |
| Вид перевязки | Вид перевязки | Вид перевязки |
| 1. Чепец |  | 1. Чепец |  | 1. Чепец |  |
| 1. Жгут |  | 1. Жгут |  | 1. Жгут |  |
| 1. Циркулярная В/К |  | 1. Циркулярная В/К |  | 1. Циркулярная В/К |  |
| 1. Шина Н/К |  | 1. Шина Н/К |  | 1. Шина Н/К |  |

**Приложение №2**

**Эстафета № 3: «Математический слалом».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 + 8 – 16 = | Отжимание | 23 + 8 – 16 = | Отжимание | 23 + 8 – 16 = | Отжимание |
| 34 – 26 + 37 = | Прыжки ч/з  скакалку | 34 – 26 + 37 = | Прыжки ч/з  скакалку | 34 – 26 + 37 = | Прыжки ч/з  скакалку |
| 2 + 2 х 2 = | Приседание  с мячом | 2 + 2 х 2 = | Приседание  с мячом | 2 + 2 х 2 = | Приседание  с мячом |
| 23 + 12 – 20 = | Подъём туловища | 23 + 12 – 20 = | Подъём туловища | 23 + 12 – 20 = | Подъём туловища |
| 45 – 24 + 29 = | Набивание мяча на теннисной ракетке | 45 – 24 + 29 = | Набивание мяча на теннисной ракетке | 45 – 24 + 29 = | Набивание мяча на теннисной ракетке |

**Приложение №3**

**Эстафета № 5: ПМП «Транспортировка раненых».**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Команда «Жёлтых» | Очки | Команда «Синих» | Очки | Команда «Красных» | Очки |
| Вид транспортировки | Вид транспортировки | Вид транспортировки |
| 1.Замок (из 4-х рук) |  | 1.Замок (из 4-х рук) |  | 1.Замок (из 4-х рук) |  |
| 2.На спине |  | 2.На спине |  | 2.На спине |  |
| 3.На плече |  | 3.На плече |  | 3.На плече |  |
| 4.На руках |  | 4.На руках |  | 4.На руках |  |

