

# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

# МУРАВЕЙНИК

Выполнили учителя  
Физической культуры  
МБОУ Лицея 32 города Костромы  
Журавлёв С.Е.  
МБОУ СОШ 3 с УИОП  
Журавлева О.А.

КОСТРОМА 2022

## ПОЛОЖЕНИЕ

### **1. Цели и задачи:**

- Поощрение мотивации учащихся к занятиям физической культуры и спорта.
- пропаганда здорового образа жизни
- вовлечение школьников к систематическому занятию физической культурой и спортом.

### **2. Задачи:**

- проверка физических качеств у школьников;
- развитие двигательных качеств учащихся;
- воспитание моральных и волевых качеств учащихся;
- обучение правилам здорового образа жизни;
- создание рейтинга классов школы по физической культуре.

### **3. Время и место проведения:**

«Муравейник» проводится в спортивном зале «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

Построение в \_\_\_ час.

### **4. Участники игры.**

В «Муравейнике» принимают участие все учащиеся 7-8 классов основной медицинской группы. (Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, выступают в качестве контролеров и помощников судей).

*(Данную игру можно применять и для обучающихся начального среднего и старшего звена, но задания составлять с учетом соответствующего возраста.)*

### **5. Порядок проведения игры:**

- Информирование учащихся о правилах, порядке и нормативных требований игры.
- Оборудование спортивного зала под игровую площадку.
- Инструктаж судей и контролеров
- Объяснение правил игры, техники выполнения заданий и контрольных нормативов
- Инструктаж по технике безопасности.
- Для выполнения всех заданий учащимся дается 35 минут
- Индивидуальное выполнение игровых заданий по станциям
- За выполнение участник получает жетон от судьи
- Разрешается выполнять задания в любой последовательности или набрать несколько жетонов, выполнив 2-3 нормы
- Разрешается выполнять упражнения не на всех станциях, а по выбору.

- По сигналу главного судьи соревнований все участники произвольно разбегаются по станциям для выполнения игрового нормативного упражнения, по сигналу игра заканчивается.

## **6.Программа**

а). Построение и объяснение задач.

б). Работа на станциях:

- на каждой станции можно работать любое количество раз, но через следующего участника, а не подряд;

- после выполнения упражнения на станции необходимо отдать жетон жюри.

- только после того как отнесен жетон участник может идти на станцию;

- если задание не выполнено жетон не выдаётся;

- одно задание на одной станции – один жетон.

в). Станции:

1) Метко в цель – из 5 бросков 3 попадания.

2) Сгибание рук в упоре (брусья) – 5 раз.

3) Упор лёжа, упор присев – 10 раз.

4) Прыжки через скамейку – 10 раз.

5) Прыжки через скакалку - 30 раз за 15 сек.

6) Поднимание туловища из положения лежа в положение сед – 10 раз

7) Приседание на одной ноге – 10 раз

8) Подтягивание в висе – 5 раз

9) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: девочки – 10 раз

мальчики – 20 раз

10) Подтягивание в висе лежа: девочки – 10 раз

мальчики – 20 раз

г). Время работы станций 35 мин.

Игра заканчивается по сигналу главного судьи

д). Конкурсы:

1. «Лучший баскетболист» 1 юноша от класса – из 5 бросков в кольцо большее попадание.

2. «Круглый обруч» по 1 девочке из класса – крутить обруч на количество раз за одну минуту.

е). Построение и награждение.

б. Руководство проведения соревнования:

Главные судьи: учителя физической культуры.

Судьи на станциях: ученики 11 класса

Жюри: Директор школы и завуч по воспитательной работе, ученики 11 класса

7. Подведение итогов.

Жюри подводит итоги участия класса в игре по количеству жетонов, заработанных каждым отдельным учеником класса. Итоги отдельного участника определяется по количеству набранных жетонов.

8. Награждение:

За 1,2,3 места в общекомандном первенстве команды награждаются грамотой и призом.

За 1-ые места в конкурсах «Лучший баскетболист» и «Круглый обруч » награждаются грамотой и призом.

Участники, набравшие рекордное количество жетонов, награждаются грамотой и призом.

# СТАНЦИЯ 1

## Метко в цель



Из 5 бросков в мишень 3 попадания:  
Расстояние 6м до мишени,  
высота до мишени 2м,  
диаметр мишени 90см.  
Ошибки: заступ, не попадание больше 2 раз

# СТАНЦИЯ 2

## Сгибание рук в упоре (брусья)



выполнить 5 раз:  
1. И.п. Упор на прямых руках на брусья.  
2. Руки сгибаются на 90 градусов, тело прямое  
Ошибки: не выпрямление рук с фиксацией, сгибание рук менее 90 градусов

## СТАНЦИЯ 3

# Упор лёжа, упор присев.



выполнить 10 раз

1. И.п. Упор присев
- 2 прыжком упор лежа
3. прыжком И.П

Ошибки: согнутые руки, не полностью выпрямлено тело

## СТАНЦИЯ 4

# Прыжки через скамейку



выполнить 10 раз

1. высота скамейки 30-35 см
- 2.учетник располагается сбоку от скамейки
3. выполняет прыжки без остановки с двух ног на две

Ошибки: прыжки с одной ноги на другую

## СТАНЦИЯ 5

# Прыжки через скакалку



30 прыжков за 15 секунд

1. Прыжки осуществляются за счёт отталкивания 2 ногами

2. Поочередные прыжки не засчитываются

Ошибки: поочередные прыжки

## СТАНЦИЯ 6

# Поднимание туловища



Из положения лёжа в положение 10 раз

1. И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки за головой

2. Подъём туловища с касанием локтями коленей без отрыва рук от головы

Ошибки: нет касания локтями коленей при подъеме и замком рук пола при возвращении в и.п.

## СТАНЦИЯ 7

# Приседания на одной ноге



Выполнить 10 раз

1. И.П. Стойка руки в стороны или вперед, нога приподнята
2. Присед без касания ногой пола

Ошибки: касание ногой пола

## СТАНЦИЯ 8

# Подтягивание в висе



Выполнить 10 раз

1. И.п. вис на прямых руках, хват сверху
2. Подъём без рывков, подбородок выше перекладины

Ошибки: не выпрямленные руки при опускании и нет подъёма подбородка выше перекладины при подъёме

## СТАНЦИЯ 9

# Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа



Девочки 10 раз

Мальчики 20 раз

1. И.п упор лёжа, руки прямые, тело ровное
2. руки согнуты, тело прямое

Ошибки: не выпрямленные руки при подъёме и сгибание рук больше 90 градусов сгибании

## СТАНЦИЯ 10

# Подтягивание в висе лёжа



Девочки 10 раз

Мальчики 20 раз

- 1.И.П. вис на прямых руках, пятки на полу, хват сверху
2. Сгибаем руки, подбородок выше перекладины

Ошибки: не выпрямленные руки при отпускании и нет подъёма подбородка выше перекладины при подъёме

# **КОНКУРС 1**

## **Лучший баскетболист**



Один юноша от класса  
из 5 бросков в кольцо наибольшее количество попаданий со штрафной линии

# **КОНКУРС 2**

## **Круглый обруч**



По одной девочке из класса  
Вращение обруча на поясе количество раз за одну минуту

(Данные конкурсы проводятся с целью подсчета баллов по выявлению победителей в личном и командном первенстве и подготовке призов для награждения)

# НАГРАЖДЕНИЕ



1. За 1, 2, 3 места награждаются команды набравшие наибольшее количество очков.
2. В личном первенстве за 1 место награждаются мальчики и девочки набравшие наибольшее количество жетонов.
3. За 1 место в конкурсах «лучший баскетболист», «круглый обруч».

## ***ИТОГОВАЯ ТАБЛИЦА***

***&а КЛАСС***

***Мальчики***

Фамилия,Имя Ученика (цы)	Количество жетонов	Сумма очков	Место
Общее количество очков:			

Для удобства на каждый класс выдаётся по два протокола, отдельно на мальчиков и отдельно на девочек, чтобы легче было выявить победителей в личном первенстве.