



# СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Сценарий дня здоровья

*Учитель физкультуры МОУ г.о. Балашиха «Гимназия №3»  
Жуков Владимир Семёнович*

**Соревнование проводится в ближайшем лесопарке**

**Участвуют все ученики 5-10 классов, кроме освобожденных**

**За каждого, не принявшего участие по неуважительной причине – команде (классу) штраф 5 минут**

A photograph of a lush green park with many trees and a grassy area. The trees are mostly green, with some showing signs of autumn. The grass is bright green and well-maintained. The scene is bright and sunny, with dappled light on the ground.

**Перед стартом каждой команде выдаётся план-схема контрольных пунктов, которые нужно найти, и даётся краткий инструктаж, как им пользоваться**

**Передвижение по дистанции смешанное – бег чередуется с ходьбой**

***Впереди передвигаются  
более сильные ребята,  
которые первыми ищут  
контрольные пункты.***

***Замыкают колонну класса  
тоже физически  
подготовленные ученики,  
которые помогают отстающим***

**Как только очередной пункт найден, и последний участник команды подошёл к нему, судья на план-схеме делает отметку.**

**На финише учитывается, сколько было найдено контрольных пунктов. При одинаковом количестве найденных пунктов учитывается среднее время первого и последнего члена команды.**

**Команды соревнуются по параллелям:**

**5-6 классы, 7-8 классы, 9-10 классы.**

**Ученики 11 классов являются судьями.**

**Ученики 9-10 классов по желанию могут соревноваться в личном первенстве**

**Ученики 5-6 классов уходят со старта с классным руководителем, родителем или учеником старших классов, хорошо знакомым с местностью.**

**5-6 классы ищут  
8 контрольных пунктов (около 3км).**

**7-10 классы ищут 10 пунктов (около 5км).**

Лесопарковая зона, на которой проводится соревнование, должна быть хорошо знакома большинству членов команды.

Дистанция передвижения не должна пересекать автомобильные дороги, иметь опасные участки (ямы, болото, полуразрушенные строения и т.д.).

Желательно, чтобы место проведения праздника было зоной для прогулок местных жителей.



**Дистанция соревнования должна быть закольцована и проходить по хорошо просматриваемой дороге.**

**Контрольные пункты должны располагаться в зарослях с обеих сторон дороги (не далее 100м от дороги), с таким расчетом, чтобы с дороги пункт не был виден, а с пункта дорога угадывалась.**

**Судей на контрольном пункте должно быть не менее 3-х человек, из них хотя бы 1 мальчик.**

**Ученикам такие соревнования  
очень нравятся.**

**Спортивное ориентирование  
содействует умственному и  
физическому развитию,  
укреплению здоровья,  
помогает познавать и понимать  
природу.**



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**