

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Сценарий дня здоровья

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

Соревнование проводится в ближайшем лесопарке

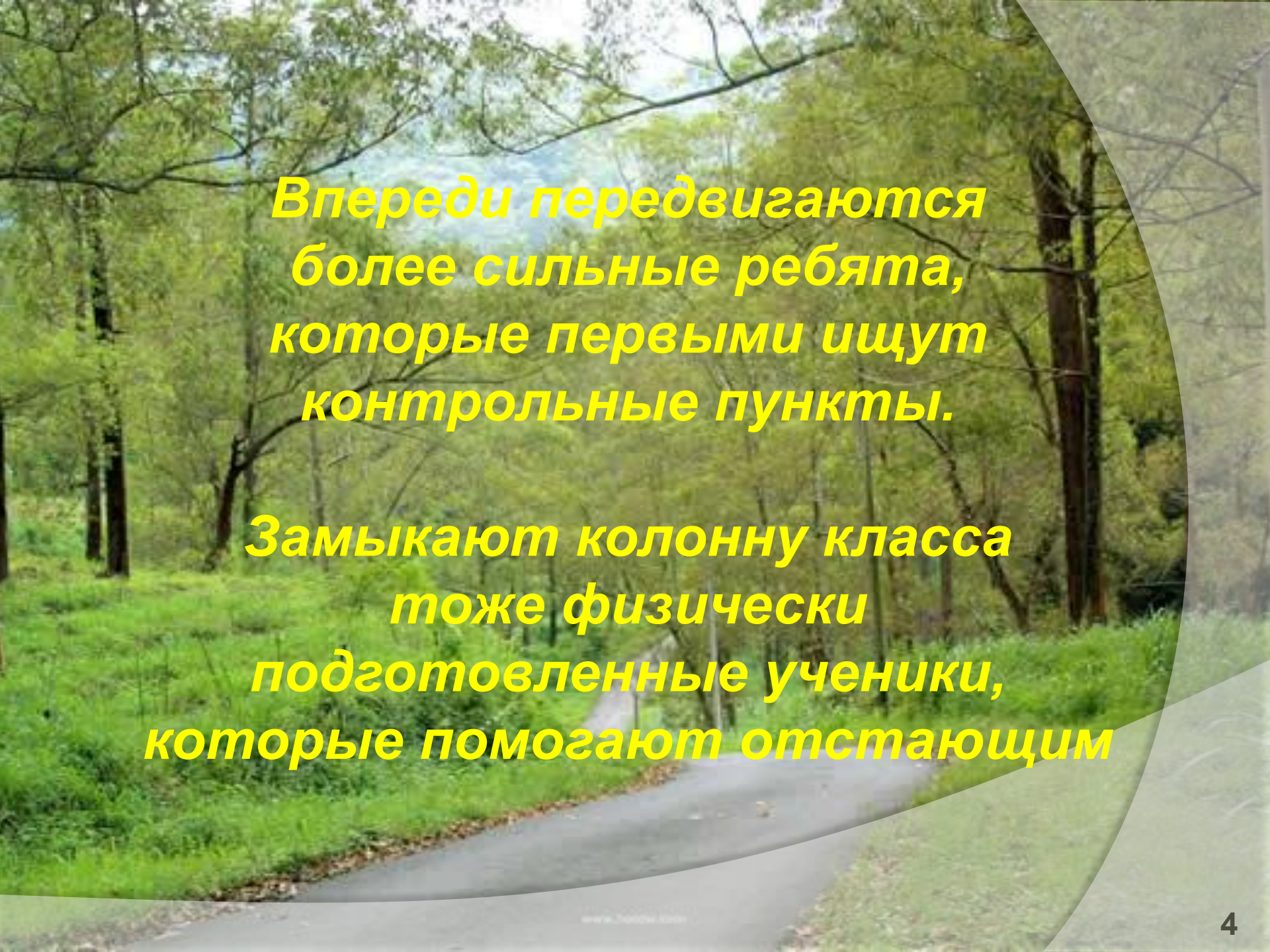
Участвуют все ученики 5-10 классов, кроме освобожденных

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 shadows cast on the grass.

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!**