

Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

**Классный час на тему
Спорт - залог здоровья»
Методическая разработка сценария
внеклассного мероприятия**

Разработала преподаватель
Лимонова Т.В.
Дата проведения: 17.09.2024 г.

Форма проведения: интерактивный спортивный фестиваль или тематический день с элементами мастер-классов, соревнований и лектория.

Продолжительность: 2-3 академических часа (90-120 минут).

Цель мероприятия: сформировать у студентов устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом как неотъемлемой части здорового образа жизни.

Задачи:

- образовательные: расширить знания студентов о влиянии физической активности на организм, о различных видах спорта и формах двигательной активности;
- практические: продемонстрировать доступные виды физических упражнений, дать возможность применить их на практике;
- воспитательные: воспитывать командный дух, волю к победе, уважение к соперникам и привычку к систематическим занятиям спортом;
- профилактические: способствовать профилактике гиподинамии, вредных привычек и эмоционального выгорания.

Сценарий проведения мероприятия

I. Вводная часть (20-25 минут)

1. Торжественное открытие (5 мин). Построение. Приветственное слово ведущего или директора техникума. Акцент на том, что здоровье – это главный ресурс для будущего профессионала.

2. Мотивационное видео (5 мин). Показ короткого (1-2 минуты) динамичного ролика о разных видах спорта, с участием известных спортсменов или самих студентов техникума.

3. Интерактивная лекция-диалог «5 причин встать с дивана» (10-15 мин). Ведущий (физрук или приглашенный эксперт) с помощью презентации кратко и ярко объясняет пользу спорта:

- Причина 1: Физическое здоровье (укрепление сердца, мышц, контроль веса).
- Причина 2: Психическое здоровье (борьба со стрессом, выработка эндорфинов, улучшение сна).
- Причина 3: Развитие «гибких навыков» (командная работа, лидерство, дисциплина, целеустремленность).
- Причина 4: Социализация (новые знакомства и друзья).
- Причина 5: Успех в учебе и работе (улучшение мозговой активности, концентрации, энергии).

II. Основная практическая часть «Спортивный марафон» (50-70 минут)

Организовать работу по «станциям» (секторам), где группы студентов по 15-20 человек поочередно проходят разные активности. Каждая станция длится 15-20 минут.

· Станция 1: «Функциональный тренинг». Под руководством тренера или физрука студенты выполняют комплекс простых, но эффективных упражнений с собственным весом (приседания, отжимания, планка). Акцент на технику и доступность.

- Станция 2: «Зона единоборств и самообороны». Мастер-класс от тренера по базовым стойкам и безопасным приемам. Это всегда вызывает высокий интерес.

Станция 3: «Командные игры». Мини-турнир по пионерболу, перетягиванию каната или эстафета. Важен не результат, а участие и азарт.

- Станция 4: «Нетрадиционные активности». Мастер-класс по скандинавской ходьбе, йоге для начинающих или танцевальному флешмобу. Показывает, что спорт бывает разным.

- Станция 5: «Интеллектуальный спорт». Можно организовать сеанс одновременной игры в шахматы или шашки с приглашенным спортсменом.

III. Заключительная часть (20-25 минут)

1. «Диалог с чемпионом» (10-15 мин). Сессия вопросов и ответов с приглашенным спортсменом или тренером. Студенты могут спросить о личном опыте, трудностях, мотивации.

2. Подведение итогов и награждение (5-7 мин).

- Награждение команд-победителей в эстафетах и самых активных участников.

- Вручение не столько грамот, сколько полезных призов (абонементы в бассейн/фитнес-клуб, бутылки для воды, браслеты-шагомеры).

3. Рефлексия «Спортивное настроение» (3-5 мин).

- Студентов просят выбрать смайлик (реальный или нарисованный), который отражает их состояние после мероприятия, и прокомментировать свой выбор.

- Заключительные слова ведущего: «Сегодня вы получили заряд энергии и новые знания. Помните, что путь к здоровью начинается с одного шага - шага навстречу движению! Все спортивные секции нашего техникума ждут вас!».