

**МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»**

**Сценарий спортивного праздника  
«Мы выбираем Спорт!»**

**Учитель: Алиев М. М.**

**Цель деятельности педагога:** приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом.

**Педагогические задачи:** способствовать развитию спортивных навыков и стремления достигать спортивных результатов; содействовать воспитанию чувства товарищества, гордости за достижения спортсменов.

**Планируемые результаты внеурочной деятельности.**

**Универсальные компетенции:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты** (формирование следующих умений и качеств):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** (формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)):

**регулятивные:**

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;

**познавательные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- находить выход из критического положения;

**коммуникативные:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

**Мероприятие второго уровня воспитательных результатов:** получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности (здоровье жителей планеты).

**Место проведения:** спортзал.

**Время проведения:** сентябрь-декабрь.

**Спортивное оборудование:** мячи, секундомер, эстафетные палочки, свисток, скакалки, кубики, ведра, гимнастические палочки.

**Музыкальное оформление:** Песни о спорте, «От улыбки станет всем светлей», «Утренняя гимнастика» слова и музыка Высоцкого, «Герои спорта» (А. Пахмутова - Н. Добронравов)

### **Рекомендации по подготовке и проведению спортивного праздника.**

Выяснить у детей про их увлечения, в каких секциях и кружках занимаются; есть ли среди учащихся те, кто занимается танцами, для того чтобы привлечь их к открытию и закрытию спортивного праздника.

Выяснить количество детей для участия в празднике.

Команды придумывают эмблемы, отличающие участников.

Команда формируется из 10 сильнейших спортсменов класса: 5 мальчиков и 5 девочек, допускается по 1 запасному участнику от каждой команды. Со всеми участниками учитель проводит инструктаж по технике безопасности с внесением соответствующей записи в журнале инструктажей.

Подготовить площадку для праздника: украсить площадку флажками, шарами; сделать для болельщиков таблички с кричалками.

Подготовить призы и дипломы для победителей и участников.

Подобрать музыкальное сопровождение и необходимое музыкальное оборудование.

Пригласить жюри из числа преподавателей. Можно пригласить в жюри почетных гостей.

Раздать детям для заучивания слова стихотворений.

### **Ход мероприятия.**

I. Построение участников соревнования.

Школа равняйся, смирно, на 1-й, 2-ой рассчитайся. Первые номера шаг вперед.

Сомкнутся

**Ведущий 1.** Приветствуем всех, кто время нашёл  
И к нам на праздник здоровья пришёл!  
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь  
И набираем, естественно, вес!

**Ведущий 2.** Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой как воздух нужны,  
А с ними порядок, уют, чистота,  
Эстетика. В общем, сама красота!  
Здоровье своё бережём с малых лет.  
Оно нас избавит от болей и бед!

**Ведущий 1:**

Дорогие друзья! Сегодня у нас праздник красоты движения, силы духа, мудрости, здоровья. Праздник волшебника, имя которому – спорт!

**Ведущий 2:**

«О спорт, ты – мир!» - звучит на всей планете;  
«О, спорт, ты жизнь!» - поет нам вольный ветер,  
Спорт – сила духа, совершенство тела.  
Спорт без границ и нет ему предела!

**Ведущий 1:**

Бросая вызов времени, пространству,  
Он нас зовет с волною состязаться,  
Быстрее ветра, как на крыльях, мчатся,  
И перед трудной целью не сдаваться!

**Ведущий 2:**

Спорт – это гибкость, сила, ловкость.  
Спорт – это точность, меткость и сноровка.  
Спорт – грация и музыка движения.  
Он миг победы, звездное мгновенье!

**Ведущий 1:**

У нас сегодня праздник для всех! Но именно вы, наши дорогие ребята, вы – главные адресанты чудес волшебника – спорта! Ведь речь идет о его замечательной волшебной силе, которую он дарит каждому из нас! И сегодня вы обязательно посоревнуетесь, друг с другом в силе, ловкости, быстроте, которые развивает «его величество» спорт!

**Ведущий 2:**

Но прежде хочу у вас спросить, а вы мне ответьте:  
Таких, что с физкультурой  
Не дружит никогда,  
Не прыгают, не бегают  
А только спят всегда,  
Не любят лыжи и коньки  
И на футбол их не зови  
Раскройте нам секрет –  
Таких здесь с нами нет? (Дети отвечают «Нет»)

**Ведущий 1:**

Кто с работой дружен –  
Нам сегодня нужен? (Дети отвечают «Нужен»)

**Ведущий 2:**

Кто с учебой дружен  
Нам сегодня нужен? (Дети отвечают «Нужен»)

**Ведущий 1:**

Главный вывод сделать можно:

Подружись скорей со спортом,  
Хочешь стать красивым, ловким? (Дети «Да»)

**Ведущий 2:**

Приходи на тренировки!

Хочешь избежать депрессий? (ДА)

**Ведущий 1:**

Выбирай одну из секций!

Хочешь быть всегда здоровым? (ДА)

Только спорт тебе поможет!

**Ведущий 2:**

Герои спорта среди нас –

Вполне реальная картина!

Легкоатлет или гимнаст, старт биографии спортивной

Дается в детстве.

**Ведущий 1:**

Но вершин

Достигнет тот большого спорта,

Кто станет лени вопреки

Работать до седьмого пота!

**Ведущий 2:**

Секрет побед довольно прост:

Талант помножен на упорство.

Мгновение – и побит рекорд,

И ты – звезда большого спорта!

**Ведущий 1:**

О спорте написано очень много стихов, песен. Я предлагаю исполнить одну из них  
«Жизнь со спортом станет веселей»

**Ведущий 2:**

А сейчас, прежде чем отправиться к месту забегов, командование  
предоставляется главному судье – Маренковой Н.А.

**Главный судья:**

Сдача рапорта.

1) Всем участникам соревнования «Равняйся!», «Смирно!»

«Физоргам классов доложить о готовности».

Физорги по очереди, начиная с 9 класса, делают шаг вперед и докладывают: «9 класс к соревнованиям готов» далее весь класс продолжает хором «Готов!»

**Гл. судья командует:** «Вольно!». Физорги встают на место.

Первые номера на право, заведущим шагом марш.

Вторые номера направо, заведущим шагом марш.

### **ЭСТАФЕТА 1. «Передача факела»**

Первый участник бежит с эстафетной палочкой, обегая конус до ориентира и обратно по прямой. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку.

Штрафные очки: - Нельзя заходить за линию старта.

- Выбегать вперед если не передали эстафету.

### **Эстафета 2.**

Пробежать до конуса, прыгая через прыгалки, обратно — мяч зажат между ног.

### **Эстафета 3. «Переправа»**

Бег в парах: один участник становится на руки, второй держит его за ноги, вместе преодолевая препятствия (кегли), добегают до линии и меняются местами.

### **Эстафета 4: «Каракатица»**

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

Участник принимает исходное положение – упор руками сзади, ногами вперед, баскетбольный мяч лежит на животе. После передачи эстафеты участник начинает движение до поворотной отметки, зайдя за которую встает и бегом возвращается обратно.

В случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участник следующего этапа начинает выполнять задание после передачи участником этапа баскетбольного мяча.

### **Эстафета 5: «Синхронность»**

Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 1 гимнастическая палка

После сигнала судьи 2 участника, держась за гимнастическую палку с двух сторон дальней от края палки рукой, не отрывая рук от палки, начинают движение вперед, выполняя синхронное перешагивание через палку, дойдя до конуса, а назад возвращаются, взявшись за руки

Эстафета передается следующему этапу касанием ладони одного из участников ладони участника второго этапа.

### **Эстафета 6: «Кенгуру»**

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 1 баскетбольный и 2 волейбольных мяча

Участник, держа баскетбольный мяч между ног, выполняет прыжки на двух ногах до поворотной отметки, обогнув которую, аналогичным способом возвращается обратно. В случае если участник выронил мяч, он возвращает его в исходное положение с места падения мяча и продолжает выполнять задание. Участники шестого этапа начинают выполнять задание после того, как участник пятого этапа пересек прыжком на двух ногах линию старта.

### **Эстафета 7: «Ведение набивного мяча гимнастической палкой»**

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 1 набивной мяч (1кг), 1 гимнастическая палка

Перед участником на линии старта лежит набивной мяч, в руках – гимнастическая палка. Участник ведет мяч палкой, как клюшкой, до поворотной отметки. Выполнив обводку поворотной отметки, аналогичным способом возвращается обратно. При перемещении мяча запрещается делать по нему удары. Эстафета передается касанием участника седьмого этапа ладони участника следующего этапа.

### **Эстафета 8: «Полька с мячом»**

Количество участников: 2 человека

Инвентарь: 1 фитбол-мяч

Участники стоят лицом друг к другу, руки на поясе, и удерживают на уровне груди мяч. После передачи эстафеты начинают движение приставными шагами в сторону поворотной отметки, обогнув которую участники аналогичным способом возвращаются обратно.

В случае если участники выронили мяч, они возвращаются в исходное положение с места падения мяча и продолжают выполнять задание.

Эстафета передается участнику следующего этапа касанием ладони.

### **Эстафета 9. «ЗОЛУШКА»**

Участник бежит с ведром, в котором находятся кубики («мусор»), добежав до лежащего обруча высыпать кубики. Возвращается назад и передаёт ведро следующему игроку, который бежит собирать кубики.

### **Эстафета 10. «ТУРИСТИЧЕСКАЯ ТРОПА»**

Первый участник бежит до мата, останавливается около него и ползет по пластунски, встает, берет баскетбольный мяч, затем делает бросок в стену, кладёт мяч обратно и возвращается к команде. Передаёт эстафету следующему.

Жюри учитывает время окончания эстафеты.

### **Эстафета 11. «Прыжки через обруч»**

Количество участников: 1 человек

Инвентарь: 1 металлический обруч (диаметр 70 см)

Участник бежит до поворотной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через обруч, вращая его как скакалку. Оббежав поворотную отметку, аналогичным способом возвращается обратно.

В каждую сторону должно быть выполнено не менее пяти прыжков через обруч.

**Ведущий 2:**

Дорогие ребята! Спорт – это прекрасно! Это, пожалуй, самое замечательное достижение человеческой культуры. Ведь красота, здоровье, высокая нравственность, работоспособность и спорт – это части одного целого, составляющие нашу жизнь. И понимание этого вы сегодня продемонстрировали своим участием, результатами.

**Ведущий 1:**

Пьер де Кубертен написал «Оду спорту», за которую в 1912 г. получил премию и золотую медаль на конкурсе искусств.

Пусть сегодня строки оды внимательно послушает каждый и еще раз сделает для себя вывод: спорт – это прекрасно.

«Ода спорту»

**Ведущий 2:**

О спорт! Ты – мир!

Ты устанавливаешь хорошие добрые дружеские отношения между народами.

**Ведущий 1:**

Ты – согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства.

**Ведущий 2:**

Ты учишь разноязычную, разноплеменную молодежь уважать друг друга.

**Ведущий 1:**

Ты – источник благородного, мирного дружеского соревнования.

**Ведущий 2:**

Ты собираешь молодежь - наше будущее, нашу надежду – под свои мирные знамена.

**Вместе:**

О спорт! Ты – мир!

**Ведущий 1:**

После таких замечательных строк вдвойне приятнее объявлять результаты сегодняшнего праздника! Наконец-то настало время наградить участников и победителей нашего соревнования.

**Ведущий 2:**

Слово предоставляется главному судье Маренковой Н.А.

(Награждение победителей)

**Ведущий 1:**

Закончить наш праздник хотелось следующим пожеланием:

**Ведущий 2:**

Если хочешь чтобы тело

Было гибким и умелым,

Чтобы крепили воля, стойкость,

Наш совет: дружи со спортом!

**Ведущий 1:**

Если хочешь дальше в жизни  
Звездных далей ты достигь,  
Если хочешь быть здоровым,  
Только спорт тебе поможет!

**Ведущий 2:**

Что ж, смелее на площадку,  
Бег, гимнастика, зарядка,  
Баскетбол, футбол и регби,  
Марафонские забеги  
Бадминтон, коньки и серфинг...  
Счастье в спорте вы найдете!

**Вместе:**

До новых встреч!

МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»

Внеклассное мероприятие для 7 класса

**"Быстрее, выше, сильнее"**

**Учитель: Алиев М. М.**

**Задачи:**

1. Формирование полученных знаний по сохранению и укреплению здоровья. Показать преимущества здорового образа жизни, вызвать у детей желание заниматься спортом.
2. Развитие личности на основе овладения физической культурой;
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления. Воспитывать общую культуру здоровья.

**Ход урока**

**I. Организационный момент**

**II. Вступительная беседа**

**Учитель:** что значит быть здоровым?! Давайте-ка хором прочитаем девиз нашего мероприятия: “В здоровом теле – здоровый дух!”.

А как вы понимаете это выражение?

**Дети:** Делать утреннюю зарядку

– Соблюдать режим дня

– Заниматься спортом

– Закаляться

– Соблюдать чистоту

– Правильно питаться и т.д.

А здоровы ли вы, дорогие мои? Хорошее ли у вас сегодня настроение? Я очень рада, что у вас все отлично! В народе говорят: “Здоровому – все здорово”. Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему и работать, и отдыхать.

**Учитель:** Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает. Попробуйте отгадать мои загадки:

1. Не обижен, а надут,  
Его по полю ведут.  
А ударят – нипочём,  
Не угнаться за... (мячом).

*Задание.* Назвать игры с мячом.

2. Эта птица – не синица,  
Не орёл и не баклан.  
Эта маленькая птица  
Называется... (*Волан.*)
3. На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (*Лыжи.*)
4. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим в перегонки.  
И несут меня не кони,  
А блестящие ... (*Коньки.*)
5. Мне загадку загадали:  
Что это за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ  
Это мой ... (*Велосипед.*)
6. Вот такой забавный случай!  
Поселилась в ванной – туча.  
Дождик льётся с потолка  
Мне на спину и бока.  
До чего ж приятно это!  
Дождик тёплый, подогретый.  
На полу не видно луж.  
Все ребята любят... (*Душ.*)
7. Это бодрость и здоровье  
Это радость и веселье  
Плюс хорошая фигура  
Вот что значит... (*Физкультура.*)

### **III. Основная часть**

**Учитель:** Молодцы, ребята! С загадками вы справились. Я приглашаю всех присутствующих совершить веселый поход в страну здоровья, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье, правильно закаляться.

#### **Участники:**

Участвуют 7 классы

- 1-я команда – (название)
- 2-я команда – (название)
- 3-я команда –(название)

**Программа состязаний:** представление команд, жюри(ученицы 7 класса)

**Определение и награждение победителей:**

Классы-победители определяется по наибольшей сумме очков.

**Техника безопасности:** Перед началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении эстафет:

- Расставить команды, так чтобы они не соприкасались друг с другом;
- Перед каждой командой ставим флажки, обозначающую линию старта и выход за них приносит штрафное очко команде;
- Команды прибегают только в свой коридор;
- Передают эстафету у флажка по правую руку;
- Дальние флажки для команд, которые надо обегать, расставляют от края площадки до 3-х м.
- Дальние флажки от команд стоят на разном расстоянии т.к. команды разновозрастные и по физической подготовленности не равны между собой.
- После того как все готово к проведению эстафеты следует объяснение ее содержание и показ.
- После того как все команды пробежали этапы, жюри подводит итоги этапа и общие итоги соревнования.

#### 1. «Прыгуны»

Выполняется парами. Встают спиной друг к другу, зацепляются руками и бегут до намеченной линии, обратно также. Кто вперед прибежит.

#### 2. Конкурс капитанов

1 воздушный шарик. Надуть воздушный шарик пока не лопнет. У кого быстрее лопнет воздушный шарик.

#### 3. «Попрыгунчики»

Выполняется прыжок с места, второй участник становится на его место приземления и делает свой прыжок и т.д. Кто дальше прыгнет.

#### 3. Конкурс «Самый меткий».

Нужны карандаши, нитки, бутылка.

Младшие девочки наматывают нитки на карандаш. Младшие мальчики надевают петлю из ниток, на конце которой висит карандаш. Надо попасть карандашом в горлышко бутылки. Для мальчиков – нельзя брать нитки руками. Кто вперед наматывает нитки и попадет карандашом в горлышко бутылки тот выиграл.

#### 4. «Веселые носильщики»

Двое старших участников переносят младших на другую сторону любым способом.

Если ноги младшего участника касаются пола, то ученики начинают все сначала.

Кто вперед переправит на другую сторону всю команду, тот выиграл.

## 5. «Эрудит»

Маркер, лист бумаги.

Каждому участнику написать слово, связанное со спортом. Повторяющиеся слова не считать. Кто больше напишет слов тот выиграл, читают слова по очереди каждая команда.

У кого больше слов тот выиграл.

## 6. «Прыжки с мячом»

Инвентарь: 2 волейбольных мяча, 2 скакалки.

Первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до скакалки, лежащей на финишной линии в 10 м от линии старта, положить мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.

Второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к мячу, зажать между коленями мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

Победителем признается команда, показавшая лучшее время.

## 7. Викторина.

Вопросы: «половина коня» в спортивном зале (гимнастический козел), красота изящество в движении (грация), прибор для ориентирования (компас). Легкоатлетическая обувь (кроссовки), гимнастическая перекладина (турник), подвиг спортсмена (рекорд). Танцовщица на коньках (фигуристка), льгота слабаку (фора), дорожка велогонщика (трек).

Назовите имена известных вам русских богатырей. Добрыня Никитич, (Илья Муромец, Алёша Попович.)

С кем сражался Илья Муромец? (С Идолищем поганым, с Соловьём-разбойником, с Калиным-царём.)

Название головного убора русского богатыря. (Шлем.)

Название тяжелого панциря, сплетённого из металлических колец. (Кольчуга.)

Для владения этим холодным рубящим оружием, необходимо обладать немалой силой. Оно состоит из рукоятки и клинка. В древности довольно часто, воины клали в рукоятку мощи святых или засыпали горсть родной земли. Это повлекло за собой возникновения обычая перед боем целовать оружие – таким образом, владелец оружия хотел приобрести особый оберег. (Меч.)

Название колющего оружия на длинном древке. Благодаря довольно длинной рукоятке, как правило, поединок «один на один» воины начинали с применения именно этого оружия. (Пика, копьё.)

Название оборонительного оружия. Во время сражения воин пытается укрыться за ним. (Щит.)

Ударное оружие. Его составные части: тяжёлая круглая ударная часть и рукоятка. (Булава.)

Кто больше даст правильных ответов.

8. **Перетяни канат.** Две команды становятся в разные стороны от проведенной между ними черты лицом друг к другу. Каждый участник команды крепко держится за длинный канат, стараясь не переступить черту. По сигналу водящего стараются перетянуть команду соперников на свою сторону.

#### 4. **Общие итоги соревнования.**

На этом наш спортивный досуг заканчивается. Все хорошо выполнили задания, победили сильнейшие. Это не последние старты, поэтому занимайтесь дома зарядкой, закаляйтесь, стремитесь к спортивным высотам, будьте здоровы”.

*Движение-это жизнь и здоровье!!!*

**Чтоб расти и закаляться,  
Надо спортом заниматься,  
Закаляйтесь детвора,  
В добрый путь  
Физкульт- все УРА!!!**

Жюри сообщает окончательные итоги всех конкурсов и называют победителей.

МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»

Сценарий спортивного праздника в 8 – 9 классах

"Веселые старты"

Учитель: Алиев М. М.

Цели: популяризация и пропаганда здорового, активного образа; привлечение детей к физической культуре и спорту; воспитание активности, инициативы, самостоятельности, чувства товарищества; определение сильнейшей команды.

Оформление: спортивный зал, украшенный шарами, рисунками спортивных снарядов и фотографиями известных спортсменов.

Оборудование: магнитофон, эстафетные палочки, обручи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, кегли.

Ход праздника.

Ведущий - ученик.

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора.

Ведущий – учитель.

- Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Для того, чтобы соревнования прошли успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, «болеть» за своих товарищей. Встречайте команды!

Команды входят в зал.

- Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и хорошего настроения!

Представление судей.

Ведущий - ученик.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий – учитель.

Прошу команды занять исходные позиции.

Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете определяется победитель. За победу команда получает 2 балла, за поражение 1 балл. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству набранных баллов. В случае равенства баллов победитель определяется по дополнительному конкурсу «Перетягивание каната».

Эстафеты.

1 эстафета: «Команда быстроногих».

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15 м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегаёт до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

2 эстафета: «Кенгуру».

Реквизит: волейбольные мячи, обручи.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10 м лежит обруч. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав, кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает то же самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

3 эстафета: «Перенеси предметы».

Реквизит: обручи, в/б мячи, б/б мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание эстафеты: Команды стоят в колоннах. От линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12 м и 14 м. В один обруч кладут б/б мяч, в/б мяч, кеглю, эстафетную палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив предмет, он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

4 эстафета: «Мяч в кольцо».

Реквизит: баскетбольные мячи.

Описание эстафеты: Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 –3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

5 эстафета «Эстафета с обручами».

Реквизит: 2 обруча.

Описание эстафеты: На дорожке проводятся две линии на расстоянии 5 – 10 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, взять обруч, вернуться обратно и передать его своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

Конкурс капитанов.

Капитаны становятся на руки, их ноги берут себе в руки помощники. Эта незатейливая процессия передвигается до отметки, а назад возвращается бегом. Выигрывает та команда, которая раньше справится с заданием.

6 эстафета «Гонка мячей под ногами».

Реквизит: 2 мяча.

Описание эстафеты: Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Игра со зрителями

1. Без чего не обходится ни один судья? (без очков – зачетных)
2. Кто может оседлать «коня», но не заставит его сдвинуться с места? (гимнаст)
3. Кто из спортсменов не может обойтись без кольца? (парашютист)
4. Сколько голов можно забить в футбольные ворота? (ни одной головы)
5. Мастер спорта, а без клюшки он беспомощней старушки? (хоккеист)
6. Даже в сильную жару в перчатках он ведет игру? (боксер)

7 эстафета «Три прыжка».

Реквизит: 2 обруча, 2 скакалки.

Описание эстафеты: На расстоянии 8 - 10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

8 эстафета «Зигзаг удачи».

Реквизит: кегли, 2 мяча.

Описание эстафеты: После сигнала 1-ый ведет мяч между кеглями, добежав до конца, возвращается бегом с мячом в руке, передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Вот и подошел к концу наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Награждение команд.

**МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»**



# **«Спортивная солянка»**

Сценарии

спортивных оздоровительных мероприятий

## Содержание

I. Пояснительная записка

II. Сценарии спортивных оздоровительных мероприятий

1. Весёлые старты « В гостях у сказки»

2. Сказочный чемпионат

3. Весёлые старты 2

4. Весёлые старты 3

5. Весёлые старты 4

6. Весёлые старты

7. Весёлые старты

8. «Весёлые старты - спортивные девчонки»

9. «Спортивная тянучка»

10. «Коробочные встречи»

11. «Вперёд, девчонки!»

12. «Вперёд, девчонки!»

13. «Вперёд, мальчишки!»

14. Весёлые эстафеты «День здоровья»

15. Шаробумс (конкурсы с воздушными шарами)

16. Олимпийские старты 1-4 классы.

17. «Зоологические забеги» спортивно-познавательные эстафеты

18. Игра по станциям «День здоровья»

19. Игра «Джунгли зовут»

20. Конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Вместе с тем, это благоприятный период для положительного воздействия на развитие детей физической культуры. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Однако с началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза. Большую часть дневного времени обучающиеся находятся в статическом положении. Одной из важнейших задач совершенствования учебно -воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью. Учебные перегрузки школьников заставляют их часами просиживать над тетрадями и книгами, процесс интенсификации обучения, увлечение компьютерными играми, видеофильмами – главные причины малоподвижного (а значит, нездорового) образа жизни, распространения гиподинамии.

В результате недостаточной двигательной активности в организме школьника нарушаются нервно - рефлексорные связи, заложенные природой, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ, к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма школьников, общему ухудшению состояния здоровья.

Данное пособие имеет своей целью помочь учителям физической культуры начальных классов, инструкторам физической культуры, заместителям директора по учебно -воспитательной работе, учителям начальных классов; активизировать двигательную активность не только обучающихся, но и их родителей; решить актуальнейшую задачу образования и воспитания – формирование здорового образа жизни.

Актуальностью методического пособия являются игровые методики и технологии, обеспечивающие расширение позитивного социокультурного опыта школьников.

В пособие вошли сценарии праздников, конкурсов, соревнований, игр. Предлагаемый материал не только поможет учителю в работе, но и сэкономит массу времени и сил.

Приводимые конкурсы, праздники, соревнования, игры, разработаны для обучающихся младшего возраста. Не обязательно строго их придерживаться. Материал может применяться исходя из собственных возможностей, степени подготовленности детей, технической оснащённости и т.п.

Предлагаемые мероприятия повысят заинтересованность обучающихся, родителей, могут служить дополнительным стимулом в овладении навыками заботы о здоровье.

Ценность всех мероприятий заключается в том, что они не требуют от участников длительной специальной подготовки, могут проводиться в любое время года и участвовать в них могут дети разного возраста. В зависимости от цели и задач спортивно -оздоровительные мероприятия могут способствовать развитию двигательных качеств, формировать такие положительные черты характера, как воля, уверенность в своих силах, здоровый азарт и спортивную злость, чувство взаимопомощи, умение укрощать свои эмоции, подчинять свои интересы интересам команды.

## **Весёлые старты « В гостях у сказки»**

**Цель мероприятия:** использование упражнений сказочного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

### **Ход мероприятия**

#### **1.Сказочные загадки.**

- Уплетая калачи, ехал парень на печи. Прокатился по деревне и женился на царевне (Емеля)
- У Аленушки - сестрицы унесли братишку птицы. Высоко они летят, далеко они глядят (гуси-лебеди)
- Был друг у Ивана немного горбатым, но сделал счастливым его и богатым (конек-горбунок)
- Эта скатерть знаменита тем, что кормит всех досыта. Что сама собой она вкусных кушаний полна (скатерть самобранка)
- Убежали от грязнули чашки, ложки и кастрюли. Ищет их она, зовет и в дороге слезы льет (бабушка Федора)
- Сладких ягод аромат заманил ту птицу в сад. Перья светятся огнем, и светло в ночи, как днем (жар-птица)

#### **2. «Цветочная поляна»**

На полу цветы из бумаги. Ребёнок бежит с корзинкой и срывает 1 цветок, кладёт в корзинку и бежит назад к команде и передаёт корзинку другому и т.д.

#### **3. «Бабаёшкина метла»**

Участник команды садится на метлу и бежит до стула оббегает его и бежит назад к команде.

#### **4. «Яблочко»**

Перенести в ложке яблоко из одной корзинки в другую.

#### **5. «Канатоходцы»**

Пройти по скакалке, лежащей на полу.

#### **6. «Золушка»**

Натянута верёвка рядом таз с вещами и прищепками. Надо повесить бельё.

### **7. Конкурс капитанов**

Кто дольше прокрутит обруч.

### **8. Сказочные вопросы**

1. Назовите имя первой женщины -лётчика? (Баба Яга)
2. Как называется аппарат Бабы Яги? (Ступа)
3. Назовите лучшего друга Бабы Яги. (Кощей Бессмертный)
4. Как зовут мужчину, который очень любит зиму? (Дед Мороз)
5. Что произойдёт с вороной, когда ей исполнится 7 лет? (Пойдёт 8-й).
6. По чему деревенские ребята ходят босиком? (По земле).
7. Шли два человека и разговаривали. «Она белая», — говорит один. «Нет черная», — говорит другой. «У меня есть еще и красная», — говорит первый. О чем идет разговор?(О смородине).

### **9. «Каракатица»**

Передвижение на руках и ногах вперёд ногами.

### **10. «Сямские близнецы»**

### **11. «Сороконожки»**

### **12. «Репка»**

На стуле сидит репка. Дед бежит до репки оббегает её и бежит за бабкой. Бегут вдвоём и т.д.

## **Сказочный чемпионат**

**Цель мероприятия:** использование упражнений сказочного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Конкурс «Конёк- горбунок»**

Мяч, стул. Положить мяч на спину (горб), согнуться и, придерживая во время скачки мяч руками, преодолеть препятствие в виде табурета: взобраться на него, соскочить и затем продолжить путь до финиша.

#### **2. Конкурс «Кот в сапогах»**

Сапоги большого размера, шляпа, куклы. Каждый участник надевает сапоги и шляпу, бежит до финиша. По пути кланяется перед куклами, снимая шляпу.

#### **3. Конкурс «Лиса Алиса и кот Базилио»**

Первый (лиса) сгибает ногу в колене, второму(коту) завязываются глаза. Они обнимаются и бегут до финиша и обратно.

#### **4. Конкурс «Змей Горыныч»**

Участвуют по 3 человека. Средний кладёт руки на пояс товарищам, а свои ноги ставит на их ноги .Получается 4 ноги. Таким образом они идут до финиша и машут руками (крыльями).

#### **5. Конкурс «Баба-Яга»**

Ведро, швабра. Участник ставит одну ногу в ведро и держит его за ручку, а в другой руке держит швабру. Двигается до финиша и обратно.

#### **6. Конкурс «Доктор Айболит»**

Вёдра, кегли -«градусники». Первый берёт ведро с «градусниками», бежит до финиша, где сидят несколько ребят. Ставит им «градусники» и возвращается назад. Второй забирает «градусники» и бежит обратно.

#### **7. Конкурс «Золушка»**

Вёдра, веники, совки, кубики. «Мачехи» разбрасывает «мусор» - кубики, а «Золушки»должны собрать кубики с помощью совка и веника.

#### **8. Конкурс «Барон Мюнхаузен»**

Мяч. Участник зажимает мяч между колен, бежит до финиша и обратно.

#### **9. Конкурс «Аленький цветочек»**

Подносы, «яблочки»- небольшие мячики, кегли. Ребёнок берёт поднос с «яблочками», бежит до финиша, стараясь не задеть кегли, расставленные в шахматном порядке.

## **« Весёлые старты»2**

### **Цели и задачи:**

- активизировать двигательную деятельность учащихся посредством эстафет;
- организовать здоровый отдых учащихся;
- совершенствовать развитие физических качеств;
- воспитывать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Ход мероприятия**

Ведущий: Пусть стать чемпионом,

Борьбой закалённым –  
Задача совсем не проста!  
Но стать просто ловким,  
Набраться сноровки,  
Но просто здоровым стать –  
Красота!

У всех – это спорт.

Успех – это спорт.

И смех – это спорт.

И самый отличный курорт –

Это спорт, спорт, спорт!

### **Эстафета « Прыжки на скакалке»**

Участники по одному прыгают на скакалке до финиша, оббегают финишный элемент и, также прыгая, возвращаются к команде, передают скакалку следующему игроку и т.д.

### **Эстафета « Собери пословицу»**

На расстоянии 5-6метров от каждой команды находятся разрезанные пословицы о спорте. Задача участников – допрыгать на одной ноге до пословиц своей команды, взять одну карточку, вернуться обратно. Так должен проскакать каждый участник. Остальные члены команды собирают пословицу. Побеждает команда, которая правильно быстрее всех собрала пословицу.

### **Пословицы:**

- В здоровом теле – здоровый дух.
- Береги здоровье смолоду.
- Здоровым будешь – всё добудешь.
- Здоровым быть здорово.
- Здоровье дороже денег.

### **Эстафета « Ядро Мюнхгаузена»**

Участники по очереди зажимают мяч между колен, добегают до стула, подбрасывают и ловят мяч, при этом кричат: « Я барон Мюнхгаузен» - и, также

зажав мяч между коленями, возвращаются к команде, передают мяч следующему игроку и т.д.

### **Конкурс « Рисовальщик»**

Надо нарисовать здорового, сильного, мускулистого человека. Задача непростая, и для этого нужно распределить обязанности: кто будет рисовать голову, лицо, ноги, руки, туловище. Один участник команды бежит к листу бумаги и рисует что-то одно, возвращается и передаёт другому и т.д.

### **Конкурс капитанов - « Амреслинг»**

Два мальчика, взявшись правыми руками, сидят лицом к лицу за столом. Не отрывая локти от поверхности, пытаются коснуться тыльной стороной руки противника поверхности стола. Чья рука сверху, тот и выиграл.

### **Конкурс « А на море качка»**

Берётся пластиковая бутылка с водой и каждый участник должен как можно дольше простоять на ней и не упасть.

### **Эстафета « Разведчик»**

Каждый член команды должен одеть мундир, лыжи и взять мешок, добежать до стула на котором лежит воздушный шарик взять его положить в мешок и отнести следующему игроку, который относит шарик на место и т.д.

### **Эстафета « Водоносы»**

Команда вытягивается на ширину рук. В начале стоит ведро с водой, а в конце пустое. Надо передавая друг другу стакан с водой перелить воду из одного ведра в другое. Кто быстрее.

### **Конкурс « Перетягивание каната»**

Команды встают по обе стороны каната, середина контролируется ведущим. По свистку команды тянут канат в свою сторону. Победителем является тот, кто перетянет соперника через контрольную черту.

### **Подведение итогов. Награждение.**

## Весёлые старты 3

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развитие физических качеств,
- активизация двигательной активности,
- организация активного отдыха и содействие установлению хорошего настроения.

### 1. Эстафета “Цветик-семицветик”.

Инвентарь: 10 лепестков разного цвета, 1 сердцевина (мяч), 2 конуса для ориентира (для одной команды).

По команде первый участник добегают до лепестков и берёт один, добегая до мяча, кладёт его в виде лепестка и передаёт эстафету 2 игроку. Тот, пробегая мимо цветка, смотрит какого цвета лепестка нет и, добегая до них, берёт нужного цвета лепесток, добегают до мяча и кладёт лепесток и т. д. Лепестки одинакового цвета брать нельзя. Нарушивших, правила возвращают за лепестком нужного цвета.

### 2. Эстафета “Круговая порука”.

Инвентарь: 10 гимнастических палок (для одной команды).

В кругу стоит вся команда вполоборота к центру круга. В правой руке у участника – гимнастическая палка. По сигналу надо отпустить свою палку и успеть подхватить палку впереди стоящего. Тот, кто уронит палку, покидает круг. У каждой команды 10 попыток. Побеждает та команда, у которой больше осталось игроков в круге.

### 3. Эстафета: “Сладкая жизнь”.

Инвентарь: 1 стул, миска с мукой, 10 конфет (для одной команды).

Игрок, добежав до стула с миской, в которой находятся 10 конфет не помогая себе руками, должен взять в рот 1 конфету, после чего возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему участнику и т.д.

### 4. Эстафета “Хапуга”

Инвентарь: 1 стул, волейбольные мячи (для одной команды).

Капитан команды, стоя на стуле, ловит мячи от ведущего. Выигрывает тот, кто больше удержит мячей, стоя на стуле.

#### **5. Эстафета “ ТУРСПРИНТ”.**

Инвентарь: 4 обруча, 2 конуса для ориентира, 1 длинная скакалка (для одной команды).

Участники команд выстраиваются в колонну по одному. По сигналу команда начинает движение вперед, пролезая змейкой через обручи, которые держат вертикально в руках помощники, стоя боком по направлению движения. Не отпуская скакалку из рук, добравшись таким образом, до ориентира, участники обгибают его и возвращаются назад таким же способом. Выигрывает команда, которая первая пересекла финишную прямую. Если во время движения хотя бы один из участников отпустит скакалку, команде присуждается штрафной бал.

#### **6. Эстафета “Длинная скакалка”.**

Инвентарь: 1 длинная скакалка, 2 помощника (для одной команды).

Двое взрослых с длинной скакалкой стоят по краям площадки. Сначала прыгает один участник, к нему по очереди присоединяются ещё 5 участников. В случае ошибки эстафета прекращается. Каждой команде даётся 2 попытки.

#### **7. Эстафета “Хлопушка”.**

Инвентарь: 1 стул, 10 воздушных шариков (для одной команды).

Добежать до стула, на котором лежит воздушный шарик. Сесть на него так, чтобы он взорвался. Затем добежать до своей команды и передать эстафету и т.д.

#### **8. Эстафета “В обруч с головой”.**

Инвентарь: 1 обруч, 2 помощника (для одной команды).

Двое взрослых стоят напротив друг друга на расстоянии 10м и катят друг другу обруч, сквозь этот катящийся обруч должен пробежать каждый участник команды. Выигрывает та команда, которая чисто прошла сквозь обруч. (4 участника)

#### **9. Эстафета “ Гонки с мячом”. (Встречная эстафета).**

Инвентарь: 1 волейбольный мяч, 2 конуса (для одной команды).

На одной стороне выстраиваются девочки в колонну по двое, на противоположной – мальчики, в колонну по двое. По сигналу две девочки, держа мяч двумя руками у груди, начинают бег вперед приставным шагом. Добравшись до колонны мальчиков, они передают мяч и уходят в конец колонны.

Два мальчика в свою очередь, держа мяч одной рукой у груди начинают приставными шагами возвращаться к колонне девочек. Эстафета заканчивается, когда участники меняются местами.

#### **10. Эстафета “ Не урони” (встречная).**

Инвентарь: 1 волейбольный мяч, 2 конуса (для одной команды).

Построение как и в предыдущей эстафете. Девочки, зажав мяч между ног, должны пропрыгать до мальчиков, а мальчики, опираясь на ноги и руки (лицом вверх) должны прогнать мяч ногами до девочек.

### **Весёлые старты 4**

#### **Цели и задачи.**

1. Воспитание интереса к участию в спортивных мероприятиях.
2. Укрепление уверенности детей в своих силах, знаниях и умениях.
3. Пропаганда здорового образа жизни и привитие любви к занятиям физической культурой.

#### **Ход мероприятия**

##### **1 эстафета “Разминка”.**

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

##### **2 эстафета “Перекасти поле”.**

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

##### **3 эстафета “Восьмёрка”**

Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.

4 участника бегут внутри обручей (по 2 в каждом) до ограничительного знака и обратно. У линии старта добавляется по одному человеку в каждый обруч, упражнение повторяется (в обруче 3 чел.), затем добавляется ещё по 1 человеку и упражнение снова повторяется (в обруче 4 чел.).

##### **4 эстафета “Биатлон”**

С лыжей на одной ноге добежать до ограничительной отметки, “выстрелить” подготовленным “оружием” в воздушный шар и вернуться обратно. Каждое попадание – 1 очко.

### **5 эстафета “Дружба”**

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

### **6 эстафета “Посиделки”**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

### **7 эстафета «Сбор мусора»**

По залу разбросаны воздушные шары. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить один шар, отнести его в “корзину” и вернуться обратно.

### **8 эстафета «За продуктами»**

На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимонад, лавровый лист, шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется “за продуктами”. Перепрыгнув через 2 барьера, добегают до тумбы, кладёт в сумку 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

### **9 эстафета «На ковре-самолёте»**

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на “ковре-самолёте”. В ластах добежать до ограничительного знака, снять ласты, сесть на “ковёр-самолёт”, взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно до знака. Взяв в руки “ковёр” и ласты, бежать обратно.

### **10 эстафета «Праздничная»**

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово.

Использованные слова: СЧАСТЬЕ! КРАСОТА! ВЕСЕЛЬЕ!

## **«Весёлые старты»5**

### **Цели и задачи.**

1. Воспитание интереса к участию в спортивных мероприятиях.
2. Укрепление уверенности детей в своих силах, знаниях и умениях.
3. Пропаганда здорового образа жизни и привитие любви к занятиям физической культурой.

### **Ход мероприятия**

1. **Передать шарик сверху, назад между ног.**
2. **Пронести шарик на ракетке**
3. **«Самый быстрый»**

По 1 человеку от команды – к ноге привязывается шарик. Кто быстрее лопнет шарик у соперника.

4. **«Пингвин»**

Мяч зажать внизу ногами и передвигаться, как пингвин.

5. **«Ракета»**

Детям выдаются шарики, которые предстоит надуть. Все становятся в линию и надувают шарики. По сигналу отпускают шарики, которые летят, выпуская воздух и тарахтя. Победитель тот, чей шарик улетел дальше всех.

6. **Мяч между колен, допрыгать до обруча взять кеглю и отдать следующему.**
7. **Рисовалка - Кто быстрее?**

Лист бумаги – за 1 минуту нарисовать как можно больше шариков.

8. **«Первооткрыватели»**

Надуть шарик и заселить её человечками.

9. **«Гусеница»**

10. **«Танцевальный марафон»**

Шарик – танцуем (шарик между лбами, спинами, животами раздавить шарик)

## **«Веселые старты» День борьбы с курением.**

### **Цели и задачи:**

1. Воспитание интереса к участию в спортивных мероприятиях.
2. Укрепление уверенности детей в своих силах, знаниях и умениях.
3. Пропаганда здорового образа жизни и привитие любви к занятиям физической культурой.

### **Ход мероприятия**

На земле целых два дня, посвящённых борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести уже существующие. В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее. Но нельзя победить курение, с одной стороны отказываясь от него, а с другой – соблазняя им..

Девочки поют частушки.

#### **1. «Самоделкино»**

Сделать из бумаги кораблик.

#### **2. «Лепкодром»**

Слепить Чебурашку.

#### **3. «Танцевальный»**

Исполнить танец, имитируя движения домашних животных.

#### **4. Показать антирекламу табака.**

#### **5. «Поскакушки»**

- прыжок обычный

- прыжок спиной
- прыжок на одной ноге
- прыжок боком
- прыжок на корточках

### **«Весёлые старты - спортивные девчонки»**

**Цель мероприятия:** использование упражнений соревновательного характера, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

#### *Ход праздника*

**Учитель:** Сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. он посвящается женскому дню 8 Марта!

С душистой веточкой сирени  
Весна приходит в каждый дом,  
От всей души Вас поздравляем  
С Международным Женским днём!

Самый милый, славный праздник уже в пути, а я прошу наших участниц в этот зал пройти (в зал входят участники команд, выстраиваются напротив зрителей и жюри).

Сегодня наши участницы докажут какие они славные, милые, сильные и красивые. Позвольте представить участников команд наших соревнований (представление команд)

Итак, с командами познакомились, напутствие услышали – пора начинать соревнование! Команды пройдите к стартовой площадке.

#### **1 эстафета**

**«Разминка»:** Добежать до середины зала, пролезть в дугу, добежать до ориентира и бегом вернуться обратно.

#### **2 эстафета**

**«Перекасти поле»:** Участник бежит спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ориентира и обратно.

### **3 эстафета**

*Эстафета с мячами:* Первые номера ведут баскетбольные мячи (до ориентира). На обратном пути, не дойдя 3 м до своих команд, они передают мячи двумя руками от груди вторым номерам и становятся в конец колонны.

### **4 эстафета**

*«Бег со скакалкой»:* Каждая из команды, прыгает через скакалку и обратно. Затем передаёт скакалку следующей участнице и так далее до победы.

### **5 эстафета**

*«Кто быстрее?»:* По одному человеку от каждой команды по очереди прыгают на двух ногах до обруча, пролазят через него и бегут обратно.

*Конкурс загадок.*

### **6 эстафета**

*«Полоса препятствий»*

- Бег «змейкой» (**4 колпачка**)
- Проползти через обруч (**2 обруча**)
- Прыжки через набивные мячи (**набивные мячи 4**)

### **7 эстафета**

*«Кто первый»:* Первые номера с флажком в руке бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются к своим командам, где передают флажки вторым номерам (можно передавать любой предмет).

**Подведение итогов.**

**Вручение грамот, призов.**

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивай успех.

Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

### **«Спортивная тянучка»**

#### **Ход мероприятия**

1. Тянуть канат
2. Тянуть скакалку «Кто быстрее»
3. Тянуть газету
4. Тянуть мяч
5. Тянуть репку
6. Перенести мяч с помощью 2-х палок
7. Перетащить как паук мяч
8. Перетягивание каната

### **«Коробочные встречи»**

1. Пронести коробок, положив его на макушку головы.
2. Пронести коробок, положив его на плечо как погон.
3. Пронести коробок, поставив его торцом на сжатый кулак.
4. Пронести коробок, положив его на спину в районе поясницы.
5. Пронести коробок, положив его на ногу в районе подъёма стопы.
6. Пронести коробок, прижав его подбородком к шее(торцом).
7. Пронести коробок, нацепив его на нос.
8. Пронести коробок, зажав его на мочке уха.
9. Положить коробок на пол и дуть на него.
10. Передать коробок друг другу носом.

## **«Вперёд, девчонки!»**

**Цель:** содействие организации здорового и содержательного досуга учащихся.

**Задачи:**

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями,
- пропаганда здорового образа жизни,
- развитие физических способностей учащихся.

### **Ход мероприятия**

**1. «Картошка в ложке»**

**2. «Яблочный отгиск»**

**3. «Золушка»**

Перебрать крупу.

**4. «Попади в корзину»**

2 ведра, шишки. Надо попасть в ведро

**5. «Мешок»**

В мешке лежат мячи. Нужно как можно быстрее добежать до цели и вернуться назад.

**6. «Официантка»**

В одной руке баскетбольный мяч, в другой тарелка с яйцом. Добежать до цели и вернуться назад.

**7. «Открытка»**

В обруче разрезанная открытка. Кто быстрее соберёт?

**8. «Гнездо»**

В тазу плавают пробки. Бегут с ложкой и вытаскивают по 1 пробке ложкой .

**9. «Меню»**

Составить меню из 3-х блюд на букву «с» и «б»

**10. Канат.**

## «Вперёд, девчонки!»2

**Цель:** содействие организации здорового и содержательного досуга учащихся.

**Задачи:**

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями,
- пропаганда здорового образа жизни,
- развитие физических способностей учащихся.

### Ход мероприятия

**1. «Сиамские близнецы»**

**2. «Донеси лист бумаги»**

На ладонь кладут лист бумаги и бегут стараясь не уронить его.

**3. Угадай сказку.**

**4. «Гонки на метле» (швабре)**

**5. Игра на внимательность**

Красный кружок – топаем ногами

Жёлтый кружок – хлопаем в ладоши

Синий кружок – кричим «Ура!»

**6. Эстафета-рисунок**

По одному подбегаем к листу бумаги и рисуем Бабу-Ягу.

**7. Эстафета «Ядро Мюнхаузена»**

Зажимают мяч между колен, добегают до стула, подбрасывают мяч и кричат «Я барон Мюнхаузен»

**8. Эстафета «Мачеха и Золушка»**

1-й бежит раскидывает мусор из ведра, 2-й собирает в ведро и т.д.

## 9. «Собери пословицу»

В здоровом теле – здоровый дух.

Береги здоровье с молодю.

Здоровым быть здорово.

Здоровье дороже денег.

## 10. Бег с книгой на голове.

11.«Змейка» Бегут всей командой между кеглями.

### «Вперёд, мальчишки!»

#### Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни,
- повышение активности обучающихся во внеклассных мероприятиях,
- укрепление здоровья детей,
- проявление личностных качеств в быстроте и смекалке, ловкости, силе, выносливости,
- создание атмосферы незабываемого общения.

#### Ход мероприятия

Армия - это, прежде всего школа жизни, где мальчишки превращаются в мужчин.

#### 1.«Военные загадки»

Чудо-птица, алый хвост,

Полетела в стаю звёзд.     *(Ракета)*

Даже под полярным дном

Может плавать этот дом.     *(Подводная лодка)*

Тучек нет на горизонте,

Вдруг раскрылся в небе зонтик,

Через несколько минут,  
Опустился... (Парашиют)

Летит ворон, весь окован,  
Кого клюнет, тому смерть. (Пуля)  
Летит, воеет,  
Упал, землю роет. (Бомба, снаряд)

Крышкой закрыта, в землю зарыта,  
Ждёт, поджидает, фрица-бандита. (Мина)

Воробей улетел -  
Гнездо осталось. (Пуля)

## **2.«Молодец – удалец»**

2 гимнастических мата, в 3-х метрах барьер. Мальчики ползут по – пластунски, прыгают через барьер.

## **3.«Командные манёвры»**

### **4.«Минное поле»**

### **5.«Сила рыцаря»**

Отжимание от пола. Кто дольше?

### **6.«На море качке»**

Стоят на пластиковой бутылке с водой .

### **7.«Сильные и быстрые ноги»**

Прыжки на одной ноге, держать сбоку длинную палку

### **8.«Ядро»**

Катить мяч палкой.

### **9.«Собери пословицу»**

Если армия сильна, непобедима и страна.

Без смелости не возьмёшь и крепости.

Один в поле не воин.

Один за всех и все за одного.

### **10.«Достань конфету»**

На стуле чашка с мукой, а в ней конфеты. Нужно без рук достать конфету и передать эстафету другому.

### **11.«Тыква»**

Обручем катим баскетбольный мяч.

### **12. Перетягивание каната.**

## **Весёлые эстафеты «День здоровья»**

### **1.Конкурсы- эстафеты**

- бег со стаканом воды
- бег с книгой на голове
- бег, прыгая на скакалке
- бег – 1 нога в ведре

### **2. «Наездники»**

**3. «Не урони»** В одной руке ракетка с мячом бежит до обруча поднимает , одевает его на себя сверху вниз, не уронив мяч.

### **4.«Носильщики»**

2 мяча в руках, 1 между коленок

### **5.Комбинированная эстафета**

- 1 бежит в обруче
- 2 несёт волейбольный мяч

-3 прыгает в полуприсяде

-4 катят обруч по очереди

-5 бег в «уздечке»

## **6. Конкурс «Силачей»**

Кто больше всех поднимет ведро с водой

## **7. «Крокодильчик»**

Между детьми находятся мячи, все вместе обходят кегли и возвращаются назад.

## **Шаробумс**

### **(конкурсы с воздушными шарами)**

**1 конкурс** - пронести шарик на голове

**2 конкурс** – бежать или идти шагом, а шарик гнать по воздуху.

**3 конкурс** – нести 2 шарика, прижав их, друг к другу, между ладонями.

**4 конкурс** – гнать шарик по полу, огибая расставленные змейкой кегли

**5 конкурс** – пройти быстро дистанцию с шариком, привязанным метровой ниткой к ноге.

**6 конкурс** – нести шарик на ракетке или в большой ложке.

**7 конкурс** – зажать шарик между колен и прыгать с ним, как кенгуру.

**8 конкурс** – «Танец с шарами»

Дети разбиваются на пары. Звучит музыка. Пары танцуют, между животами - воздушный шарик. По сигналу ведущего каждая пара пытается раздавить шарик своими животами.

**9. конкурс** – «Шарик – весельчак»

Нарисовать фломастером на воздушном шаре самую приветливую, смешную рожицу.

**10 конкурс – «Толкание ядра»-** каждой команде вручается воздушный шарик. По сигналу ведущего первые игроки толкают шар, так, как толкают его атлеты. Вторые принимают эстафету и толкают шарик с места его приземления. Выигрывает та команда, которая дальше всех уйдёт с шариком.

**11 конкурс – «Ракета»**

Детям выдаются шарики, которые предстоит надуть. Все становятся в линию и надувают шарики. По сигналу отпускают шарики, которые летят, выпуская воздух и тарахтя. Победитель тот, чей шарик улетел дальше всех.

**12 конкурс – «Шар - гигант»**

По 2 человека от команды – предлагается надуть воздушный шарик. У кого получится самый большой тот победитель.

**13 конкурс – «Аэробол»**

По 3 человека от команды. Раздаются шары разного цвета. Кто дольше удержит щелчками свой шарик в воздухе.

**14 конкурс – «Змейка»**

Расставляются кегли, первому участнику даётся тарелка с шариком. По сигналу он бежит между кеглями до финиша и обратно.

**15 конкурс – «Сороконожка»**

Встаёт вся команда между животом и спиной зажат шарик. Команда движется между кеглями, стараясь не уронить шарики на пол.

**16 конкурс – «Бамс»**

В конце зала лежат шары. Ребёнок бежит, выбирает шарик, садится и старается его лопнуть.

## Олимпийские старты 1-4 классы.

### Цели и задачи:

- совершенствовать развитие физических качеств;
- воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества;
- прививать любовь к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### Ход мероприятия

- Добрый день, дорогие ребята! Добрый день, уважаемые родители и гости!
- На старт вышли самые стойкие и быстрые, самые ловкие и выносливые.

Именно они будут бороться за звание победителей в различных видах спорта.

**1.Эстафета Олимпийского огня.** Бег с флажком в руках, до фишки и обратно.

**2.Олимпийские кольца.** По сигналу "Марш!" первые номера оббегают фишку, берут лежащий рядом с фишкой обруч, возвращаются к команде, передают эстафету вторым номерам. Затем вторые номера бегут к фишкам, берут обручи, возвращаются к команде. Когда все участники соберутся на контрольной линии, команда составляет из пяти обручей олимпийский символ. Учитывается не только быстрота выполнения задания, но и правильность составления символики.

- И так, вот у нас с вами получился символ Олимпийских игр - переплетенные Олимпийские кольца, которые символизируют также дружбу и сплоченность народов этих материков.

### **3.Эстафета "Окольцованные"**

По длине дистанции разложены по три обруча. Первый участник подбегает к первому обручу и одевает его через голову на себя, кладет на место, подбегает к следующему обручу и проделявает то же самое, оббегают ориентир на конце дистанции и возвращается назад по прямой без задания.

### **4.Олимпийский флаг.**

Первые номера бегут до разворотного флажка, оббегают его, потом возвращаются к своей команде и вместе со вторыми номерами, взявшись за руки, добегают до разворотного флажка. Первые номера остаются там, а вторые бегут за третьими и т.д. Команда, которая первой соберется у своего флажка, получает право поднять олимпийский флаг под музыку (используется гимн на поднятие флага).

### **5.Эстафета "Быстрее, выше, сильнее!"**

По команде бегом до барьера, перепрыгнув через препятствие, добежать до обруча, в котором находится набивной мяч. С набивным мячом, держа его на вытянутых руках, выполнить три приседания, положить мяч, бежать к команде.

- А теперь мы проведем самое любимое и захватывающее зрелище

Олимпийских игр древности:

### **6.Эстафета "Гонки на колесницах"**

Участники становятся в пары, первый "лошадь", второй "наездник". На "лошадь" одета узда (скакалка), сзади "наездник", который держит его за вожжи. Движение по прямой в парах бегом до ориентира и обратно, передать вожжи и эстафету следующей паре.

**7.Хоккей с мячом.** Гимнастической палочкой волейбольный мяч до стойки, между фишек, обратно бегом.

**8.Биатлон.** В валенках, с маленьким мячом в руках дойти до контрольной линии, выполнить бросок мячом в цель (3 попытки), при попадании обратно к команде, при не попадании – штрафной круг, вокруг своей команды.

Праздник веселый удался на славу

Я думаю, всем он пришелся по нраву.

Прощайте, прощайте, все счастливы будьте,

Здоровы, послушны и спорт не забудьте!

## **«Зоологические забеги»**

спортивно-познавательные эстафеты

**Цель:** Обобщить и расширить знания учащихся по окружающему миру путём вовлечения в спортивные состязания.

**Задачи:** 1. Развитие у детей силы, ловкости, быстроты, внимания, интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

2. Повышение познавательного интереса к животному миру, воспитание бережного отношения к природе;

### **Ход мероприятия:**

«Быстрого и ловкого болезнь не догонит» - так гласит народная мудрость. Вот и мы сегодня посоревнуемся в быстроте и ловкости, проведём «Зоологические забеги». Зоология – наука о животных. Мир животных богат и разнообразен.

Наблюдает ли братья наши меньшие за нами и подражают ли нам, мы не знаем. Но мы способны наблюдать за ними и подражать им. И сегодня мы этим и займёмся.

### ***I. Упражнение «В клетке»***

Дети встают в обручи.

- Давайте представим, что вы – лесные жители: птички, звери, насекомые...

- Попорхайте, как это делают бабочки;
- Полетайте, как птицы;
- Попрыгайте, как лягушки;
- Порезвитесь, как зайчики.

- Ребята, как вы думаете, где лучше находиться животным: в клетке или на воле? Конечно, на воле!

- Для того чтобы больше узнать о животных мира, научиться замечать их повадки, нужно разделить на две команды для проведения зоологических эстафет.

### ***II. Эстафеты***

#### **1. «Пингвины»**

**Задание.** Потребуется лишь 2 теннисных мяча. Задача участника: зажав теннисный мяч на уровне колен, пронести его до поворотной отметки и обратно. При этом нельзя прыгать или бежать. Надо идти вразвалочку, как пингвин. Чья команда быстрее?

#### **2. «Гусеница»**

**Задание.** Для того чтобы превратиться в гусеницу, нужно всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не отрываясь друг от друга и не вставая, пройти дистанцию всем вместе. Чья гусеница быстрее?

#### **3. «Зайцы»**

**Задание.** На линии движения устанавливаются 3-4 стула - это «деревья». Участники должны передвигаться, подражая бегу зайца. Руки - это передние лапы, ноги - задние. Продвигаясь вперед, участник должен опираться на руки, отталкиваясь от пола ногами. Не забывайте, что нужно петлять, то есть огибать каждый стул «дерево». Какая команда быстрее?

#### **4. «Рак»**

**Задание.** Игрок бежит задом наперёд. Каждый участник проделывает то же самое. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

### **5. «Лягушка»**

**Задание.** Игрок бежит, неся перед собою стакан с водою, стараясь не пролить. Передаёт следующему. Чья команда быстрее?

### **6. «Верблюды»**

**Задание.** Каждый игрок проходит дистанцию, неся на спине между лопатками спичечный коробок, стараясь его не уронить. Чья команда быстрее?

### **7. «Змеи»**

**Задание.** Дети встают друг за другом, держась за плечи стоящего впереди. Для каждой команды на полу расставляются кегли. Задача команд – обежать все кегли, не расцепившись. Чья команда быстрее?

### **8. «Обезьяны»**

**Задание.** Игрок добегают до стены, подпрыгивает и касается рукой фигуры банана. Передаёт эстафету следующему. Чья команда быстрее?

### **9. «Медведи».**

**Задание:** Участники встают на руки и на ноги. Передвигаться нужно, ставя одновременно левую руку и левую ногу, затем правую руку и правую ногу, как бы переваливаясь с одного бока на другой.

### ***III. Подведение итогов. Заключение.***

## **Игра по станциям «День здоровья»**

### **Станция «Эрудит»**

#### «Загадки»

Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.

1.Если дружен ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
Ты будешь в холод или зной –  
Выносливым и ловким! (*спорт*)

2. Сто веселых упражнений

Со скакалкой и мячом,

Будешь делать их без лени -

Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

3. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*).

Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

4. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их (*санки*).

5. Ростом мал, да удал,

От меня он ускакал.

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда (*мяч*).

6. Есть ребята у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (*коньки*).

7. Оно важно для человека,

С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,

Кто такие доктора (*здоровье*).

8. Для здоровья очень важен

И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим (*сон*).

9. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса (*велосипед*).

10. Бывает яблочный, фруктовый,  
А также ягодно-сливовый.  
Полезен очень по утрам,  
Здоровым быть поможет нам (*сок*)

### **Станция «Спорт – это здорово!»**

**«Башня».** Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегают до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.

**«Пингвины».** Необходимо допрыгать от старта до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив.

**«Шарик на ракетке».** Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно - передать следующему участнику. Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.

**«Гусек».** Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. Это испытание на время, т.е. чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.

### **Станция «Творческая».**

Собрать пазлы «Сказка»; нарисовать плакат (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»);

### **Станция «Песенная».**

Назвать и спеть как можно больше детских песен. (количество спетых песен – количество баллов).

### **Станция «Физминутка».**

Утренняя зарядка “Делай как Я”.

### Станция «Знание - сила»

#### «Полезно - вредно»

Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку. ( За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)

-Читать лёжа.

+Чистить зубы два раза в день

-Смотреть на яркий свет.

+Оберегать глаза от ударов.

-Смотреть близко телевизор.

+Промывать по утрам глаза.

-Тереть глаза грязными руками.

+Читать при хорошем освещении.

-Часто есть сладкое.

+Кушать фрукты и овощи.

-Грызть ручки и карандаши.

+Закаляться.

+Гулять на свежем воздухе.

-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.

+Помогать по дому.

-Грызть ногти.

+Кататься на лыжах.

+Делать зарядку

+Принимать душ

+Завтракать по утрам

-Работать за компьютером

+Заниматься спортом

Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)
- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

### Станция «Игровой марафон»

1. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.
 

Чистота – \_\_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)
2. А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.
  - кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
  - кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
  - кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
  - кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
  - ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
  - кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
  - кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
  - кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
  - кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

### **Станция «Меткий».**

Участники каждой команды по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику даётся 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

### **Станция «Рука друга»**

Перед командами на полу раскладываются листы (ставят кегли). Участники команд встают в затылок друг другу, руки кладут на плечи впереди стоящему. Глаза у всех, кроме последнего участника, завязаны. Команде нужно пройти до противоположной стены, обходя «опасные ситуации», и встать на лист ватмана, на котором написано «Здоровый образ жизни».

Движением команды руководит последний участник: хлопки по плечу правой рукой означают поворот направо, левой рукой - поворот налево, обеими руками - вперед, руки убраны с плеч - стоп. Разговаривать нельзя. Команда, которая быстрее и правильнее пройдёт весь путь, получает 10 баллов.

### **Станция «Спортивная»**

Перетягивание каната.

### **Игра «ДЖУНГЛИ ЗОВУТ»**

**Ведущий.** Добрый день всем! Сегодня в нашем зале проводится конкурс «Джунгли зовут!». В зал приглашаются команды - участницы. У каждого участника на груди изображение «хищника» или «травоядного».

**Ведущий.** Команды должны познакомиться друг с другом. Первыми представляются те, кто входит в команду «травоядных».

Носорог. Носорог - и очень строг,  
бегать буду, не жалея ног.

Жираф. Жираф всегда большого роста,  
бегать мне легко и просто.

Ослик. Ослик верно людям служит,  
и со спортом ослик дружит.

Зебра. Зебра тем и хороша,  
что вынослива всегда.

Кенгуру. Я кенгуренок молодой,  
задиристый и бойкий.

Хомячок. Хомячок - живу в квартире,  
нет зверька милее в мире.

Черепаха. А я, чудо черепаха,  
никогда не знаю страха.

Зайчик. Зайчик серый, длинноухий,  
но не знает зайчик скуки.

Ежик. Ежик быстренькие ножки,  
быстро мчусь я по дорожке.

Обезьяна. Обезьянка я, шалунья!  
Бегать прыгать я люблю,  
ох, сегодня пошालю!

**Ведущий.** Мы познакомились с командой «травоядных», а сейчас  
познакомимся с «хищниками».

Тигр. Царь джунглей я ,суровый, сильный зверь.  
Ты красоте моей не верь!

Соболь. Я пушистый соболёк, очень ценный я зверек.  
И поймать меня непросто, ведь я маленького роста.

Медведь. Я мишка косолапый, я сладости люблю,  
в игре я выступаю: я сладкий приз хочу!

Волк. У меня такой обычай: всюду бегать за добычей.  
Бегать я умею ловко, не нужна мне тренировка.

Ласка. Хоть я и ласка, но подходи ко мне с опаской.

Куница. Рыщет по лесу куница, ищет, чем ей поживиться,  
«Травоядного» б поймала, ох, бока бы обломала.

Рысь. Выйдет к вам младая рысь, «травоядным» крикнет: «Брысь!  
Вам победы не видать, стоит силы надрывать»?

Пума. Я прыгать лучше всех могу, и в конкурсе я это докажу.  
Держитесь дальше от меня, ведь хищник настоящий я.

Лев. В мире животных я самый значительный -

это и сила и нрав мой решительный.

Лиса. Я лиса - красна лиса, обежала все леса,  
километры намотала и нисколько не устала.

**Ведущий.** Все мы теперь знакомы с командами. Сейчас я представлю членов жюри, которые будут наблюдать за действиями «травоядных» и «хищников».

*(Представление жюри.)*

**Ведущий.** Система судейства проста: за победу команда «травоядных» будет получать сочный «банан», а команда «хищников» - лакомую «косточку». У каждой команды есть корзина, куда будут складываться добытые трофеи. В конце конкурса мы подсчитаем «добычу» каждой команды и выявим победителя.

Говорят, что «хищники» и «травоядные» - ловкие и смелые. Ведь они сами добывают себе пищу. Вот и посмотрим, как они достанут яйца из гнезда.

#### **Задание 1. «Гнездо»**

Два таза с водой. В них плавают по 10 пластмассовых (из «киндерсюрприза») яйца. Тазы стоят на середине зала на столе. На стульях рядом со стартом стоят тарелки, в них по 10 ложек. Нужно взять ложку зубами, добежать до таза, выловить яйцо, бегом принести его в ложку и положить в тарелку. Так выполняет задание каждый участник.

#### **Задание 2. «Вода»**

Три пластмассовые бутылки – одну зажать между ног, две другие держать в руках, прыгая на обеих ногах до стойки и обратно, передать следующему участнику.

#### **Задание 3. «Мешок»**

В мешке лежат 5 баскетбольных мячей, мешок завязан. Бежать бегом с мешком за спиной до стойки и обратно.

#### **Задание 4. «Конкурс капитанов»**

Капитан каждой команды стоит с сачком в середине зала. В 6 м. от капитанов стоят ведра, в них лежат по 10 мячей (маленьких, резиновых). Участник команды бежит к ведру, бросает один мяч в сачок капитану, бежит дальше, обегает стойку, прибегает к линии финиша и передает «эстафету» следующему участнику, касаясь его рукой. Каждый участник команды выполняет то же самое задание.

### **Задание 5. «Комбинированная эстафета»**

На пластмассовом подносе лежат 10 пластмассовых шариков. Участник с подносом в руках бежит, перешагивает через барьер, пролезает в лабиринт из трех обручей, проходит в равновесии по перевернутой скамейке, обегает стойку и в обратную сторону выполняет то же.

**Ведущий.** Пора командам сделать привал, не все же им по джунглям бегать.

Все участники эстафет садятся на импровизированные поляны: «хищники» на темную ткань, лежащую на полу, а «травоядные» на зеленую ткань, также лежащую на полу.

Ведущий проводит конкурс «Загадки» с болельщиками.

1. Скажи, какой железный мяч  
Одной рукой толкнул силач. (*Ядро*)
2. Брат не летает, летает сестра -  
Ветра быстрее, легка и остра. (*Лук и стрела*)
3. Упадет- поскачет,  
Ударишь - не плачет. (*Мяч*)
4. Один бежит - старается,  
Другой сидит - катается. (*Конь и всадник*)
5. Не кормит, не поит,  
А здоровье дарит. (*Спорт*)

6. Костыль кривой, так и рвется в бой. (*Клюшка*)

**Ведущий.** Ребята! На привале вы отдохнули, а как вы думаете, в джунглях шары летают? В наших джунглях шары летают.

#### **Задание 6. «Шарик»**

Участник эстафеты ракеткой от бадминтона ведет надувной шарик по воздуху до стойки и обратно. Каждый участник команды выполняет то же самое задание.

#### **Задание 7. «Болото»**

Команды выстраиваются на линии «старта» и «финиша» с одинаковым количеством игроков. Встречная эстафета. Первые номера в команде, перекладывая 4 больших картонных «следа», передвигаются навстречу колонны, передают «следы» и остаются в команде. Эстафета закончится, когда команды поменяются местами.

#### **Задание 8. «Хула-хуп и колесо»**

Девочки одной рукой катят хула-хуп до поворотной стойки и обратно. Мальчики толкают поочередно то левой, то правой рукой колесо от автомобиля до стойки и обратно.

#### **Задание 9. «Препятствие»**

Участник должен пролезть в большой мешок, пришитый к обручу, затем пройти «карактицей» до стойки, обежать стойку и в обратную сторону прыгать на одной ноге, держа другую ногу за голень.

#### **Задание 10. «Скакалка»**

Участник прыгает на скакалке, сложенной вдвое, вращая скакалку под ногами. Каждый участник выполняет прыжки до стойки и обратно, передавая скакалку следующему игроку.

**Ведущий.** Вот и закончился наш конкурс. Послушаем, что скажет жюри.

Жюри показывает содержимое корзины, где лежат «кости» и «бананы».

## Конкурс «Папа, Мама, я – спортивная семья»

**ЦЕЛЬ:** Создание условий для неформального общения детей и взрослых посредством привлечения к сотрудничеству.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Организация яркого, незабываемого праздника для родителей и детей.
2. Укрепление здоровья и физического развития детей и их родителей.
3. Укрепление традиций проведения соревнований для родителей и их детей.
4. Активизация двигательной активности.

**Ведущий.** Добрый день, уважаемые родители, дети, болельщики. Сегодня у нас праздник семьи. И мы рады приветствовать вас на спортивном празднике семейных команд.

Родители такой народ,  
На занятость спешат сослаться!  
Всем надо спортом заниматься!  
И вот, чтоб ставить всем рекорды  
И о больницах забывать,  
Над взрослыми в вопросах спорта  
Решили дети шефство взять!  
Празднику спортивному рада вся семья,  
Спортивных достижений желаем вам, друзья.  
А на празднике, друзья, нам без игр никак нельзя.  
Больше страсти, больше смеха,  
Пусть всюю идет потеха!!!

А сейчас мы познакомимся с нашими участниками. Команды представляются (название, девиз).

**Ведущий.** С командами мы познакомились, а теперь познакомимся с теми, кто будет внимательно следить за вашими успехами в нашем спортивном зале. Знакомство с судейской коллегией.

### **1.КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.**

Папа переносит три баскетбольных мяча, обегая стойку. Мама ведет обручем мяч по полу, обегая стойку. Ребенок выполняет ведение баскетбольного мяча до стойки и обратно.

### **2.КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА.**

Папа, зажав баскетбольный мяч между коленями, прыжками перемещается до лежащего в 15 метрах от линии старта обруча, кладет в него мяч, берет скакалку, возвращается к команде и передает скакалку маме, мама прыгает до обруча. Кладет скакалку в обруч, возвращается к команде, ребенок берет скакалку в одну руку, а другой ведет мяч до финиша.

### **3 ЭСТАФЕТА**

Папа бежит, опираясь руками о скамейку, прыгает через нее, как через «козла», обегает стойку и возвращается к команде. Мама катит набивной мяч, обгибает стойку и катит его к команде. Ребенок прыгает на скакалке, туда и обратно.

### **4ЭСТАФЕТА**

Папа прыгает "лягушкой" до стойки, обратно бегом, мама прыгает «зайчиком», обратно бегом, ребенок идет в одну сторону «крабиком»; в обратную сторону бежит бегом.

### **5 ЭСТАФЕТА**

Дети принимают положение упора лежа. Папы берут их за ноги. В таком положении передвигаются до стойки, папы берут мяч и обратно идут, передавая мяч под ногами, шагая выпадами. Мама выполняет ведение баскетбольного мяча туда и обратно.

### **6 ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА»**

Папа переставляет деревянные «кочки», мама по ним идет до обруча, ребенок забирает «кочки» и с ними бежит к финишу.

### **7 ЭСТАФЕТА**

Шарик воздушный вести рукой до поворотной стойки и обратно.

### **8 ЭСТАФЕТА- «ПОСАДКА И СБОР ОВОЩЕЙ»**

Ребенок сажает «картошку» в лунки, мама собирает урожай, папа «сажает» картошку в одну сторону, обегает поворотную стойку и собирает урожай и лунки в ведро.

### **9 «АВТОГРАФ»**

Каждый участник по очереди бежит к столу, на нем лежит лист бумаги. Необходимо написать текст: "мама, папа, я" - пишет мама, "дружная спортивная" - пишет папа, "семья" - пишет ребенок.

### **10. «ЦЕПОЧКА»**

Встав в одну шеренгу, каждый член команды передает коробки из рук в руки по цепочке.

*Построение команд. Итоги конкурса.*



## Отзыв

о педагогической ценности материалов  
учителя физкультуры Алиева Мурада Мурадбеговича,  
размещённых на сайтах и в сетевых сообществах

Материалы, разработанные педагогом и опубликованные в сети интернет, имеют образовательную и методическую ценность.

Представлены как материалы, демонстрирующие новые знания и способы действия в той предметной области, в которой специализируется педагог так и методические разработки (сценарии, рабочие программы, творческие работы учащихся).

Материалы актуальны и имеют социально-педагогическую значимость.

Директор  
МКОУ «ИСОШ»



М. Г. Гасанова

**Отчет**

**Алиева Мурада Мурадбеговича,**

**учителя физической культуры МКОУ «Ирганайская СОШ» им М. А. Заргалаева,**

**о применении ИКТ**

Информационно – коммуникативные технологии (далее ИКТ) в своей профессиональной деятельности я применяю для решения следующих педагогических задач:

укрепление здоровья школьников, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Регулярно на уроках использую современные информационные образовательные технологии: электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, сайты периодических изданий, специализированные сайты учителей физической культуры.

Результаты применения современных сетевых образовательных технологий: доступность огромного количества электронных учебно– методических материалов, выложенных на сайтах, безусловно, позволяют расширить творческий потенциал посетителя, развить его кругозор, мышление, выйти за рамки традиционной модели изучения учебной дисциплины. Приобретается в этом случае главное, жизненно важное умение – умение учиться самостоятельно. Применение сетевых технологий позволяет мне дифференцировать процесс обучения школьников с учетом их индивидуальных особенностей, активизирует познавательную деятельность, даёт возможность самореализации личности школьников, создаёт высокий уровень качества обучения и воспитания.

Современное информационное общество, в котором мы живем, характеризуется, прежде всего, ведущим положением информации и исключительно быстрым темпом развития средств ее обработки – информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Внедрение ИКТ в работу учителя физкультуры, на мой взгляд, способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, увеличению доступности образования, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к

информационно-коммуникационным возможностям современных технологий. Использование информационных технологий в учебном процессе при изучении техники выполнения физических элементов позволяет не только модернизировать его, повысить эффективность, но и дифференцировать процесс с учётом индивидуальных особенностей каждого ученика.

Я в своей педагогической деятельности выделяю следующие направления использования ИКТ:

- ✓ ведение рабочей документации в электронном формате;
- ✓ использование Интернет-ресурсов;
- ✓ создание собственных мультимедийных презентаций;
- ✓ использование ИКТ во внеурочной работе;
- ✓ выступления с опорой на презентацию.

Современные технологии, как известно, позволяют успешно использовать в слайдо-презентации фрагменты видеofilьмов. Использование видеоинформации и анимации может значительно усилить обучающий эффект. Так при написании письменных работ я использую классическую музыку, фрагменты фильмов с звуками природы. Видеоуроки при изучении нового способствуют более глубокому усвоению темы. Там, где в обучении не помогает неподвижная иллюстрация, таблица, я использую многомерную подвижную фигуру, анимацию, видеосюжет и многое другое. Практика показывает, что, благодаря мультимедийному сопровождению занятий, я экономлю до 30% учебного времени, нежели при устном объяснении нового материала.

Результаты использования ИКТ на уроке физкультуры:

- обогащение урока эмоциональной окрашенностью;
- психологически облегчает процесс усвоения;
- возбуждает живой интерес к предмету познания;
- расширяет общий кругозор;
- возрастает уровень использования наглядности на уроке;
- повышается производительность труда учителя и учащихся на уроке.

Таким образом, труд, затраченный на управление познавательной деятельностью с помощью средств мультимедиа, оправдывает себя во всех отношениях. Он повышает качество знаний, продвигает ребенка в общем развитии, помогает преодолевать трудности, позволяет вести обучение в зоне ближайшего развития, создает благоприятные условия для лучшего взаимопонимания учителя и учащихся, их сотрудничества в учебном процессе.

Использование компьютерных технологий в процессе обучения и воспитания школьников влияет на рост профессиональной компетентности учителя. Это способствует значительному повышению качества образования, что ведет к решению главной задачи образовательной политики.

Директор

МКОУ «ИСОШ»



М. Г. Гасанова

## Отчёт

**учителя физкультуры МКОУ «Ирганайская СОШ» им. М. А. Заргалаева Алиева М. М.**

### **об использовании на уроках физической культуры современных образовательных технологий.**

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объёмом и характером повседневной двигательной активности - доказана многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют о том, что «оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни».

Важной предпосылкой эффективного обучения учащихся, считаю, последовательную работу над усилением инструктивной направленности уроков физической культуры в концепции сотрудничества. Содействую воспитанию активности и инициативы, применяя в качестве методов организации учебного труда на уроке индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят, групповые задания. Формирую группы с учётом уровня физического развития и подготовленности детей.

Я систематически использую задания, по комментированию техники выполнения упражнений другими учениками, например, по основам знаний, правилам страховки и самостраховки, взаимообучения и взаимоконтроля.

Так, на каждом уроке после сообщения и уяснения учебных заданий и соответствующей организационно-подготовительной работы, учащиеся получают возможность, во-первых, после необходимого инструктажа помогать друг другу при выполнении упражнений в парах, тройках, посменно в шеренгах. Во-вторых, выполнять роль помощников учителя. В-третьих, помогать одноклассникам, когда сами юные инструкторы поняли и уже освоили разучиваемые упражнения. Данные методы являются составной частью методики **лично-ориентированного обучения** на уроках физической культуры.

### **Лично-ориентированные технологии и групповой метод.**

С первых уроков я использую практические задания, способствующие формированию у учащихся умений самостоятельно решать отдельные задачи урока. На примере предлагаемых ниже задач и соответствующих им заданий, для учащихся разного возраста и с разным уровнем сформированности навыков самостоятельности, провожу разминку по группам, назначая ответственного-проводящего.

Для 2-4 классов разминка способствует освоению роли ведущего в упражнении при помощи следующих заданий:

1.Выполняя упражнение, вести подсчет вместе с проводящим.

2.Классифицировать ошибки, допущенные проводящим, при проведении упражнения (указать, где они допущены: в объяснении показа, подаче команд, в подсчете).

3. Самостоятельно подобрать упражнение и выполнить его с группой. При оценке выполнения учитывается сформированность умений: а) выделять (объяснять, показывать) исходное положение; б) правильно подавать команду к началу и окончанию упражнения; в) ритмично вести подсчет.

В 5-7 классах для общей части разминки провожу следующие упражнения:

1. Упражнения, из числа ранее изученных, на подготовку определенной группы мышц.
2. Прошу указывать проводящих часть тела, которую нужно подготовить к предстоящей работе. Задание учащимся: подобрать и выполнить упражнения для подготовки соответствующих групп мышц.
3. По предварительно полученному заданию готовлю и провожу с группой учащихся комплекс общеразвивающих упражнений. Оценку выполнения осуществляю по соответствию упражнений целям разминки и правилам их расположения в комплексе.

В 8-9 классах предлагаю учащимся задания, способствующие освоению ими приемов и средств, проведения отдельных частей общей и специальной разминки:

1. Самостоятельно подготовить и провести с группой учащихся комплекс упражнений.
2. Найти возможные изменения в проведении разминки (в ее содержании, формах организации, в собственных действиях или действиях партнеров), направленные на более эффективное решение поставленных учебных задач.

Таким же образом на уроках баскетбола, я использую, в средних и старших классах, групповой метод, предусматривающий одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий. В этом случае разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляю с учетом пола, уровня подготовленности и роста-весовым показателям. Для этого провожу специальную подготовку помощников из числа наиболее подготовленных учеников и заблаговременно инструктирую их по учебному материалу предстоящего урока. Данная индивидуальная работа способствует выявлению одаренности у обучающихся и созданию ситуации успеха.

В младших классах групповую работу провожу по другой схеме. Так, начиная обучать технике акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках), я выявляю ученика, который первым начинает правильно выполнять это упражнение. Совместно с ним разбираем ошибки, которые допускают его одноклассники, уточняем способы их устранения. После такой подготовки, он уже может самостоятельно работать с группой одноклассников. Если еще кто-то из учеников хорошо осваивает технику выполнения упражнения, я направляю его в группу к первому ученику, который проверяет его умение видеть и исправлять ошибки, обучает приемам оказания помощи и страховки и дает ему своеобразный допуск к обучению товарищей, за которых он несет ответственность. Это длится до тех пор, пока в данном классе образуется 5-6 мест занятий, на которых идет учебный процесс. Себе же я оставляю наиболее слабо физически и технически подготовленных учащихся.

«В процессе самостоятельной работы, происходит передача учащимся некоторых функций контроля за учебным процессом». При этом в младших классах поручается преимущественно количественная оценка выполнения движений, а старшеклассники постепенно осваивают и качественную оценку выполняемых упражнений.

На занятиях по мини-футболу, баскетболу, волейболу - использую «технология» расчлененного обучения, при освоении сложных технико-тактических действий в условиях, близких к игровым, что позволяет подготовить учащихся к освоению и закреплению навыков учебной игры и способствует развитию быстроты, силы и специальной выносливости, а также и навыкам выполнения двигательных действий», т.е. технике игры. Это значит – регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Представления о технике у учеников формирую по схеме: объяснение упражнения, восприятие показываемых движений, просмотр наглядных пособий, анализ собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдения за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучиваем по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия применяю подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений. Осуществляю исправление ошибок, указывая на ошибку, предъявляя правильное исполнение и предоставляя ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения.

Используя метод целостного исполнения действия, в комплексе с ним применяю зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. На этом этапе использую комплекс разнообразных средств:

1. Упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме.

Подводящие упражнения по форме и характеру движений имеют сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета. Данные упражнения использую в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

На последующих уроках в целях совершенствования движений применяю различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываю с учетом специфики спортивной игры. Например, «в баскетболе это специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.».

Практика проведения уроков доказала эффективность метода вариативного упражнения с разным уровнем регламентации вариативности действий и условий выполнения: 1) строгая, 2) нестрогая.

В первом случае выбираю следующие методические приемы:

1. строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

2. изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

3. изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

4. «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

5. выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

6. выполнение упражнений с исключением зрительного контроля, т.е. с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, с булавами, ведение мяча и броски в кольцо).

Благодаря умелой организации групповой работы при личностно-ориентированном обучении учащимся прививаются такие важные личностные качества, как толерантность и коллективизм, совершенствуется физическое мастерство, укрепляется здоровье школьников, отбираются сильнейшие для участия в районных и краевых соревнованиях.

Каждый ученик должен получить, за время учебы знания, которые понадобятся ему в дальнейшей жизни. При этом учитель должен работать так, чтобы обучение не наносило вред здоровью. Более того, одной из главных целей учебно-воспитательного процесса считаю обучение детей методам сохранения и укрепления своего здоровья.

Важную роль при этом отвожу **здоровьесберегающим образовательным технологиям**, целью которых является формирование необходимых знаний, умений и навыков по

здоровому образу жизни, развитие двигательных способностей, которые так необходимы в жизни.

К сожалению, в современных условиях школьники стали меньше двигаться. Дефицит движения школьников могут покрыть только занятия физической культурой и спортом, а в условиях школы - уроки физической культуры. Чтобы сделать их максимально полезными и интересными, применяю современные педагогические технологии, нестандартные приемы и методы обучения. Учтываю при этом функциональные возможности компьютерных средств обучения.

**Использование информационных технологий** в школе есть объективный и естественный процесс, формирующий новый тип культуры – информационной. Считаю, что современный урок физкультуры значительно выигрывает при использовании новых информационных технологий, поэтому хочу остановиться на этом подробнее.

Информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности, стимулируют личную заинтересованность, повышают интерес к собственному здоровью, способностям и демонстрируют возможности для их дальнейшего развития.

Рассмотрим на конкретном примере.

По программе физического воспитания в школе закладываются основы техники специфических действий по разным видам спорта. Это может быть бросок баскетбольного мяча, прием волейбольного мяча, низкий старт в легкой атлетике и др. Обучение двигательному действию эффективно начинать с демонстрации показа техники игры. Эта цель прекрасно реализуется через использование электронных мультимедиа-презентаций.

Просмотр школьниками техники двигательных действий спортсменов, создает базу для теоретических знаний, способствует развитию логического, образного мышления. Применение цвета, мультипликации позволяет воссоздать реальную технику движений, способствует более быстрому усвоению учебного материала.

После демонстрации движений, целесообразно их практически апробировать на техническом этапе урока. Для этого применяю интерактивные методы обучения. С помощью помощников веду видео или фотосъемку выполнения учащимися приемов и действий, затем проецирую на экран и совместно с учениками веду разбор техники выполнения различных приемов по данному виду спорта. Подобный метод способствует развитию у учащихся аналитического мышления, детального изучения техники двигательного действия.

При такой технологии построения урока, все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно и ученики, приобретают правильные представления о двигательных действиях, вырабатывают правильный стереотип движения. Применение компьютера возможно на всех этапах урока: при изучении нового материала, на стадии закрепления материала (тестовый компьютерный контроль). Уроки, основанные на использовании информационных технологий, всегда увлекательны, содержательны и интересны ученикам.

Физическая культура - это один из тех предметов, где связь обучения с жизнью используется как стимул самообразования, активизируется физический потенциал, прививается интерес к заботе о своем здоровье и его сбережению.

Применение компьютерных технологий дает богатые возможности для работы в данном направлении. В моем арсенале - большой комплекс общеукрепляющих, адаптивных физических упражнений для учащихся с учетом уровня их физического развития, что позволяет реализовать дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Наглядная их демонстрация с помощью компьютера, соответствующее текстовое и звуковое сопровождение способствуют повышению эффективности восприятия учебного материала, росту интереса к своему здоровью.

Благодаря использованию и применению современных образовательных технологий в своей профессиональной деятельности, я добилась стабильного улучшения результатов учащихся при тестировании их на уровень физического развития, что подтверждается мониторингами детей за несколько лет.

Директор

МКОУ «ИСОШ»



М. Г. Гасанова

## Перечень ЦОР, используемых на уроках физкультуры

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### Презентации по физкультуре на сайтах:

1.[uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4.<http://uslide.ru/fizkultura>

5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6.<http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

Директор

МКОУ «ИСОШ»



М. Г. Гасанова



**Министерство образования и науки Республики Дагестан**  
**Муниципальное образование «Унцукульский район»**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ирганайская средняя общеобразовательная школа имени Магомеда Абдулгамидовича Заргалаева»**

368942, Унцукульский район, с.Ирганай, ул. Имама Шамиля 82, тел (8988-637-33-37) эл.почта irganai.sosh@mail.ru  
ОКПО – 70492714 ОГРН – 1020501742030 ИНН – 0533009960 КПП – 053301001

## **СПРАВКА**

дана Алиеву Мураду Мурадбеговичу, учителю физической культуры, в том, что он регулярно использует в педагогической деятельности разнообразные цифровые образовательные ресурсы: обучающие, контролирующие, информационно-поисковые, справочные, демонстрационные, игровые (здоровьесберегающие).

Директор

МКОУ «ИСОШ»



М. Г. Гасанова



**Министерство образования и науки Республики Дагестан**  
**Муниципальное образование «Унцукульский район»**  
**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Ирганайская средняя общеобразовательная школа имени Магомеда Абдулгамидовича Заргалаева»**

368942, Унцукульский район, с.Ирганай, ул. Имама Шамиля 82, тел (8988-637-33-37) эл.почта irganai.sosh@mail.ru  
ОКПО – 70492714 ОГРН – 1020501742030 ИНН – 0533009960 КПП – 053301001

### **СПРАВКА**

дана Алиеву Мураду Мурадбеговичу, учителю физкультуры, в том, что учитель регулярно использует в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, методики и приемы оздоровления детей. Педагог в течение всего времени работы сформировала систему использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, при реализации, которой отсутствуют нарушения по технике безопасности.

Директор  
МКОУ «ИСОШ»



М. Г. Гасанова

**Доклад**

**на методическом объединении учителей физической культуры**

**«Особенности проектирования урока физической культуры в  
условиях перехода на ФГОС ООО»**

Уроки нового поколения семимильными шагами входят в нашу школьную жизнь. В этом учебном году требования по ФГОС добрались до 8-го класса. Как разработать урок по-новому? Как учителю физической культуры учесть новые требования ФГОС? Довольно сложный вопрос. «Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом и давал для него материал». Легко сказать, но трудно воплотить в жизнь. У нас, ведь, у учителей физической культуры, своя специфика преподавания.

Сложность заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, (до 70%) а в случае использования материалов по формированию УУД, уже разработанных в современной науке и практике, необходимо осуществлять вынужденные простои. Чтобы уроки физической культуры не выпали из общей направленности образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали узкопредметные задачи физической культуры, необходимо использовать эффективные методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять формирование УУД у обучающихся 8 классов без ущерба для остальных задач урока физической культуры.

Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения, но какие бы не свершались реформы, урок остается вечной и главной формой обучения. На нем держалась традиционная и стоит современная школа. Какие бы инновации не вводились, только на уроке, как сотни и тысячи лет назад, встречаются участники образовательного процесса: учитель и ученик. Между ними (всегда) – океан знаний и рифы противоречий. И это – нормально.

Что бы ни твердили о компьютеризации и дистанционном образовании, учитель всегда будет капитаном в этом плавании и главным штурманом проводки через все рифы. Как бы ни старались уравнивать учителя с учениками, он как был, так и остается главным действующим лицом на любом уроке. Потому, что он – всегда старше, за ним – знания, опыт понимания и применения этих знаний. Но все это – не облегчает, а осложняет его жизнь. Перед Учителем – живые, вечно меняющиеся, непредсказуемые ученики, от которых не всегда знаешь, чего ожидать.

Любой урок – имеет огромный потенциал для решения новых задач. Как для учеников, так и для учителя, урок интересен тогда, когда он современен в самом широком понимании этого слова. Современный, – это и совершенно новый, и не теряющий связи с прошлым, одним словом, он обязательно закладывает основу для будущего.

**Основы ФГОС: системно-деятельностный подход, нацеленный на развитие личности учащихся через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и воспитательного процесса. Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей включая организацию усвоения, то есть умения учиться.**

Главный смысл обучения по ФГОС – учащиеся на уроках должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль учителя – научить ученика домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать.

Сложно перестраиваться, но задача выполнима. Итак, ученик из присутствующего и пассивно исполняющего указания учителя на уроке традиционного типа теперь должен стать активной личностью.

Деятельностный подход существенно расширил целевые установки образования в сфере физической культуры и изменил программное содержание образования по физической культуре.

Сегодня, в соответствии со структурой физкультурной деятельности, предмет включает в себя **три основных учебных раздела**: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование»

Раздел **«Знания о физической культуре»** включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность»

Такого рода преобразования ориентируют учителя физической культуры на переосмысление и кардинальную коррекцию осуществляемого учебно-воспитательного процесса, основной формой которого является урок.

В соответствии с программным содержанием предмета уроки физической культуры в школе подразделяются на **три типа**: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся получают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки, тесты) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-предметной направленностью** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые

знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** преимущественно использую для развития физических качеств. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью формирую у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучаю способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (по показателям частоты сердечных сокращений).

В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Исследования свидетельствуют о том, что и в образовательном учреждении, и дома учащиеся большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии.

Одним из главных направлений в своей деятельности считаю использование методики развития интеллектуальных способностей школьников в сочетании с практической подготовкой. Провожу теоретические уроки, включая способы физкультурной деятельности: например: «Как формировать правильную осанку», на этом же занятии знакомлю с подбором упражнений для формирования правильной осанки с правилами проведения самостоятельных занятий. По теме физическое развитие человека было выполнено практическое задание «Измерение основных показателей физического развития» (длины, массы тела, окружности грудной клетки) определяли показатели индивидуального физического развития, а потом сравнили свои результаты (по таблице) со средними показателями физического развития учащихся 5 класса.

Использую в работе сообщения по ЗОЖ, тестовые задания, составление комплексов упражнений, которые способствуют формированию интереса к предмету. Например: «Составление комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренней зарядки) с использованием графических рисунков»

Проведение таких уроков, формирует у школьников основы осознанных мотивов, и потребностей к активной физкультурно-двигательной деятельности.

Путём повышения самостоятельности и познавательной активности стараюсь формировать у учащихся интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремление к систематической заботе о своём теле и здоровье.

Одна из моих главных задач состоит в поиске и использовании новых, более эффективных видов организации деятельности учащихся, ориентированных на достижение современных образовательных результатов в сфере физической культуры по формированию УУД, на расширение двигательного опыта обучающихся.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Урок стремлюсь организовать по-новому, обращаясь к разуму учащихся, к их ощущениям. Приоритет отдаю самостоятельности учащихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решали двигательную задачу. Задачи, которые мы ставим перед ребёнком, должны быть не только понятны, но и внутренне приятны ему, т.е. они должны быть значимы для него.

### **Примеры применения инновационных технологий на своём уроке.**

В своей работе использую здоровьесберегающие технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья.

Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку сохранение и увеличение его жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни. Ориентируюсь при проведении уроков на принципы здоровьесберегающего урока, направленного на укрепление физиологического и психологического здоровья:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
- принцип реализации эффективного закаливания;
- принцип психологической комфортности
- принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Устанавливаю взаимосвязь с медицинскими работниками, знакомлюсь с результатами медицинских осмотров детей, учитываю в работе показания медработников в листе здоровья школьников.

С целью реализации дифференцированного подхода я практикую проведение мониторинга, направленного на выявление уровня физической подготовленности учащихся (проводю 2 раза в год, в начале учебного года – сентябрь и в конце года – май). Анализируя данные мониторинга, выявляю слабые стороны подготовки, на что следует уделять больше внимания (в 8 – классах на силовую подготовку).

Мониторинг позволяет отслеживать уровень овладения физическими качествами каждого обучающегося, а подход, организованный по уровню развития, способствует выявлению и развитию задатков и способностей обучающихся. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, использую комплексы упражнений по коррекции недостатков в физической подготовке, которые мы составляем вместе. При этом, я не сравниваю его с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравниваю с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня.

Для повышения двигательной активности самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на уроках физической культуры, который позволяет, частично, удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели.

**На своих уроках стремлюсь поддерживать высокую моторную плотность уроков** и отдаю предпочтительный выбор упражнений, имеющих **оздоровительный эффект**.

В водную часть каждого урока обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже в начальной школе самостоятельно готовят упражнения для разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В заключительной части урока применяю дыхательные упражнения (звуковую гимнастику) на удлинённом выдохе, упражнения на релаксацию, музыкальную терапию.

Для создания здоровьесберегающего пространства комбинирую игровой, соревновательный и круговой метод, учитывая возрастные особенности учащихся, не допускаю переутомления, направляю их действия на проведение самоконтроля, который позволяет проверить, как организм переносит физическую нагрузку (измерение ЧСС). Создание на уроке атмосферы эмоционально-положительного настроя дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость. Смена форм проведения урока, от классического до нестандартного, снижает напряженность у ребенка, дает возможность найти свою нишу.

Игровые и соревновательные методы обучения незаменимы в практике физического воспитания. Движения, входящие в широко распространенные подвижные игры, естественны, понятны и доступны для детей. Играя, дети овладевают необходимыми навыками и умениями. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют им их индивидуальные особенности.

Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание детей на основные ошибки в технике выполнения упражнений, учу анализировать и оценивать их самостоятельно, когда они работают в парах или группах.

Уделяю внимание на своих уроках домашним заданиям. Мною разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Выполняя домашние задания, дети приучаются к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, развитию интереса к подвижным играм для организации активного отдыха и досуга.

Использую на своих уроках технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

Учитывая интересы и склонности обучающихся, их индивидуальные особенности предоставляется разноуровневый по сложности учебный материал, способствующий физическому развитию и дающий возможность полноценно заниматься на уроках, детям с разными физкультурными группами. Разноуровневые задания (для основной и подготовительной группы), (для мальчиков и для девочек) дают возможность раскрыть внутренние силы и возможности каждого обучающегося, использовать их для более полного развития личности, а также развивают у них уверенность в собственных силах, формируя чувство собственного достоинства и желание заботиться о своем здоровье.

Для поддержания интереса к своему предмету предлагаю детям самостоятельный поиск необходимой соответствующей информации как при обучении движению, так и при его совершенствовании. Эта информация должна обязательно раскрывать важность того или иного упражнения при его выполнении. Например, начиная обучение опорному прыжку, мы совместно объясняем, что прыжок через коня или козла – это не самоцель, но что многократные прыжки укрепляют силу мышц, развивают координацию движений, вырабатывают умение ориентироваться в пространстве.

Возможностями формирования УУД обладают разные этапы обучения двигательному действию. Так, на этапе начального разучивания уделяю внимание на предполагаемый результат обучения, а также работе с представлениями об изучаемом двигательном действии (ученики показывают, как, по их мнению, необходимо выполнить данное двигательное действие), нахождению схожих по технике к вновь изучаемому. На этапе углубленного изучения организую работу в группах по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам. На этапе совершенствования концентрирую внимание на выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей; самостоятельное создание различных условий и ситуаций применения упражнения и использование известных способов его выполнения.

Каждого школьника направляю на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться учителем, товарищами по классу, родителями как успех, как победа школьника над собой. Ситуация успеха – это

результат совместной деятельности учителя и воспитанника, при которой результат деятельности ученика сопоставим с моими ожиданиями.

Например, при обучении технике выполнения кувырка назад задача максимум – овладеть техникой. И на это отводится несколько уроков. Но на каждом уроке у детей стоят также свои минимальные задачи. У ученика, более быстро освоившего движение, задача на уроке более сложная, чем у слабого ученика. Сильному ученику я, например, предлагаю после того, как он овладел техникой выполнения кувырка, совершенствовать его из различных исходных положений или, наоборот, придумать после кувырка в различные конечные положения по его выбору. При этом всегда прошу сильного ученика помочь более слабому в освоении техники выполнения изучаемого движения и постараться объяснить своему подопечному, почему у него это движение не получается. А, выполнив своё задание, все учащиеся должны с помощью товарища или самостоятельно объективно оценить данное выполнение. И обязательно при любом результате их должно ждать одобрение, подбадривание с моей стороны.

Использую на своих уроках **технологии коллективного обучения**. Организую группы учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы. Например: самостоятельно составить акробатическую комбинацию из изученных элементов. В процессе работы в группах происходит общение не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включается механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливаются социальные контакты с другими членами коллектива на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Во время выполнения задания обучающиеся осваивают умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.

**Игровые и групповые технологии** (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

При проведении урока по новым стандартам использую **технологии встречных усилий учителя и ученика**. Это обеспечивает свободу в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи. Например: при выполнении ведения мяча в баскетболе даю возможность детям самостоятельно выполнять задания по отработке техники ведения мяча по своему усмотрению (высокое, низкое, правой (левой) рукой и т.д.). Выполняя это задание, дети осваивают умение по планированию собственной деятельности и стараются технически правильно выполнять двигательное действие, анализируя и объективно оценивая результаты собственного труда. **Демократический стиль общения** создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи.

На своих уроках уделяю внимания на развитие практических навыков, необходимых в разных жизненных ситуациях. В своей работе я ориентируюсь на развитие личности школьника, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение, на расширение двигательного опыта обучающихся.

Я, как учитель физической культуры, стремлюсь к формированию у детей устойчивого интереса, положительного отношения к урокам привычки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Без этого компонента все усилия по модернизации физического воспитания бессмысленны.

### **Этапы урока и их краткое содержание в модифицированном виде.**

1. Самоопределение к деятельности (организационный момент). Задача: осознание учащимися смысла и значимости предстоящей учебной деятельности, возникновение положительной эмоциональной направленности.
2. Актуализация знаний и умений. Задача: повторение изученного материала, необходимого для освоения нового знания и умения, выявление имеющихся затруднений, проблем.
3. Постановка учебной задачи. Задача: обсуждение имеющихся затруднений, проговаривание цели урока в виде вопроса или практической задачи, на которые предстоит найти ответ в виде темы урока.
4. «Открытие» нового знания и умения (предложения как выйти из затруднительной ситуации). Задача: решение учебной задачи, обсуждение путей её решения в групповом (парном) диалоге.
5. Первичное закрепление. Задача: проговаривание нового знания и практическое выполнение продуктивных вариантов решения учебной проблемы, их комментирование.
6. Самостоятельная работа с проверкой по эталону. Задача: каждый должен сделать для себя вывод о том, что он уже умеет через самоконтроль и самооценку.
7. Включение нового знания и умения в систему знаний и умений, их повторение. Задача: закрепление и использование нового материала вместе с изученным ранее.
8. Рефлексия деятельности (итог урока). Задача: осознание учащимися своей выполненной деятельности, оценка результатов деятельности своей и одноклассников.

Вопросы:

Какую цель мы ставили?

Удалось ли её решить?

Каким способом?

Какие получили результаты?

Где можно применить новое знание и умение? и др.

Демонстрирую в паре элементы волейбола, например верхняя и нижняя передачи мяча  
«Как вы думаете, элемент, какой игры был показан?..» «Что вы знаете об этой игре?» «  
Умеете ли вы в нее играть?» « Хотели ли вы научиться в нее играть?» «Как вы думаете,  
что нужно сделать на уроке, чтобы начать учиться играть в в

**Выступление на общешкольном родительском собрании**

**«Здоровая семья – здоровый ребёнок»**

**Учитель: Алиев М. М.**

Место проведения: актовый зал.

Аудитория: классные руководители, родители учащихся 1-11 классов.

## ВВЕДЕНИЕ

Одним из предметов школьной программы, который ваши дети должны освоить в ходе обучения, является физическая культура.

Многие, к сожалению, и не только учащиеся, думают, что физкультура и спорт - это одно и то же. Действительно, есть, от чего запутаться, так как и физкультура и спорт используют для своих целей одни и те же средства - в основном физические упражнения и игры. Причем одни и те же физические упражнения для кого-то будут физкультурой, а для кого-то спортом. Бег, например. Ведь одни бегают "от инфаркта", а другие за рекордами, то есть "за инфарктом". В то же время один и тот же человек какие-то физические упражнения может использовать для физкультурных занятий (гимнастика или тот же бег), а какие-то другие для спорта (футбол или теннис, например). Дело в том, что футболисты или теннисисты, тем более из числа профессионалов, для атлетической и общей физической подготовки, для поддержки здоровья, для того, чтобы лучше играть, вынуждены и бегом заниматься, и гимнастикой, а иногда даже лечебной физкультурой.

Разница физкультурного и спортивного вариантов занятий любыми физическими упражнениями не в том, какие из них делать, а в том, **зачем и как**. Если в **физкультуре** занятия направлены на **исправление физических недостатков, на улучшение отстающих качеств и систем, на их совершенствование и общее гармоническое развитие**, то в **спортивной тренировке развиваются и без того выраженные физические качества и навыки, необходимые для какой-то специфической деятельности**. Причем делается это за счет и в ущерб всем другим. И не только физическим, но и интеллектуальным, и духовным.

С другой стороны и физкультура предполагает деятельность очень похожую на спорт: это выполнение контрольно-нормативных **тестов** для определения уровня физической подготовленности и двигательных навыков. Цель и методы ее достижения при этом опять таки различны.

Еще одна причина, по которой многие не видят различий между физкультурой и спортом заключена в самих **терминах**. Какой смысл каждый из нас вкладывает в эти термины? Подумайте сами. Вот один из **примеров**: врачи предлагают вам для укрепления здоровья заняться спортом! Не спешите отказываться. Скорее всего, просто группу здоровья, общую физическую подготовку или что-то в этом роде, то есть оздоровительно-профилактический или физкультурный вариант занятий физкультурой, а не спортивный. И **наоборот**, если те же врачи не рекомендуют или вообще запрещают вам заниматься спортом, это не оправдание для того, чтобы не заниматься физкультурой вообще, так как физкультура, особенно в форме лечебной или оздоровительно-профилактической гимнастики, необходима почти всем.

**ЗАПОМНИТЕ!** Спорт, особенно профессиональный и детский, имеет побочные эффекты. Спорт требует жертв на всех уровнях и всегда существовал за счет здоровья.

## РАЗБЕРЁМСЯ В ПОНЯТИЯХ

**Спорт** (англ. *sport*, сокращение от первоначального англ. *disport* — «игра», «развлечение») — организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная **состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов (рекорды, слава)**, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях.

**Физическая культура** — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом **в целях физического и интеллектуального развития** способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

**Здоровье** — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. По уставу ВОЗ, **здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия**, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

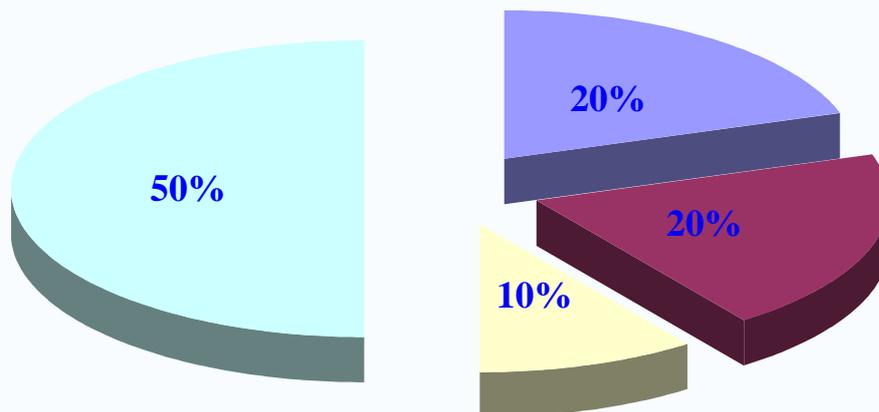
## СООТНОШЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ

Согласно данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

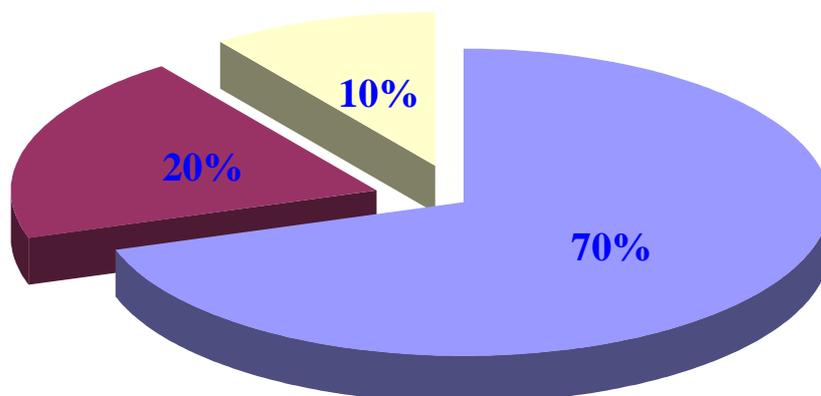
- стресс
- болезни
- загрязнение окружающей среды
- курение
- алкоголь
- наркотики
- старение



### Восточный подход

Однако, **восточная медицина** относит к факторам, составляющим здоровье:

1. Образ мыслей - 70 %
2. Образ жизни - 20 %
3. Образ питания - 10 %



### ЗДОРОВЬЕ И УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура – единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем учащихся. Это вовсе не означает, что от уроков физической культуры надо освобождать тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям (и взрослым) с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

Отечественная система физического воспитания, у истоков которой стояли такие блестящие врачи и педагоги, как П.Ф. Лесгафт, Н.А. Семашко, задумывалась как средство

укрепления здоровья, гармонического физического развития и приобретения полезных навыков и умений, необходимых в жизни.

Физическое воспитание детей представляет систему из четырех видов обучения: основного, дополнительного, факультативного и самостоятельного. Первые три вида обучения осуществляются по единым государственным программам в режиме 2–3 уроков физкультуры в неделю.

Содержание уроков физкультуры в начальной школе определяется программой для учащихся 1–4-х классов, адаптированной к разным уровням здоровья детей.

#### **Функции физического воспитания в начальной школе следующие:**

- обеспечение определенной физической подготовленности детей в процессе их роста и развития;
- корригирование функциональных расстройств здоровья у нуждающихся в этом школьников;
- поддержание необходимого уровня умственной работоспособности в процессе занятий;
- воспитание у детей отношения к физкультуре как приоритетному условию сохранения здоровья в течение жизни.

### **КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Она складывается из оценки уровней и гармоничности физического и нервно-психического развития ребенка; степени резистентности и реактивности организма (степень сопротивляемости организма неблагоприятным факторам); функционального состояния основных систем организма; наличия или отсутствия хронических заболеваний (в т.ч. врожденной патологии). На этом основании учащиеся со сходным состоянием могут быть отнесены к **группам здоровья:**

**группа здоровья I** – дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития;

**группа здоровья II** – дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологии, функциональными и некоторыми морфологическими отклонениями, хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет, врожденными пороками развития, не осложненными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функции, а также со сниженной сопротивляемостью к острым хроническим заболеваниям;

**группа здоровья III** – дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями;

**группа здоровья IV** – дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями;

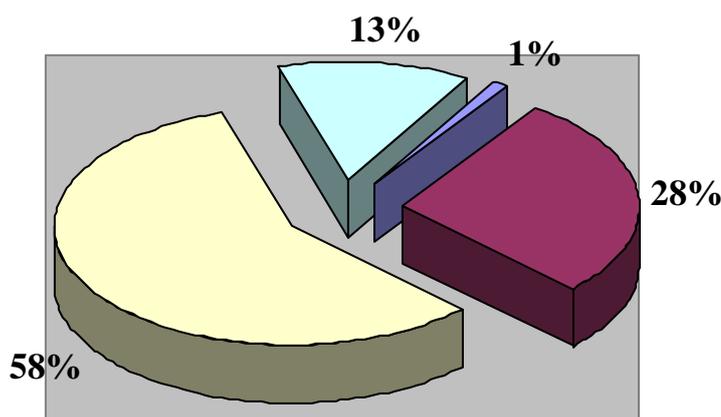
**группа здоровья V** – дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями.

На основании результатов медицинского осмотра учащихся врач делает заключение о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ученика, обращая внимание на особенности состояния опорно-двигательного аппарата и других органов, участвующих в выполнении отдельных упражнений.

Оценку уровня физической подготовленности дают на основе спортивного анамнеза, анализа успеваемости и наблюдений, проведенных во время выполнения тестовых физических упражнений.

Нет нужды повторять в очередной раз, какую обеспокоенность вызывает состояние здоровья сегодняшних детей и подростков. Как видно на диаграмме, лишь 28% современных школьников врачи относят к первой группе здоровья, около 60% – ко второй, а 14% детей серьезно больны.

### ***РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РОССИЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ***



### **ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Все школьники на основании результатов ежегодного медицинского осмотра и медицинского заключения распределяются на **три группы: основную, подготовительную и специальную**. Основным критерием для включения в ту или иную медицинскую группу являются уровень здоровья и функциональное состояние организма. Для детей каждой из выделенных групп установлены обязательные и дополнительные виды физкультурных занятий (см. табл.1).

К **основной медицинской группе** при занятиях физической культурой целиком относится группа здоровья I, а также частично группа здоровья II (в тех случаях, когда имеющееся заболевание не накладывает существенных ограничений на двигательный режим). Это школьники без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными)

отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Например: умеренно выраженная избыточная масса тела, некоторые функциональные нарушения органов и систем, дискинезия некоторых органов, кожно-аллергические реакции, уплощение стоп, слабо выраженная нейроциркуляторная дистония, легкие астенические проявления.

Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

**К подготовительной медицинской группе** относятся дети II группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья. Специальная цель физического воспитания детей с недостаточным физическим и двигательным развитием (подготовительная группа) состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня. Ослабленное состояние здоровья можно наблюдать как остаточные явления после перенесенных острых заболеваний, при переходе их в хроническую стадию, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Дети занимаются физическими упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе, однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения.

**К специальной медицинской группе (СМГ)** относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это ни в коей мере не означает, что их нужно освобождать от занятий физической культурой, что так широко практикуется, потому что позволяет отмахнуться от проблем детей, которым физические упражнения (правильно организованные!) еще нужнее, чем здоровым. Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Специальные медицинские группы для занятия физической культурой комплектуются по заключению врача (руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников). Ее состав оформляется приказом директора школы. Минимальное число учащихся в группе – 10 человек. Занятия с детьми специальной медицинской группы имеют свои особенности. Эти занятия организуются непосредственно в школе, планируются в расписании и проводятся до и после уроков из расчета два раза в неделю по 45 минут или три раза в неделю по 30 минут.

*Таблица 1*

**Организация занятий физической культурой и спортом для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам**

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
<i>Основная группа</i>		
Дети без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. Сдача контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях различного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения во внеучебное время
<i>Подготовительная группа</i>		
Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Занятия в секциях общей физической подготовки. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности
<i>Специальная группа</i>		
Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности и динамикой состояния здоровья

Дети, отсутствовавшие в школе по причине болезни, приступив к занятиям по общеобразовательным предметам, временно освобождаются от уроков по физической культуре на сроки, указанные в табл. 2, но присутствуют на уроке в обязательном порядке.

Таблица 2

### Примерные сроки начала занятий физической культурой после перенесенных заболеваний

Заболевания	Сроки начала посещения школы, дней	Примечание
Ангина	14-28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	7-21	
Отит острый	14-28	
Пневмония	30-60	
Плеврит	30-60	
Грипп	14-28	При удовлетворительных результатах функциональной пробы сердечно-сосудистой системы
Острые инфекционные заболевания	30-60	
Острый нефрит	60	
Гепатит инфекционный	56 и более, до года	
Аппендицит (после операции)	30-60	
Перелом костей конечностей	30-90	Обязательное продолжение лечебной гимнастики, начатой в период лечения
Сотрясение мозга	60 и более, до года	В зависимости от тяжести и характера травмы

### **Вводный инструктаж по мерам безопасности для учащихся по предмету «Физическая культура»**

#### **I. Общие требования безопасности.**

##### **Учащийся должен:**

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

##### **Учащимся нельзя:**

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;

- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

## **II. Требования безопасности перед началом занятий.**

### **Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготвить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

## **III. Требования безопасности во время занятий.**

### **Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

### **Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

## **IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

### **Учащийся должен:**

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

## **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

### **Учащийся должен:**

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

# Физические качества

Подготовил : учитель физической культуры  
МКОУ «Ирганайская СОШ имени М.А.Заргалаева»  
Алиев Гаджимурад Мурадбегович.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА** – врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность.



# Физические качества

Быстрота

Выносливость

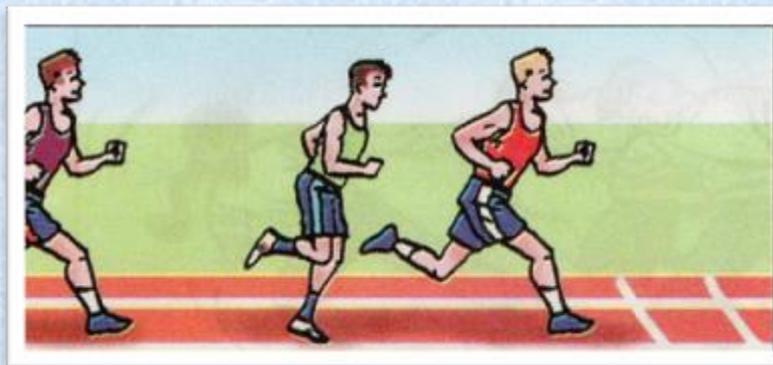
Сила

Координационные способности  
(равновесие, ловкость)

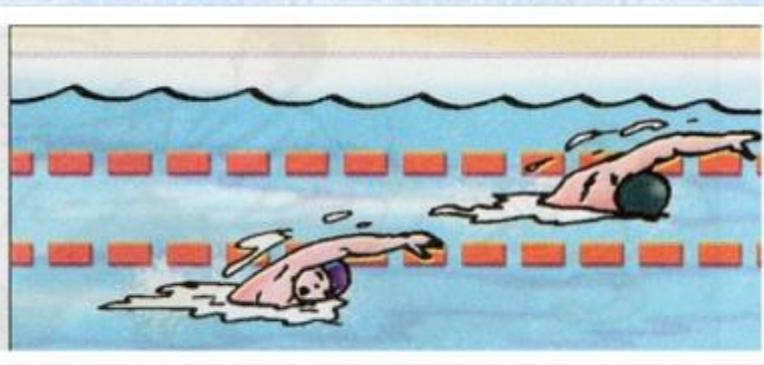
Гибкость



# Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



Бег на короткие дистанции  
(например, бег на 60 метров)



Плавание на короткие дистанции  
(например, плавание на 100 метров)

**Быстрота** - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

В каких профессиях нужна быстрота?



Пожарник



Военный

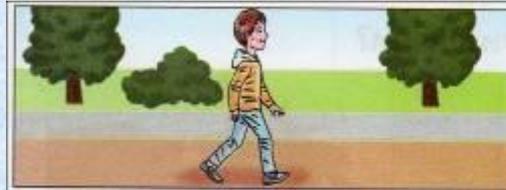
Рассмотри рисунки. В каких ситуациях тебе  
нужно быть быстрым?



# Упражнения для развития быстроты

## Упражнения:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30, 60, 100, 200 метров



Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

# В каких ещё профессиях нужна выносливость?



**Рабочий**



**Почтальон**

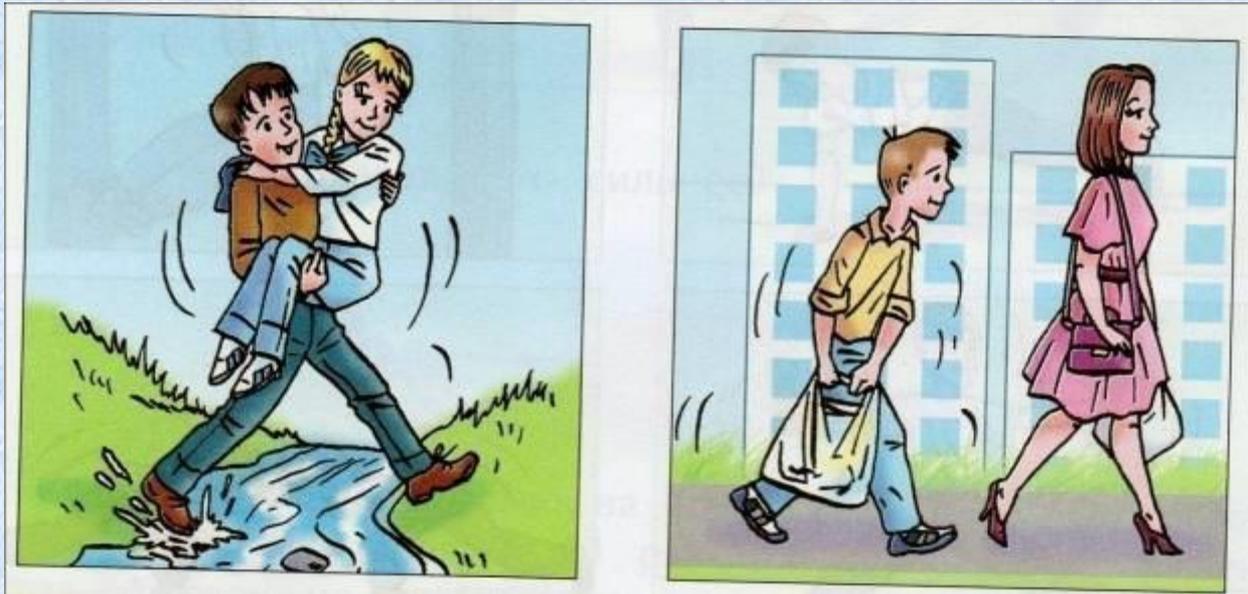
# Упражнения для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

## Упражнения:

- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.



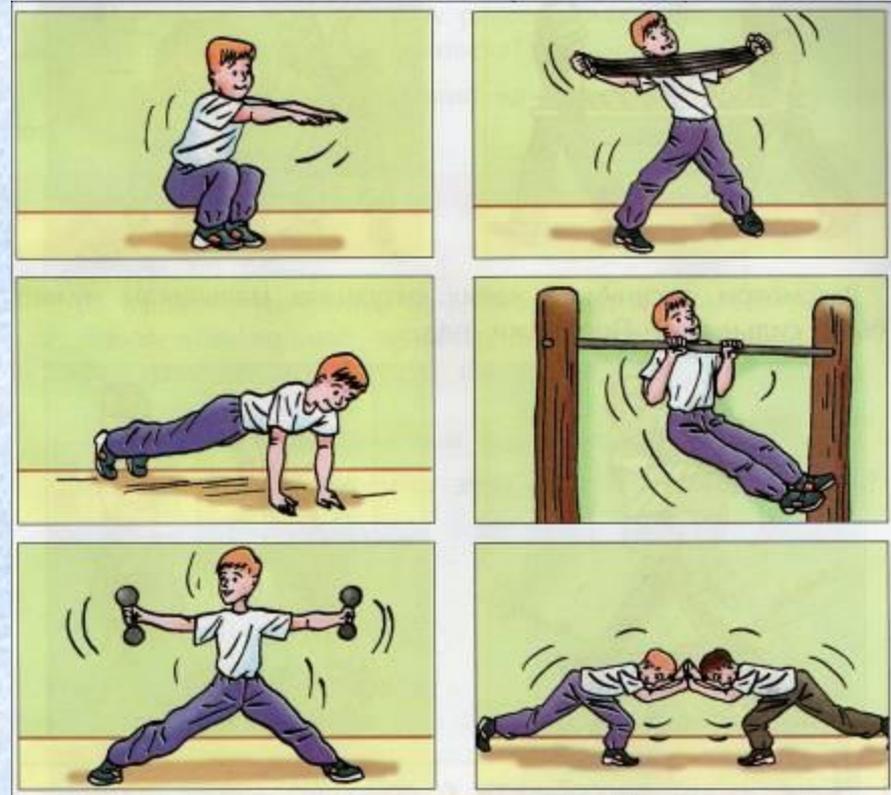
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



# Упражнения для развития силы

## Упражнения:

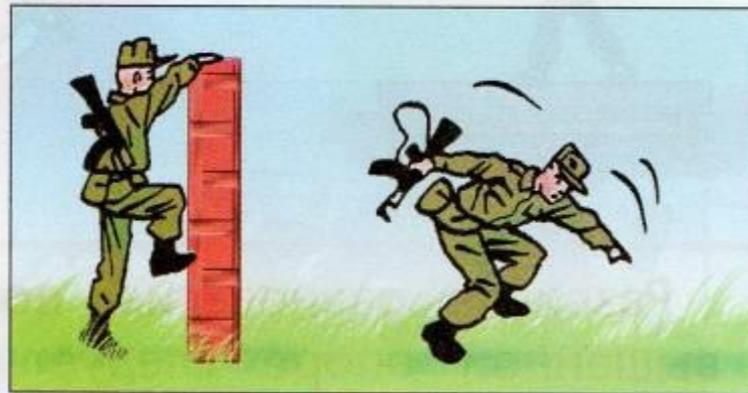
- приседания,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднятие туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- «многоскоки»,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



# В каких ещё профессиях нужна ловкость?



**Врач**

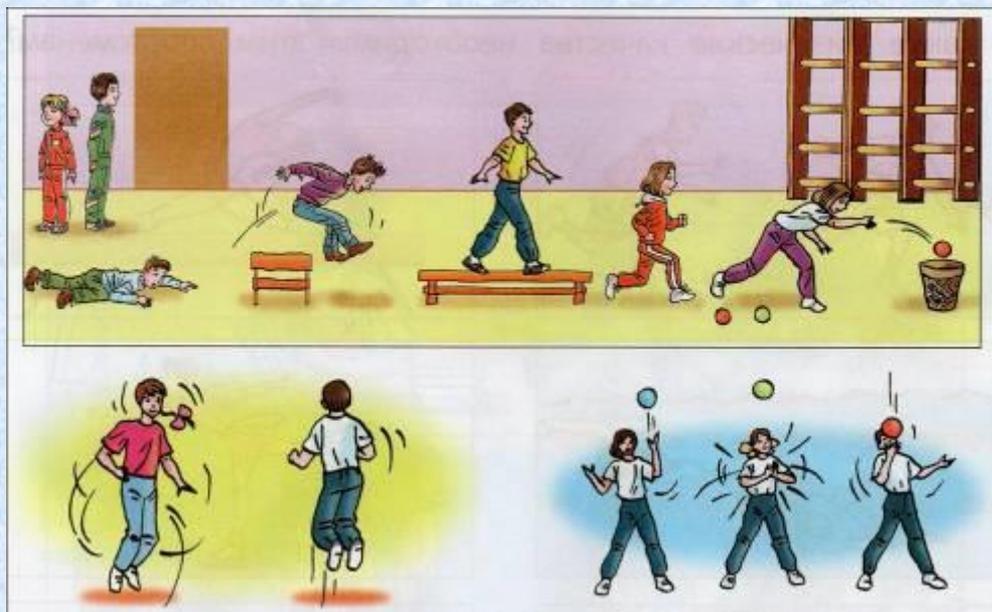


**Военный**

# Упражнения для развития ловкости

## Упражнения:

- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами, взявшись за руки (лыжи),
- подвижные игры, эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.



# Упражнения для развития равновесия

- Катание на роликовых коньках,
- катание на велосипеде,
- катание на коньках,
- ходьба по скамейке,
- стойка на одной ноге,
- ходьба с закрытыми глазами и другое.



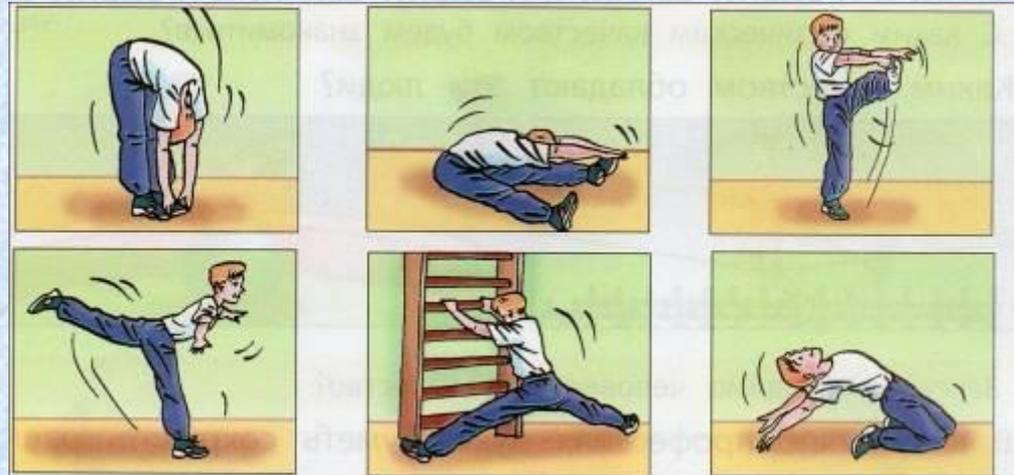
В каких ситуациях тебе  
понадобится гибкость?



# Упражнения для развития гибкости

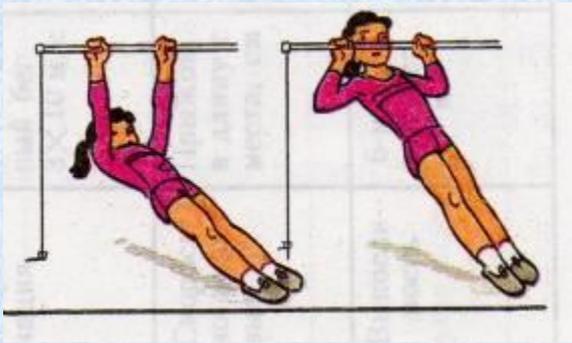
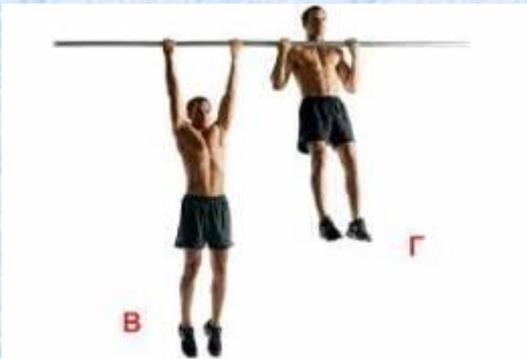
## Упражнения:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

## Сила



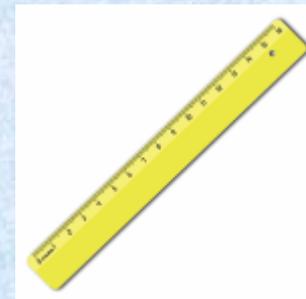
- **Для мальчиков**  
подтягивание на  
высокой  
перекладине
- **Для девочек**  
подтягивание на  
низкой  
перекладине



# Контрольные упражнения (тесты) для оценки физических способностей

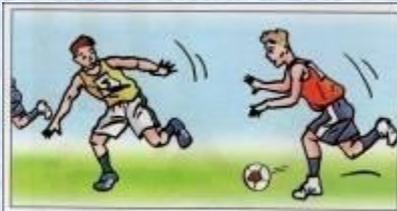
Гибкость

- Наклон вперед из положения сидя

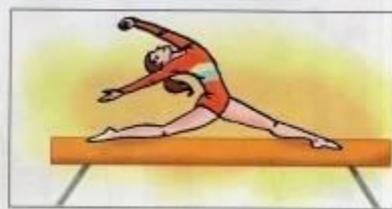


# Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

Ловкость



Гибкость



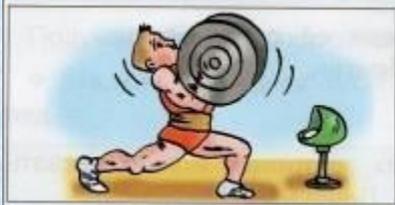
Быстрота



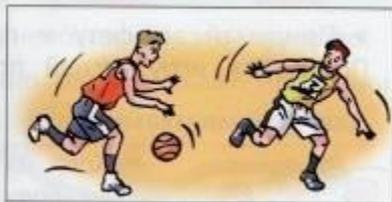
Равновесие



Сила



Ловкость



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.

# Литература

Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 (1-2 классы). – М.: Баласс, 2011.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2001;

Интернет ресурсы

Урок физической культуры

6 класс

Раздел: Знания о физической  
культуре



# Тема урока:

Самоконтроль за состоянием  
организма и физической  
подготовленностью при  
самостоятельных занятиях  
физическими упражнениями



Цель урока:

Понять важность самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.



## Задачи урока:

1. Познакомиться с видами и способами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
2. Научиться применять на практике приемы самоконтроля.

Самоконтроль – это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием занятий физической культурой.

# Виды самоконтроля:

1. Субъективный .

2. Объективный .



# Субъективный самоконтроль:

- самочувствие;
- состояние сна и аппетита.



# Самочувствие

Самочувствие отражает общее состояние всего организма и, главным образом, состояние центральной нервной системы. При регулярно и правильно построенных занятиях самочувствие хорошее – отмечается ощущение бодрости, энергии, жизнерадостности.

При перегрузке во время занятий, без учета условий труда и состояния здоровья наступает переутомление и нежелание тренироваться, понижение работоспособности.

Главный признак плохого самочувствия – это утомление человека.

## Внешние признаки утомления:

- покраснение кожи;
- потоотделение;
- учащенное дыхание;
- неуверенные движения;
- ослабленное внимание.

# Внутренние признаки утомления:

-состояние сна и аппетита.



# Сон

Основным процессом в организме, обеспечивающим отдых и восстановление сил, является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов и тканей, и в первую очередь нервной системы. Особое значение в этом отношении имеют продолжительность и правильный режим сна. Если занимающийся быстро засыпает, спит глубоко и спокойно, а утром чувствует бодрость и прилив сил, то сон хороший. Плохой сон характеризуется длительным засыпанием, пробуждением среди ночи, отсутствием ощущения бодрости, отдыха после сна. Правильная физическая нагрузка, нормальный образ жизни улучшают сон, делают его более глубоким и спокойным.

# Аппетит

Особое внимание уделяется характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек утром, через час после пробуждения, испытывает чувство голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3-4 часа. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.

# Объективный самоконтроль

Функциональные показатели:

-ЧСС;

-глубина и частота дыхания;

-ЖЕЛ;

-результаты в контрольных упражнениях (тестах).

Анализ ЧСС(пульса)-одно из наиболее доступных объективных методов изучения функции сердечно-сосудистой системы.

- проба с приседаниями;
- ортостатическая проба;
- клиностатическая проба;
- проба Штанге.

Индивидуальный контроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических упражнений на организм, правильно планировать и регулировать нагрузку и предупреждает состояние переутомления.

1).К субъективным методам самоконтроля относится

1- самочувствие

2- клиностатическая проба

3- проба Штанге



## 2).к объективным методам самоконтроля относится

1- самочувствие

2- проба с приседаниями

3- состояние сна и памяти



### 3).К внешним признакам утомления относится

- 1- состояние работоспособности
- 2- состояние сна и аппетита
- 3- покраснение кожи, потоотделение



## 4).К внутренним признакам утомления относится

1- потоотделение

2- состояние сна и аппетита

3- неуверенные движения



5). Наиболее информативным, объективным и широкоиспользуемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является

- 1- ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- 2- МПК (максимальное потребление кислорода)
- 3- ЧСС (чистота сердечных сокращений)

6).Какое физическое качество мы контролируем  
выполняя упражнение - подтягивание

1 –гибкость

2- силу

3- ловкость



7).Какое физическое качество мы контролируем  
выполняя упражнение – бег 60 метров

1- силу

2- выносливость

3- быстроту



8).Какое физическое качество мы контролируем  
выполняя упражнение – бег на 2000 м

1- выносливость

2- ловкость

3- быстроту



# Правильные ответы

◆ 1). 1

◆ 2). 2

◆ 3). 3

◆ 4). 2

◆ 5). 3

◆ 6). 2

◆ 7). 3

◆ 8). 1

**МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»**

**План - конспект урока по физической культуре**

**«Использование подвижных и народных игр для развития скорости, прыгучести и ловкости»**

Учитель: Алиев М. М.

**Цель урока:** Развитие физических качеств учащихся на основе подвижных и народных игр.

**Задачи урока:**

Образовательные задачи (предметные результаты):

\* закрепить умение играть в ранее изученные игры.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

\* развивать навык взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание, координацию движений  
(познавательное УУД).

Воспитательные задачи (личностные результаты):

\* воспитывать любовь к культуре, чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни  
(личностное УУД)

**Тип урока:** урок повторения.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Необходимое оборудование:** мячи, конусы, обручи

## СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1	<p style="text-align: center;"><b>Подготовительная часть (15 минут)</b></p> <p>1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.</p> <p>2. Ходьба с заданиями:                      *ходьба на внешней стороне стопы;                      *ходьба, перекатываясь с пятки на носок;                      *ходьба на носках                      *ходьба на равновесие, руки в стороны;                      Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)</p> <p>3. Бег с заданиями:                      *правым боком приставным шагом; *левым боком приставным шагом;                      *с высоким подниманием бедра;                      *захлест голени;                      * ускорение по диагонали и т.д.</p> <p>4. ОРУ без предметов:                      - И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз).                      - И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п.</p>	<p>Организация учащихся на урок.                      Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям</p> <p>Научить самостоятельно выполнять</p>	<p>Построение в одну шеренгу.                      Соблюдать интервал.</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Соблюдать интервал.</p>	<p>Постановка учебной цели занятия                      Умение правильно выполнять двигательное действие                      Умение распознавать и называть двигательное действие                      Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия                      Умение организовать собственную деятельность                      Умение распознавать и называть двигательное действие                      Умение взаимодействовать со сверстниками.                      Запомнить упражнения.</p>

	<p>То же влево (8раз).</p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз).</p> <p>- И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8раз).</p> <p>- И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 – назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз).</p> <p>- И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (5-браз).</p> <p>5. Перестроение для эстафет в три колонны</p>	упражнения	<p>Придумывают упражнения для разминки на все группы мышц</p> <p>Повторяют за педагогом и запоминают</p>	<p>Умение видеть и чувствовать красоту движения</p>
2	<p><b>Основная часть (25 минут)</b></p> <p><i>1. Эстафеты с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Челночный бег»</li> <li>• «Не урони мяч»</li> <li>• «Фигурное ведение мяча»</li> <li>• «Ловкий прыгун»</li> <li>• «Пингвин»</li> </ul>	Закреплять знаний по двигательным действиям	См. приложение № 1	<p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>Умение работать в команде</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ведение мяча в обруче»</li> <li>• «Быстрый и ловкий»</li> <li>• « Сквозь обруч»</li> </ul> <p>2. Народная игра « Совушка»</p>	<p>Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.</p> <p>Развитие умения давать оценку двигательным действиям.</p>	<p>См. приложение № 2</p> <p>Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила.</p>	<p>Умение технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Заключительная часть (5 минут)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Игра «Кто лучше услышит»</li> <li>3. Подведение итогов урока.</li> <li>4. Домашнее задание.</li> </ol>	<p>Умение организовывать коллективную совместную деятельность</p> <p>Отметить отличившихся ребят.</p> <p>Умение работать в команде</p> <p>Составить комплекс ОРУ для осанки (5-6 упражнений)</p>	<p>См. приложение № 4</p>	<p>Умение выполнять упражнения по команде.</p> <p>Умение применять полученные знания в организации режима дня</p>

**Эстафеты:**

1. «Челночный бег» (от старта на равном расстоянии чертятся 3 полосы. По сигналу первые участники бегут до 1-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 2-ой полосы, возвращаются до старта. Затем бегут до 3-ей полосы, возвращаются до старта, передают эстафету следующему участнику, и т.д. пока не выполнит последний участник команды).
2. «Не урони мяч» (у первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до ориентира и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч).
3. «Фигурное ведение мяча» (на одинаковом расстоянии друг от друга поставить стойки, по сигналу обвести палкой мяч вокруг стоек, в обратном направлении бег по прямой и передача мяча с клюшкой следующему игроку).
4. «Ловкий прыгун» (первый игрок прыгает, второй становится на место его приземления, прыгает и т.д.).
5. «Пингвин» (у первых игроков между ног волейбольный мяч, по сигналу игроки прыгают до ориентира, в обратном направлении бегут бегом, мяч несут в руках).
6. «Ведение мяча в обруче» (первый игрок держит обруч в руках, мяч лежит на полу, по сигналу игроки бегут до ориентира и обратно, ведя мяч обручем).
7. «Сквозь обруч» (игроки встают в затылок друг другу. Перед каждой командой лежит обруч. По сигналу первые игроки бегут к обручу, пролезают через него и бегут обратно. Следующий игрок выполняет то же самое и т. д.)

**Приложение 2****Народная игра « Совушка»:**

Игроки на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.

По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т. д.

По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал.

«Совушка» выходит на охоту. Заметив движение игрока, уводит его в свое гнездо. Затем «Совушка» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

**Приложение 3****Игра Кто лучше услышит»:**

Дети становятся в одну шеренгу, закрывают глаза и слушают только голос водящего. Водящим подаются команды различного происхождения: руки вверх, вниз, вперед, шаг влево, шаг левой, налево и т.д. В конце игры ребята открывают глаза и смотрят кто - где оказался. Выявляются самые внимательные ученики.



МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»

**Конспект урока по физической культуре**

«Разучивание игры к своим флажкам и правила техники безопасности к подвижным играм»

Учитель: Алиев М. М.

**Цель деятельности учителя:** всестороннее воздействие на все системы организма учащихся, формирование развития физических качеств, как одного из главных составляющих здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

*Личностные:* - укрепление здоровья, развитие физических качеств и привлечение детей к занятиям физической культурой;

- содействовать воспитанию дисциплинированности, внимания, дружеских взаимоотношений, желание систематически заниматься физическими упражнениями.

*Предметные:* развитие координации, внимания, точности, скоростно-силовых качеств.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** свисток.

**Тип урока:** Решение частных задач.

**Метод проведения:** групповой, фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный.

**Место проведения урока:** спортивный зал.

Этапы урока.	Дозировка	Содержание урока и деятельность учителя	Организационно-методические указания
<b>I. Вводная часть</b>	15 мин.	<p>Построение в одну шеренгу. «Класс, в одну шеренгу становись! По порядку рассчитайсь!»</p> <p>Организационные команды: рапорт, объявление темы и задач урока.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость, выносливость, силу, быстроту.</li> <li>2. Совершенствовать навыки бега координации движения.</li> </ol> <p>Соберем команду в школе И найдем большое поле, Пробиваем угловой- Забиваем головой. И в воротах пятый гол! Очень любим мы .....(Футбол)</p> <p>В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать Мячик звонко бьёт об пол, Значит , это- .....(Баскетбол).</p> <p>Здесь команда побеждает, Если мячик не роняет. Он летит с подачи метко Не в ворота - через сетку. И площадка, а не поле У спортсменов в .... (Волейболе)</p> <p>Как вы думаете, какая будет Тема нашего сегодняшнего урока ?«Подвижные игры». Ребята, аа что же такое игра? Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.</p>	<p>Кисти рук плотно прижаты к плечам.</p> <p>Следить за работой рук, за выносом маховой ноги.</p> <p>Бежим в среднем темпе, дистанция 2 шага.</p>

	<p><b>А подвижная игра?</b></p> <p><b>Подвижная игра</b> — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.</p> <p><b>Подвижная игра с правилами</b> — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами</p> <p>Сегодня мы научимся с вами играть по правилам в подвижные игры.</p> <p>В обход налево шагом «марш!» (соблюдаем дистанцию 2 шага)  Формулирует задание:  1) Руки вверх. На носках (0,5 круга)  2) Руки к плечам, на пятках (0,5 круга)  3) Руки на пояс, на внешней стороне стопы (0,5 круга)  4) Руки на пояс, на внутренней стороне стопы.  5) Бегом марш. (2 мин.).  «Шагом марш!». Дает методические указания: восстанавливаем дыхание (1 круг).  Восстанавливаем дыхание- «на счёт 1- 4 руки вверх, вдох; 5-8 руки вниз-выдох»</p> <p>В обход налево по залу бегом «марш!». Упражнения в беге:  1) Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).  2) Бег спиной вперед.  3) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед (правой, левой).  4) Прыжки на одной ноге вправо-влево.  5) Наклоны вперед поочередно к правой и левой ноги.</p> <p>По диагонали:  1) Бег с высоким подниманием бедра.  2) Бег с захлестывающим движением голени назад.  3) Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.  4) Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.  5) Бег с произвольным ускорением 3—5 м.</p>	<p>(1-4 вдох, 5-8 глубокий вдох)</p> <p>Спина прямая.</p>
--	---	---

		<p>За направляющим бегом марш!  А теперь перед нами ров, перепрыгните его.  А теперь мы в чаще леса, наклонитесь под ветвями.  Мы встретили пещеру, пройдите ее.  Восстанавливаем дыхание- «на счёт 1- 4 руки вверх, вдох; 5-8 руки вниз-выдох»</p> <p>«Направляющий на месте!» (счёт учителя под левую ногу)  «Стой! Раз! Два!».</p>	
<b>II.Основная часть.</b>	20 мин.	<p>Кругом! На свои места шагом марш!кругом!</p> <p>Давайте хорошо разомнемся , чтобы суметь выиграть .</p> <p>Класс, «Нале-во!», «по три рассчитайсь». Первые номера - на месте; вторые номера- 2 шага вперед; третьи номера - 3 шага. «Вперед марш!».</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) И.п.; руки на пояс, наклоны головы;  - влево - вправо – вперед-назад (2 раза по 8)</li> <li>2) И. п.; руки к плечам:  поочередное круговое движение согнутых рук вперед, назад (на 4 счета)</li> <li>3) И.п.; ноги на ширине плеч, левая рука вверх, правая рука вниз, махи рукой. (левая рука к правой ноге, правая рука к левой ноге) поочередно чередуя руки;  (на 4 счета)</li> <li>4) И.п.; ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо.</li> <li>5) И.п.; основная стойка, рукой перед грудью (на 1-2), левая нога к правой руке; на 3-4 правая нога к левой руке.</li> <li>6) И.п. – основная стойка, руки на пояс. Выпад вперед правой ногой, И.П- смена ног,</li> </ol>	<p>Счет на 1, 2, 3, 4.  Выполняют команду</p> <p>Выполняют бег.</p> <p>Бежим в среднем темпе,  дистанция 2 шага.</p> <p>(1-4 вдох, 5-8 глубокий вдох)</p>

	<p>выпад вперед левой ногой. 7) Приседания. И.П- ноги вместе, руки на поясе. 1-2- присед, руки перед грудью, спина прямая. 3-4 И.П (3 раза на счёт 4) 8) И.П. – ноги вместе, руки на пояс 1-8 – прыжки на левой ноге 9-16 – прыжки на правой ноге 17-24 – прыжки на двух ногах. Закончили упражнения.</p> <p>«Направляющий на месте!» (счёт учителя под левую ногу) «Стой! Раз! Два!». Класс, «Нале-во!» В играх, всегда есть правила, которые обязательно нужно соблюдать! (правила техники безопасности)</p> <p><b>ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ</b> <i>Убегающий должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- смотреть в направлении своего движения</li><li>- исключать резкие стопорящие остановки</li><li>- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться</li><li>- нельзя толкать в спину впереди бегущих</li></ul> <p><b>ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ</b> <i>Ученик должен:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- пропустить вперед бегущих быстрее</li><li>- не изменять резко направление своего движения</li><li>- не выбегать за пределы игровой площадки</li><li>- не останавливаться, опираясь руками или ногой в стену</li></ul> <p><b>А теперь давайте поиграем.</b></p>	
--	--	--

**1) Игра «Белые медведи».**

В углу зала находится льдина. На ней находятся двое водящих – белые медведи, а остальные – медвежата. Водящие, взявшись за руки, по сигналу выбегают ловить медвежат. Догнав медвежонка, водящие должны соединить руки так, чтобы тот оказался между ними. Пойманного игрока отводят на льдину и идут ловить других. Когда пойманных игроков будет двое, они также берутся за руки и помогают ловить оставшихся. Двое медвежат, пойманные последними, считаются самыми ловкими и становятся новыми водящими.

Медвежатам не разрешается разъединять руки водящих и вырываться, когда их ведут на льдину, а белым медведям – хватать убегающих за руки и одежду. Медвежата, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

**2) игра «Колдунчики».**

Водящий – колдун, который должен обездвигить всех игроков: кого коснется, тот заколдован и стоит на месте, не сходя с него ни на шаг, держа руки в стороны, пока не спасут. Расколдовать обездвиженных могут другие игроки своим касанием.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся заколдованными. Если водящий долго не справляется со своей задачей, то его меняют. Для усложнения спасения иногда вводят правило: спасающему необходимо пролезть между ног у обездвиженного.

**3) Игра «К своим ведущим!»**

Для этой игры вам необходимо разделиться на 4 группы, вас 28 человек, по сколько надо в 1 группу?

(Смотрю ,если самим не удастся, строю, даю команда на 1,2,3;4! Рассчитайсь!)

Объясняю правила игры.

В каждой группе выбираете 1 водящего, потом он поменяется будет другой и т.д.по сигналу вы разбегаетесь в другой конец зала, в это время ведущие меняются местами, затем по сигналу вы должны прибежать и стать в кружок вокруг своего ведущего, кто быстрее,

		<p>затем ведущим становится другой член группы.</p> <p>4) <b>Игра малой подвижности на внимание «Ухо, нос, голова!»</b>  Я показываю части тела, вы повторяете за мной, но будьте внимательны, я могу показать не то, но вам надо показать правильно.</p>	
<b>III. Заключительная часть</b>	5 мин.	<p>1. Игру заканчивают за 5 мин до конца урока. Проводится построение.  «В одну шеренгу становись!» Учащиеся выполняют дыхательные упражнения (при необходимости).</p> <p>2. Подведение итогов урока: учитель подводит итоги игры и общие итоги урока. Проводит беседу: -кому понравился наш сегодняшний урок?  - Какие задания выполнялись на уроке?  -какие задания вам удалось выполнить лучшего всего?  - какие физические качества развивались?</p> <p>3. Оценивание работы учащихся. Молодцы, ребята!</p>	



**МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»**

**План-конспект урока физической культуры**

«Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижные игры»

Учитель: Алиев М. М.



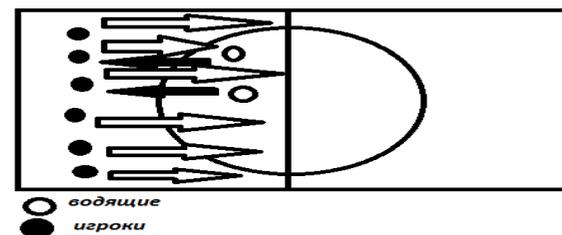


9. Построение в одну шеренгу.  
Подвижная игра. «Круговая охота»

10. Построение в шеренгу.  
Подвижная игра «Змейка»

6 мин.

поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.



Каждая команда размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу, команда, которая стоит по внешнему кругу перемещается приставными шагами вправо, а по внутреннему кругу – влево. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга должны осалить того, кто стоял перед ним, преследуя их по всему периметру площадки, когда все игроки окажутся пойманными, меняем ролями, выигрывает та команда, которая быстрее осалит соперников.



6 мин.

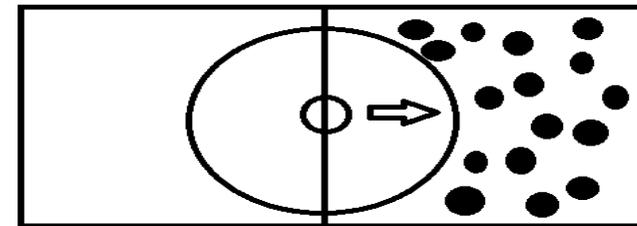
Деление на команды: «На первый – второй – рассчитайсь!», «Вторые номера, два шага вперед – шагом марш!». Становимся в центре зала по кругу. Следить за выполнением задания. Назначается один водящий, выходит в центр и считает до 5, остальные разбегаются по залу, пытается

11. Подвижная игра «Камень, дерево, колодец»

6 мин

кого-нибудь осалить, после этого осаленный берет за руку водящего и продолжают ловить остальных вдвоем, затем ловят еще одного учащегося и он так же берет водящих за руку, и так далее пока не получится длинная змейка.

Следить за тем, чтобы змейка не расцеплялась.

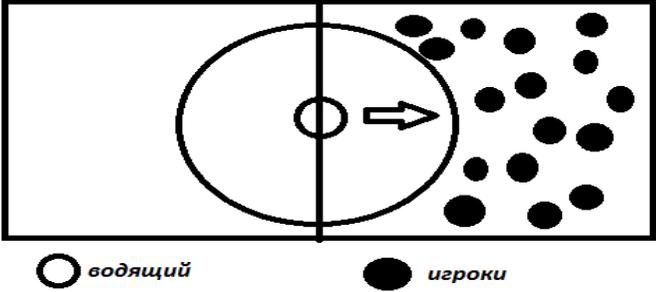


○ водящий

● игроки

В начале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего.

Водящий догоняет игроков и называет им одно из слов: дерево, камень, колодец. (Дерево – человек поднимает руки вверх и в стороны; колодец – образует из рук впереди колодец; камень – присаживается на корточки). Тот, кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Чтобы выручить «человека-дерево», нужно проползти у него между ног, чтобы выручить «человека-колодца», нужно провести у него между рук своей рукой, чтобы выручить «человека-камня», нужно перепрыгнуть через него (как в чехарде). Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

		<p>ся.</p> 
<b>Заключительная часть (5 мин.)</b>		
<p>12. Построение в одну шеренгу. Игра на внимание «3-13-33»</p> <p>13. Подведение итогов, беседа.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>На счет «3» - руки вперед, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.</p> <p>Учитель задает вопросы: «Понравился ли урок?», «Какая игра больше всего понравилась?». Учащиеся отвечают на вопросы</p>

МКОУ «Ирганайская СОШ им. М. А. Заргалаева»

ПЛАН – КОНСПЕКТ  
открытого урока по физической культуре  
«Подвижные игры на развитие ловкости»

Учитель: Алиев М. М.

Цель урока: создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр на развитие ловкости.

Задачи урока:

1. Формировать правильную осанку, используя общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
2. развитие ловкости, быстроты, координации, укрепление здоровья, привитие интереса к здоровому образу жизни;
3. Провести контроль выполнения классом творческой работы по теме: «Здоровый образ жизни».
4. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, соперничества, смелости и закреплять полученные знания по теме «Здоровый образ жизни», используя эстафеты.

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения:

Инвентарь: гимнастические палки, набивные мячи, баскетбольные мячи, рисунки с изображением элементов здорового образа жизни и вредных привычек, резинка(жгут).

Часть урока	Содержание	Дози – ровка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин	1. Построение класса. Приветствие. Сообщение задач урока.	2 мин	Обратить внимание на наличие и опрятность спортивной формы, осанку в строю. Правильность и четкость выполнения
	2. <b>Строевые упражнения.</b> Повороты на месте.	1 мин	
	3. <b>Бег и его разновидности:</b> -обычный; -приставным шагом - с высоким подниманием бедра - с захлёстыванием голени	2 круга	Темп средний. Следовать точно за направляющим; Сохранять дистанцию, обращать внимание на правильность осанки.  Движение рук мягкие, плавные, выдох – удлиненный, через рот.
	3. <b>Ходьба с восстановлением дыхания:</b> - 1-2- руки через стороны вверх – вдох; - 3-4 – руки вниз – выдох.	2*8	
4. <b>ОРУ с гимнастическими палками.</b> И. п.— стойка, ноги вместе, палка внизу. 1- палку вверх, правую ногу назад за носок 2- И.п.	2*8	Руки поднимать прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.	

	<p>3- Тоже левой. 4- И.п. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка вверх. 1- Наклон туловища вправо. 2- И.п. 3- Тоже влево. 4-И.п. И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Поворот туловища вправо. 2- И.п. 3-Тоже влево. 4-И.п. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, палку на пол. 2-И.п. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями. 1-Выпад вправо. 2-И.п. 3- Тоже влево. 4-И.п. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1- Глубокий присед, палку вперед. 2- И.п.</p> <p>5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1- Руки вверх- вдох. 2- Руки вниз выдох.</p>	<p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>2*8</p> <p>10 раз</p> <p>2*8</p>	<p>Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с мах амплитудой. Выполнять под счет.</p> <p>Руки прямые. Ноги от пола не отрывать. Выполнять с мах амплитудой.</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые.</p> <p>Выполнять под счет. Спина прямая, голова прямо.</p> <p>Пятки от пола не отрывать. Спина прямая. После нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета. Глубокий вдох через нос, выдох через рот.</p>
--	---	--	---

Основная часть 25 мин	<p>1. Построение в одну шеренгу, разбить класс на две команды.</p> <p>2. <b>Эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- №1. «Мы за здоровый образ жизни» (см. приложение №1).</li> <li>- №2. С набивными мячами (см. приложение №2).</li> </ul> <p>3. <b>Эстафета с баскетбольными мячами.</b></p>	<p>1 мин</p> <p>8-10 мин</p> <p>7-9 мин</p> <p>7-9 мин</p>	<p>Итоги подводить после каждой эстафеты, к судейству привлекать учащихся, освобожденных по состоянию здоровья.</p> <p>До первой стойки – «карактица» ногами вперед, до второй стойки – ведение мяча. Назад возвращаться обычным бегом (мяч в руке). Второй бежит с ведением мяча до первой стойки, оставляет там мяч, и до второй стойки «карактица» ногами вперед. Назад обычный бег, эстафета передаётся хлопком.</p>
Заключительная часть 5 мин	<p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. <b>Игра на внимание «3, 13, 33»</b></p> <p>3. Построение. Подведение итогов.</p> <p>4. Выход из зала.</p>	<p>1 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» - руки к плечам, «33» - руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперед. Таким образом, вперед выйдут самые невнимательные игроки.</p> <p>Подвести итог урока, выделить команду победителя в эстафетах, лучших учащихся.</p>

## **Эстафета «Мы за здоровый образ жизни»**

### Содержание:

Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 3 – 4 м от скамеек. Три скамейки установлены на расстоянии 2 – 2,5 м параллельно друг другу. Сверху (поперёк) скамеек натянуты жгуты (резинки), образующие как бы «клетчатое поле». Рядом с командами стоят стулья, на них расположены рисунки с изображением элементов здорового образа жизни и вредных привычек. На расстоянии 4 м, от дальнего края скамейки, установлены четыре стула (два для одной команды, два для другой), на которых находятся плакаты обозначающие ЗОЖ и вредные привычки.

Участники эстафеты по сигналу берут рисунок, бегут по скамейке и оставляют его на плакате, обозначающем соответствующий раздел: ЗОЖ или вредные привычки. Затем возвращаются обратно, выполняя комбинированное задание: через одну резинку (жгут) перепрыгивая, под другую – проползая, и так далее.

### Ошибки:

- расположение рисунка в несоответствующем разделе;
- выбегание раньше передачи эстафеты;
- запрещается приподнимать резинку (жгут) рукой.

## **Эстафета с набивным мячом**

Содержание:

Команды строятся в колонны по одному, на расстоянии 3 – 4 м от скамеек. Три скамейки установлены на расстоянии 2 – 2,5 м параллельно друг другу. Сверху (поперёк) скамеек натянуты жгуты (резинки), образующие как бы «клетчатое поле». На расстоянии 3 м от края скамейки расположены стойки.

По сигналу участники эстафеты ползут по-пластунски и катят набивные мячи впереди себя под натянутыми резинками (жгутами).

После последней резинки участники должны встать на ноги и катить мяч до стойки, затем взять набивной мяч в руки, оббежать стойку и возвратиться обратно бегом.

Ошибки:

- не выбегать раньше передачи эстафеты;
- при передаче эстафеты следующему участнику мяч не бросать, а передавать точно в руки;