

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №69» города Кирова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
5-9 классы
2022-2023 учебный год

Составители программы:
Пленкина Елена Александровна, учитель

г. Киров
2022

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ ООШ № 69 города Кирова;
- Положением о внеурочной деятельности в МБОУ ООШ № 69 города Кирова.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств;
формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Второй год обучения

Теоретические знания:

выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта;
проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием;
методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувылки. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.
2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.
Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол- 12ч

1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.
2. Специальная подготовка. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.
Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.
2. Специальная подготовка. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Третий год обучения

Теоретические знания

Положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; выполнение творческих проектов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Волейбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол – 10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Четвертый год обучения

Теоретические знания

концепции честного спорта;
дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;
причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;
значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12

минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол – 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –10 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Пятый год обучения

Общая физическая подготовка: Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол – 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 10 ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180*). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180*. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, верх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

2 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

3 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

5 год обучения

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Возраст детей и продолжительность данной программы:

Обучения детей в возрасте от 12-15 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление.

Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Календарно – тематическое планирование 2 год обучения.

№ Занятия В году	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Беседа, практическое занятие.	Познавательная, спортивная.	01.09	01.09
2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка в движении по звуковому сигналу.	1	Практическое занятие	Спортивная	08.09	08.09
3	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	Спортивная	15.09	15.09
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	Практическое занятие	Спортивная	22.09	22.09
5	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	Практическое занятие	Спортивная	29.09	29.09
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1	Практическое занятие	Спортивная	06.10	06.10
7	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает». Упражнения со скакалкой.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	13.10	13.10
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1	Практическое занятие	Спортивная	20.10	20.10
9	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1	Практическое занятие	Спортивная	27.10	27.10
10	Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Прыжки в длину с места.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	17.11	17.11
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	17.11	17.11
12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	24.11	24.11

13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча	1	Беседа, практическое занятие.	Познавательная, спортивная.	01.12	01.12
14	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	08.12	08.12
15	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	15.12	15.12
16	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	22.12	22.12
17	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	29.12	29.12
18	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	12.01	
19	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	19.01	
20	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	26.01	
21	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие	Спортивная	02.02	
22	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	09.02	
23	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра пионербол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.02	
24	Игра в пионербол	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	02.03	
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Ведение и передача мяча.	1	Беседа, практическое занятие	Познавательная, спортивная	09.03	
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов;	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.03	

	по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.					
27	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	23.03	
28	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	06.04	
29	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	13.04	
30	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	20.04	
31	Ведение мяча с изменением направления, по прямой.	1	Практическое занятие	Спортивная	27.04	
32	Обводка мячом ориентиров. Игра в мини-футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	04.05	
33	Обводка мячом ориентиров. Игра в мини-футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	11.05	
34	Итоговое мероприятие «Через игру – к спорту»	1	Игра	Спортивная, игровая	18.05	

Календарно – тематическое планирование 3 год обучения.

№ Занятия В году	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча двумя руками стоя на месте. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Беседа, практическое занятие.	Познавательная, спортивная.	01.09	01.09
2	Ведение мяча в движении. Остановка в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивная	08.09	08.09
3	Передача мяча с отскоком об пол. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Практическое занятие	Спортивная	15.09	15.09
4	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	Практическое занятие	Спортивная	22.09	22.09
5	Передача мяча двумя руками в движении (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);	1	Практическое занятие	Спортивная	29.09	29.09
6	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Беговые и прыжковые упражнения.	1	Практическое занятие	Спортивная	06.10	06.10
7	Учебная игра баскетбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	13.10	13.10
8	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бег с ускорением.	1	Практическое занятие	Спортивная	20.10	20.10
9	Учебная игра баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	27.10	27.10
10	Штрафной бросок.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	17.11	17.11
11	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие силы.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	24.11	24.11
12	Игра в баскетбол по	1	Практическое	Спортивная,	24.11	24.11

	упрощенным правилам.		занятие, игра	игровая		
13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1	Беседа, практическое занятие.	Познавательная, спортивная.	01.12	01.12
14	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	08.12	08.12
15	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	15.12	15.12
16	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	22.12	22.12
17	Верхняя и нижняя подача мяча, прием мяча. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	29.12	29.12
18	Нападающий удар.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	12.01	
19	Нападающий удар.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	19.01	
20	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	26.01	
21	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	02.02	
22	Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Нижняя прямая подача мяча.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	09.02	
23	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.02	
24	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	02.03	
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние физической культуры на развитие организм. Ведение, передача мяча внутренней стороны стопы.	1	Беседа, практическое занятие	Познавательная, спортивная	09.03	
26	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.03	
27	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	23.03	
28	Передачи мяча в парах.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	06.04	
29	Передачи мяча в парах.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	13.04	
30	Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	20.04	
31	Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	27.04	
32	Ведение мяча между	1	Практическое	Спортивная,	04.05	

	предметов и с обводкой между предметами. Игра в мини-футбол.		занятие, игра	игровая		
33	Ведение мяча между предметов и с обводкой между предметами. Игра в мини-футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	11.05	
34	Итоговое мероприятие «Спортландия»	1	Игра	Спортивная, игровая	18.05	

Календарно – тематическое планирование 4 год обучения.

№ Занятия В году	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.	1	Беседа, практическое занятие.	Познавательная, спортивная.	01.09	01.09
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивная	08.09	08.09
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивная	15.09	15.09
4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	22.09	22.09
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	29.09	29.09
6	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие	Спортивная	06.10	06.10
7	Учебная игра баскетбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	13.10	13.10
8	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие	Спортивная	20.10	20.10
9	Учебная игра баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	27.10	27.10
10	Штрафной бросок.	1	Практическое занятие	Спортивная	10.11	10.11
11	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная	17.11	17.11
12	Игра в баскетбол по правилам.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	24.11	24.11
13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	1	Беседа, практическое занятие.	Познавательная, спортивная.	01.12	01.12
14	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	08.12	08.12
15	Приемы и передачи мяча.	1	Практическое занятие	Спортивная	15.12	15.12
16	Приемы и передачи мяча.	1	Практическое занятие	Спортивная	22.12	22.12
17	Верхняя прямая подача мяча.	1	Практическое	Спортивная	29.12	29.12

			занятие, игра			
18	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	Спортивная	12.01	
19	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	Спортивная	19.01	
20	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	26.01	
21	Подача и прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	02.02	
22	Верхняя прямая подача мяча. Защитные действия.	1	Практическое занятие	Спортивная	09.02	
23	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.02	
24	Защитные действия. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	02.03	
25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Пас внутренней частью стопы Пас подъёмом стопы.	1	Беседа, практическое занятие	Познавательная, спортивная	09.03	
26	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.03	
27	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	23.03	
28	Остановка мяча бедром. Остановка мяча подошвой.	1	Практическое занятие	Спортивная	06.04	
29	Остановка мяча бедром. Остановка мяча подошвой.	1	Практическое занятие	Спортивная	13.04	
30	Удар по воротам Техники нанесения удара. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	20.04	
31	Удар по воротам Техники нанесения удара. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	27.04	
32	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	04.05	
33	Остановка высоко летящего мяча. Отбивание мяча. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	11.05	
34	Итоговое мероприятие «Веселые старты»	1	Игра	Спортивная, игровая	18.05	

Календарно – тематическое планирование 5 год обучения.

№ Занятия В году	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности	Дата (план)	Дата (факт)
1	Основы знаний. Техника	1	Беседа,	Познавательная,	02.09	

	безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча в кольцо. Стойка игрока, передвижение в стойке.		практическое занятие.	спортивная.		
2	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивная	09.09	
3	Передвижения, повороты, мяча в кольцо. Остановка в прыжке.	1	Практическое занятие	Спортивная	16.09	
4	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	23.09	
5	Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	Практическое занятие	Спортивная, игровая	30.09	
6	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие	Спортивная	07.10	
7	Учебная игра баскетбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	14.10	
8	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие	Спортивная	21.10	
9	Учебная игра баскетбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	28.10	
10	Штрафной бросок.	1	Практическое занятие	Спортивная	11.11	
11	Защитные действия в игре.	1	Практическое занятие	Спортивная	18.11	
12	Игра в баскетбол по правилам.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	25.11	
13	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча, прием мяча через сетку. Игра в волейбол.	1	Беседа, практическое занятие, игра	Познавательная, спортивная, игровая	02.12	
14	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	09.12	
15	Нападающий удар. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	16.12	
16	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	23.12	
17	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	13.01	
18	Нападающий удар.	1	Практическое занятие	Спортивная	20.01	
19	Одиночное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	27.01	
20	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	03.02	
21	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	10.02	
22	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	17.02	
23	Тактика и техника игры. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	03.03	
24	Защитные действия. Игра волейбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	10.03	

25	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Удар с полулёта. Удар с лёта в центр мяча	1	Беседа, практическое занятие	Познавательная, спортивная	17.03	
26	Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	24.03	
27	Игра головой Техника удара головой Удар головой с места. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	07.04	
28	Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	14.04	
29	Удар головой в прыжке Удар головой в прыжке с разбега. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	21.04	
30	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	28.04	
31	Остановка мяча подъёмом стопы Остановка мяча грудью. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	05.05	
32	Удар по воротам. Игра в футбол.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	12.05	
33	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	Практическое занятие, игра	Спортивная, игровая	19.05	
34	Итоговое мероприятие «Веселые старты»	1	Практическое занятие	Спортивная	26.05.	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Шведская стенка
 Перекладина
 маты гимнастические
 скамейки гимнастические
 лыжи
 мячи: баскетбольные; футбольные; волейбольные
 мячи для метания ;
 скакалка
 обруч
 фишки
 рулетка
 секундомер.

Спортивное мероприятие "ЧЕРЕЗ ИГРУ - К СПОРТУ!" в 6 классе

Цель:

Популяризировать занятия спортом и физкультурой.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку и потребность в сохранении и укреплении здоровья.
2. Корректировать общую моторику и пространственную координацию.
3. Развивать чувство коллективизма и дисциплинированности.
4. Воспитывать культуру движения, чувство общности взрослых и детей.

Форма проведения: спортивный праздник.

Оборудование: мячи, кегли, обручи, скакалки, легкоатлетические барьеры, веревки, палочки.

Программа:

1. Игры-эстафеты на внимание, силу, ловкость, быстроту, меткость, находчивость.
2. Игры-эстафеты, аттракционы для зрителей-болельщиков, викторина.
3. Подведение итогов. Награждение.

Ход праздника.

I. Организационный момент.

Психологический настрой.

Команды строятся в колонны по одному.

В играх-эстафетах участвует равное количество мальчиков и девочек

Начинают игры-эстафеты мальчики. Игрок, закончивший свой этап эстафеты, встает в конец колонны команды.

За каждой командой закреплен судья, который следит за правильным выполнением всех конкурсов-этапов.

За каждой командой закреплены судьи-помощники, которые помогают ведущему в проведении праздника (расставляют спортивный инвентарь и оборудование, убирают его и т.д.).

Спортивный зал красочно оформлен. Во время игр-эстафет играет музыка, звучат веселые песни.

Под звуки марша команды входят в спортивный зал (ведущий представляет участников праздника, рассказывает о спортивных успехах, лучших учащихся по предмету «Физическая культура»; знакомит со зрителями, судьями, жюри) и занимают отведенные места.

II. Сообщение темы.

III. Основная часть.

Ведущий: Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся школы!

Приглашаю вас на наш веселый стадион, где каждый может посоревноваться в ловкости и быстроте, меткости и силе, находчивости.

Не для шума и парада –

Ради силы молодой

Начинаем праздник...

Праздник мой и

Праздник твой!

Конкурс 1. «Челнок»

У указателей-ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера команд бегут к указателю-ориентире, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя-ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Примечание. Вес набивных мячей зависит от возраста участников праздника.

Конкурс 2. «Барьеристы»

По сигналу первые номера команд преодолевают поочередно два барьера, оббегают указатель-ориентир и возвращаются к своей команде, бегут рядом с барьерами. Передача эстафеты рукой.

Побеждает команда, закончившая игру-эстафету первой.

Примечания.

1. Высота барьера зависит от возраста участников (30 – 70 см).

2. Если барьер сбит участником игры (упал), то его ставит на свое место судья-помощник.
3. Легкоатлетические барьеры можно сделать из половины гимнастического обруча и доски с двумя просверленными отверстиями.
а – половина гимнастического обруча;
б – доска с двумя просверленными отверстиями
4. Легкоатлетические барьеры можно сделать из старых раскладушек.

- а – дюралюминиевая трубка;
- б – подножки (изготавливаются из дерева)

Игры-эстафеты для зрителей-болельщиков

«Удочка прыжковая»

Инвентарь: скакалка с мешочком, набитым песком или горохом, на конце.

«Рыбак» с «удочкой» выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 10–12 человек) встают по кругу. «Рыбак», присев, вращает «удочку» вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают «удочку» каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.

«Проворный мотальщик»

Инвентарь: четырехметровый шнур (веревка), на концах которого две палочки. В центре шнура яркая цветная отметка (пришита яркая лента).

Выходят два ребенка. Дети становятся лицом друг к другу. Ведущий дает им четырехметровый шнур. По сигналу дети двумя руками наматывают шнур на палочки. Побеждает тот, кто быстрее достигнет отметки в центре шнура.

Победитель игры награждается.

- а – палочки; б – веревка (шнур)

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

Конкурс 3. «Переправа с обручами»

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя-ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники игры. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

Примечания.

1. Последним (замыкающим) в команде этой эстафеты можно поставить мальчика.

2. В руках у направляющих может быть от 4 до 6 обручей (в зависимости от возраста играющих).

Конкурс 4. «Туннель с зигзагами»

Напротив каждой команды стоят на подножках по три обруча.

Первые номера по сигналу бегут и зигзагообразно пролезают через все обручи, обегая указатель-ориентир и быстро возвращаются (бегут рядом с обручами) к своей команде. Прикосновение рукой является сигналом для старта следующего участника, который выполняет то же задание, и т.д.

Выигрывает команда, окончившая этот конкурс первой.

Ведущий:

Праздник ловкости и воли

Торжествует в нашей школе.

Аттракционы для зрителей-болельщиков

«Ловкий футболист»

Инвентарь: 4 маски, один футбольный мяч. Играют четыре человека.

Надеть маски, положить футбольный мяч на пол. Играющие по сигналу должны найти мяч и ударить его ногой. Кто первый это делает, тот выигрывает и награждается.

«Кто сильнее»

Инвентарь: веревка, связанная свободными концами (длина 6–9 см).

Играют три человека. Дети берутся за связанную веревку на равном расстоянии друг от друга, образуя разносторонний треугольник или квадрат (играют 4 человека). В 1,5–2 м от каждого ребенка ставится флажок или кубик (любой яркий предмет). По сигналу ведущего соревнующиеся стремятся, не отпуская веревки, овладеть своим флажком (предметом), увлекая за собой соперников. Кому это удастся, тот победитель.

Ведущий:

Учись дорожить мгновением,

Ведь жизнь ускоряет бег.

И доли секунд – решения...

В этом залог побед!

Конкурс 5. «Туннель»

Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя-ориентира, оббегают его, подбегают к «туннелю» и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику.

Побеждает команда, первой закончившая игру-эстафету.

Примечание. Матерчатый рукав пришивается на металлический гимнастический обруч.

Конкурс 6. «Биатлонисты»

Организация. На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч или изображение волка и т.д.).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящички, в которых находятся по два теннисных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставится специальный указатель-ориентир – штрафной круг.

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю-ориентире и берут из ящичка мяч и «стреляют» в свою мишень. Если попали в мишень с первого «выстрела», то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удался меткий «выстрел», он берет второй мяч и вновь «стреляет» в цель.

Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

а – б – штрафной круг

На тресе висит сетка, которая убирается с помощью шеста в виде буквы «Т» с двумя проволочными крючками на концах.

Вариант игры. Победитель тот, кто быстрее закончит игру, плюс очки (по одному) за каждое попадание в цель.

Примечания.

1. Расстояние до мишеней от 4 м до 6 м (зависит от возраста детей).

2. Судьи-помощники следят, чтобы в ящичках было по два мяча.

3. У каждого судьи-помощника в запасе еще три мяча.

Ведущий: Мы сейчас играли в эстафету «Биатлонисты». И я задаю вам вопрос: от каких слов произошло название «биатлон»? (От двух слов: латинского «би» – «два» и греческого «атлон» – «борьба». Иначе говоря – двоеборье.)

Награждение за правильный ответ.

Ведущий:

Пять колец олимпиады

На арене мировой,

Пять колец олимпиады

Символ всех грядущих встреч,

Пять колец олимпиады

Надо юности беречь!

Конкурс 9. «Знатоки»

Организация. От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

Проведение. Напротив каждой команды у указателя-ориентира лежат по пять колец (желтое, черное, зеленое, красное и голубое). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

Примечания

1. Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощь: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все это нужно сделать в течение одной минуты.

2. Если знатоки справляются с заданием самостоятельно, получают дополнительное очко. (Три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

Ведущий: А теперь я приглашаю вас, наши дорогие гости, учащиеся школы, принять участие в викторине.

Вопросы.

1. Что символизируют пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)

2. Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона России? (Олимпийского чемпиона.)

3. Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее.)

Награждение за каждый ответ.

Ведущий:

Судьи были к вам
справедливы и строги,
Но в конце концов,
поверьте,
Скажут нам, что вы –
молодцы!

(Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков.)

Примечание. После каждого конкурса объявляется счет (занятое место командой), и на табло появляются очки команд.

IV. Награждение

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Затем участники праздника (согласно занятым местам) во главе с классными руководителями, под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.

Ведущий: До новых стартов, друзья!

Спортивное мероприятие для 7 класса «Спортландия»

Цель мероприятия: привитие любви к физической культуре и спорту; пропаганда здорового образа жизни.

Форма проведения: эстафета

Место проведения: спортивный зал.

Условия проведения: в соревнованиях участвуют две команды по шесть человек из 7 классов.

Каждый этап оценивается по двухбалльной системе. Команда, которая выигрывает, получает два балла, проигравшая - один балл.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово ведущего – учителя физкультуры.

2. Выбор жюри.

3. Построение и приветствие команд:

1-я команда:

- Спортсмены и спортсменки!

Девчонки и мальчишки!

Мы встретились в спортзале, друзья.

Да здравствует дружба!

Ура!

2-я команда:

- От севера до юга

Есть у нас друзья.

Без спорта, как без друга,

Прожить теперь нельзя!

Обе команды

- Мы обращаемся к жюри:

«Справедливо нас суди!»

4. Поточный прыжок

Каждая команда становится в колонну по одному. Первый участник выполняет прыжок в длину с места. Второй прыгает с того места, где остановился предыдущий и т.д. Выигрывает та команда, в которой последний участник оказался впереди соперника.

5. Космический экипаж

Команды выстраиваются в колонну по одному. Первый участник держит обруч, стоя внутри него. По свистку он бежит на расстояние 10-15 метров, обегает стоящую кеглю, возвращается, берет в руки обруч второго участника. Теперь они вдвоем повторяют те же действия, затем втроем и т.д. Та команда, чей «космический экипаж» без падений и потерь возвращается на место старта первым, выигрывает.

6. Передай мяч

Команды строятся в колонну по одному, на расстоянии одного шага друг от друга. Ноги ставятся на ширине плеч. Первый участник команды держит мяч. По свистку ведущего мяч передается по верху колонны. Каждый участник должен взять мяч у товарища, стоящего впереди, и передать его сзади стоящему участнику, тот передает следующему и т.д. Последний участник, получив мяч, передает его понизу, через ноги впереди стоящему. Выигрывает та команда, которая первой выполнит задание.

7. Бой петухов (конкурс капитанов)

Капитаны становятся внутри начерченного круга (диаметр 2,5-3 м.). Стоя на одной ноге и поддерживая другую рукой, капитаны стараются плечом вытолкнуть соперника из круга. Выигрывает тот участник, который останется в круге и удержится на одной ноге.

8. Отжимание от пола или скамейки (для девочек), подтягивание на перекладине (для мальчиков)

9. Меткий стрелок

На расстоянии 10 метров от каждой команды ставятся по одному набору кеглей. Каждый участник команды небольшим мячом старается сбить наибольшее количество кеглей. Выигрывает та команда, которая выбьет больше кеглей.

10. Большая эстафета

- Прыжки на одной ноге по скамейке, держа в руках мяч;
- Кувырок на месте без мяча (мяч лежит в стороне);
- Бросок мяча в обруч;
- Ведение мяча рукой (до кегли, обегание кегли, возвращение на место, передача мяча следующему участнику и т.д.).
- Выигрывает команда, выполнившая задание первой. За каждую ошибку с команды снимается один балл.

11. Подведение итогов

Поздравление и награждение победителей. Жюри также награждает самого активного участника «Спортландии», самого быстрого и самого ловкого.

12. Закрытие мероприятия (речь ведущего)

- Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь,

Говорим вам: «До свиданья,

До счастливых, новых встреч».

Спортивное мероприятие "Веселые старты" в 8 классе.

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.

Спортивное мероприятие "Веселые старты" в 9 классе.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

1. Формирование здорового образа жизни.
2. Повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся.
3. Приобщение их к занятиям физической культурой и спортом.

4. Реализация умений и навыков, полученных на уроках в соревнованиях с достойными соперниками.

5. Сделать этот день праздником

6. Повышение эмоционального настроения.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.

УЧАСТНИКИ: учащиеся 9 класса

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: (под спортивный марш в зал заходят команды)

Команда _____, капитан _____

Команда _____, капитан _____

Команда _____, капитан _____

У нас сегодня – праздник спорта, и для праздника у нас есть всё - хорошее настроение и уважаемое жюри, в составе:

1. _____

2. _____

3. _____

Мы надеемся, что в наших соревнованиях принимают участие те, кто дружит со спортом, с физкультурой, с юмором и умеет смеяться.

На любых соревнованиях существуют правила, на наших тоже есть такие.

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия – своего и других.

2. Играем честно. Обидно, когда проигрываешь, но все равно не мухлой и не злись.

3. Будь стойким: не унывай при неудаче и не злорадствуй.

4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!

5. Не упрекай партнера за промахи, старайся поправить беду своими успехами.

6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Ведущий:

Теперь ждем ответного слова от участников соревнований. Торжественную клятву зачитывают капитаны команд.

Торжественная клятва.

От имени всех участников соревнований торжественно клянёмся:

участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят и уважая заведомо слабого соперника;

клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг влево, шаг вправо считается попыткой к бегству;

клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила;

клянёмся соблюдать олимпийский девиз: Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;

клянёмся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать;

клянёмся громче соперников не кричать, кроссовками в них не кидать;

клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта, во имя чести своей команды;

клянёмся не подражаться из-за первого приза, но победить любой ценой!

КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ!

Ведущий:

Итак, объявляю соревнования открытым! И в честь открытия соревнований первый конкурс:

1. ФЕЙЕРВЕРК»

Напротив, каждой команды подвешены воздушные шары (по количеству участников в каждой команде). Участник с карандашом в руке подбегает к шарам, лопаёт один шар и возвращается к своей команде, передав карандаш следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее лопнет все свои шары.

Ведущий:

Отлично справляются наши участники с заданием. Громким фейерверком они озвучили начало великой битвы! А теперь переходим к основным заданиям. И следующий наш конкурс называется

2. Эстафета “Перекати поле”.

Команды становятся на линии старта. По сигналу ведущего первые участники бегут спиной вперёд и с помощью обруча катят мяч до ограничительного знака и обратно.

3. Эстафета “Челнок”

Напротив, команд лежат по три мяча в обруче. По сигналу первые номера бегут к мячам и переносят их в другой обруч. Затем быстро возвращаются бегом к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи в обратном направлении и т. д.

4. «Шнур» По середине зала натянута резиновый шнур. Нужно добежать до шнура, пролезть под ним, добежать до стены, коснувшись её рукой. Обратно перепрыгнуть или перешагнуть через шнур и передать эстафету следующему

5. «Гусь».

Конкурс. Ходьба гуськом. Каждый из команды присаживается на корточки, кладет руки на колени и передвигается «гусиными шагами до кегли обратно бежит бегом, выигрывает та команда, которая быстрее придет на финиш.

Ведущий: Слово предоставляется жюри.

6. «Мяч между ног». Нужно пронести теннисный мяч между ног до кегелей и обратно.

7. «Кто самый ловкий» Нужно дуть на воздушный шар, пока он не пересечёт нужную границу. Затем шар берут и передают следующему участнику

8. Конкурс «Мое имя»

Участники должны добежать до стены. Там на стуле должен лежать листок и карандаш. Ребята должны написать свою фамилию, имя и отчество полностью. Победителем будет та команда, которая не только быстрее всех закончит, но и напишет аккуратно и разборчиво. За победу команде начисляется 5 баллов.

9. Конкурс «Поймай ртом»

Первый участник бежит до противоположной стены, где стоит ведро с водой и плавают мячики для настольного тенниса. Игрок должен ртом без помощи рук поймать мячик и вернуться к команде. Затем бежит следующий участник. Та команда, которая быстрее справится с заданием, окажется победителем. За победу в конкурсе команда получает 5 баллов.

10. ВЕСЕЛЫЙ САЛЮТ»

Участники выстраиваются в колонну по одному. В руках у каждого надувного шарика. У поворотной стойки напротив каждой команды стоит стул. Участник должен подбежать к стулу и сесть на шарик так, чтобы он лопнул, но без помощи рук. Вернуться к своей команде и передать эстафету следующему. Выигрывает команда, которая первой справится с заданием.

Ведущий:

Пока жюри готовится к окончательному подведению итогов и объявлению победителей, давайте поотгадываем загадки.

1. Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавочка).

2. Главное оружие Соловья-Разбойника (свист).

3. Тара для чудес (решето).

4. Минимум отмерев на один размер (семь).

5. Богатырское число (три).

6. Головной убор для дурака (колпак).

7. Разбойничья цифра (сорок).

8. Змей по бабушке (Горыныч).

Ведущий:

Слово для окончательного подведения итогов и награждения предоставляется главному судье.

Ведущий:

Наши соревнования подошли к концу и теперь мы знаем, кто будет защищать честь нашего города на следующих Олимпийских играх! Всем спасибо за участие! До свидания! До новых встреч!

Звучит спортивный марш, команды покидают спортивный зал.

