**Управление образования администрации Курагинского района**

**Методический сборник**

**«Труд и творчество педагогов Курагинского района»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



п.г.т. КУРАГИНО 2020 год.

Редколлегия:  *Свинина Людмила Борисовна, Валута Светлана Сергеевна*

Труд и творчество педагогов. Сборник материалов педагогов Курагинского района. Курагино. – июнь 2020 г.

Предназначением сборника методических разработок является предъявление опыта реализации культурных инициатив, основанных на творчестве педагогов Курагинского района.

В данном сборнике опубликованы методические разработки уроков, занятий, дидактические материалы.

Оформление собственного опыта для учителей всегда является непростой задачей, поэтому мы благодарны всем, кто ответственно подошел к оформлению и откликнулся на нашу просьбу.

В сборнике напечатаны материалы, прошедшие рецензирование работников управления образования и руководителей районных методических объединений.

Районный методический кабинет

управления образования администрации

Курагинского района Красноярского края

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. Разработки уроков.**

**Валута С.С.** Технологическая карта урока. Тема**:** Обучение технике выполнения упражнений с элементами акробатики на уроке гимнастики..………………………………………………..……………………….………...4

**Цурик П.В.** Технологическая карта урока физической культуры. Тема: Ведение и передача мяча………………………………………………………………………………………...…12

**Канзеров С.А**. Технологическая карта урока физической культуры. Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча……………………….…………..16

**Раздел II. Промежуточная аттестация. Демонстрационные материалы.**

**Табаков Ю.Н., Петаева Е.А., Чернаков А.В**. Демонстрационный материал для проведения промежуточной аттестации учащихся 1-4 классов……………….………….20

**Раздел III. Внеурочная работа. Разработки мероприятий.**

**Валута С.С.** Сценарий физкультурного праздника, посвященного международному женскому дню «Мама и я – без движения ни дня»…………………………………………36

Методическая разработка. «Экологические веселые старты»………,………..……..………………………………………………………….…..42

Сценарий физкультурного праздника «В ледяном царстве Снежной королевы» ……………………………………………………………………………………………..…46

**Попова М.В.** Сценарий дня здоровья «Закрытие сезона на ледовом катке» ………………………………………………………………………………………….…….59

**Раздел I . Разработки уроков.**

|  |  |
| --- | --- |
| **МКОУ Пойловская СОШ № 21** |  |
| **Валута Светлана Сергеевна** |
| **Учитель физической культуры** |
| **Высшая квалификационная категория** |

**Технологическая карта урока физической культуры**

**Тема: Обучение технике выполнения упражнений с элементами акробатики на уроке гимнастики.**

**Класс**: 2

**Раздел :** гимнастика

**Тип урока**: комбинированный. Урок освоения новых знаний.

**Учебно-методическое обеспечение:** карточки с пиктограммами; таблички.

**Методы работы:** объяснительно – иллюстративные, поисковые, словесные, наглядные, практические.

**Педагогические технологии:**

- проблемно-диалогического обучения;

- информационно - коммуникативная технология.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение активности мыслительной деятельности учащихся;

- проявление интереса к новому содержанию занятия;

- проявление любознательности к изучаемому материалу;

- формирование умения высказывать самые простые правила;

- формированиеположительного отношения к школе и учебной деятельности, к обучению новым физическим упражнениям;

- формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности

**Методы контроля:**

- устный

- взаимоконтроль

-самоконтроль

**Методы обучения:**

- деятельностный метод обучения

- создание проблемной ситуации;

- частично - поисковый;

- наглядно-иллюстративный;

- словесный

- практический

**Формы организации деятельности:**

- в парах

- индивидуальная

- групповая

**Приемы опроса**

- устный с комментированием

- в процессе беседы

**Цель урока**:**:** формирование и развитие ценностного отношения учащихся к совместной учебно-познавательной, учебно- практической деятельности; формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями; развивать гибкость, координацию движений; научить терминологии элементов акробатики.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Совершенствовать технику выполнения основных положений рук.
2. Закреплять технику выполнения упоров.
3. Продолжить обучение технике выполнения акробатической комбинации.
4. Коррекция и профилактика плоскостопия.

Развивающие:

1. Развивать навыки контроля и самоконтроля, навыки практической работы в парах, группах;

2. Развивать познавательную активность детей, умение наблюдать, сравнивать, обобщать и делать выводы.

Воспитательные:

1 .Воспитывать умение выполнять коллективные действия.

2. Формировать эмоционально-положительное отношение к предмету, показывая связь изучаемых предметов с жизнью.

3. Воспитывать чувство ответственности и коллективизма.

**Результаты:**

**Личностные:**

- проявление интереса к новому содержанию занятия;

- проявление любознательности к изучаемому материалу;

- формировать умение высказывать самые простые правила;

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами;

- формироватьположительное отношение к школе и учебной деятельности;

- формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

- формировать умение определять цель деятельности на уроке;

**-** формировать умение определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;

**-** формировать умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей; обнаруживать и исправлять ошибки;

- формировать умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию;

- формировать умение оценивать совместно с учителем или одноклассниками результат своих действий;

- формировать умение самостоятельно выполнять упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

**Познавательные УУД:**

- формировать умение извлекать информацию из пиктограмм, иллюстраций;

**-** формировать умение находить ответы на поставленные вопросы;

**-** формировать умение на основе анализа делать выводы;

**-** формировать умение обобщать и классифицировать по признакам.

**Коммуникативные УУД:**

- формировать умение слушать и понимать других;

**-** формировать умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;

**-** формировать умение оформлять свои мысли в устной форме;

- выражать свою точку зрения;

- адекватно воспринимать другое мнение и позицию;

**-** формировать умение совместно договариваться о правилах общения и поведения.

**Предметные:**

- читать пиктограммы;

- знать гимнастические термины;

- выполнять акробатические элементы.

***Структура*** ***урока***

1. **Организационный момент -** 1 минута
2. **Вводная часть урока -** 10 минут
3. **Основная часть урока** 24 минуты
4. **Заключительная часть урока** 4 минут
5. **Подведение итогов** 1 минута

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Этап урока*** | ***Ход урока.***  ***Содержание.*** | ***Дозировка*** | ***ОМУ*** |
| **I**  **II**  **III**  **IV**  **V** | **Организационный момент**  Построение. Приветствие учителя. Правила поведения и техника безопасности на занятиях по гимнастике.  «Долгожданный дан звонок,  Начинается урок.  Встанем прямо, не согнёмся,  За работу мы возьмёмся.  Ум и сердце в работу вложи,  Каждой секундой в труде дорожи.»  **Вводная часть урока.**  а) Строевые упражнения на месте (Направо, налево, прыжком направо, прыжком налево).  б) Расчёт на первый, второй. Перестроение в две шеренги. Работа в парах.(Проверка знаний основных положений рук. В тетрадках отметить количество ошибок. Самооценка.)  в) Ходьба:  - обычная;  - на 1-4 на носках руки вверх, на 5-8 на пятках руки в стороны;  - прыжки с продвижением вперёд стопы носками наружу на 1-4, на 5-6 тоже но носки внутрь.  г) Бег:  - медленный;  - «змейкой»;  - приставными шагами правым (левым) боком;  - спиной вперёд;  - по заданным ориентирам.  д) Упражнения для восстановления дыхания.  е) ОРУ с элементами аэробики под музыку.  **Основная часть урока.**  Учащиеся вскрывают конверты. Достают пиктограммы и совещаются между собой. Для чего же они нам сегодня понадобятся?  а) Устный опрос учащихся : «Что такое упор? Что такое группировка?»  б) Работа с пиктограммами и табличками.  Закрепление техники выполнения упоров (упор присев, упор лёжа, упор лёжа сзади, упор лёжа на бёдрах, упор стоя согнувшись, упор лёжа согнувшись, упор стоя на коленях).  в) Обучение технике выполнения акробатической комбинации из ранее выученных элементов:  Основная стойка + упор присев + упор лёжа + упор присев + перекат назад в группировке + стойка на лопатках с согнутыми ногами + упор лёжа согнувшись + упор присев + прыжок прогнувшись + стойка руки вверх в стороны.  - повторение всех элементов по отдельности;  - соединение всех элементов в комбинацию.  г)Коррекция и профилактика плоскостопия.   * - И.п. – стойка руки на пояс.   1-встать на носки;  2- и.п.  3-встать на пятки;  4- и.п.   * - И.п. – стойка руки на пояс.   1-встать на внешнюю часть стопы;  2-и.п.  3-4 тоже.   * - И.п. – стойка руки на пояс.   1-поджать пальцы ног;  2-и.п.  3-4 тоже.   * И.п. – стойка руки на пояс.   Упражнение «змейка» (перебирая пальцами ног продвигаемся вперёд).   * Класс делится на 2 команды. Собрать игрушки   ( мелкие) в ведро при помощи захвата пальцами ног.  **Заключительная часть урока.**  а) Игра на внимание «Что изменилось!»  б) – Давайте вспомним, какую задачу мы ставили на сегодняшний урок?  -Удалось ли нам достичь, сформулированных задач?  - Кому сегодня на уроке было трудно?  -Когда было трудно?  - Выберите любое предложение и продолжите:  Я запомнил…  Я научился…  Я узнал…  Я удивился…  **Домашнее задание.** | **1мин**  **10 мин**  30 сек  30 сек  30 сек  3 мин  30 сек  5 мин  **24 мин**  1,5 мин  2,5 мин  3мин  12мин  5мин  **4 мин**  2 мин  2 мин  **1 мин** | *Положительно настроить учащихся на урок. Организовать их внимание. Спросить по какому разделу программы сегодня будет урок. Для чего ребята принесли чешки?*  *Обратить внимание на чёткость выполнения поворотов и быстроту реакции.*  *По пиктограммам в тетради ребята проводят опрос партнёра. Первую оценку ставит ребёнок себе сам, а вторую оценку опрашивающий.*  *Слушать счёт.*  *Следить за осанкой.*  *Руки на пояс .Выпрыгивать выше.*  *Следить за дыханием.*  *Следить за напрвляющим.*  *Выпрыгивать вверх. Руки на пояс.*  *Смотреть через правое плечо.*  *Добегая до заданных ориентиров ребята должны найти конверт, которые пригодится им в основной части урока.*  *Через нос вдох, а через рот выдох.*  *При помощи пиктограмм ребята озвучивают главную задачу урока.*  *Отметить тех кто первыми ответили. Если не правильно , то попросить детей исправить и доказать свою точку зрения примером.*  *Учитель показывает пиктограмму, а учащиеся должны назвать элемент.*  *Учитель показывает табличку, дети читают и должны показать элемент.*  *Учитель зачитывает карточку, из каких элементов состоит комбинация, а учащиеся стараются выложить её последовательно из пиктограмм. При обучении класс делится на три группы. Освобождённые дети стоят на страховке.*  *Освобождённые следят за правильностью выполнения элемента.*  *Следить за правильностью выполнения.*  *Все упражнения выполняются босиком.*  *На носках подняться как можно выше. Следить за осанкой.*  *Следить за осанкой.*  *Держать спину. Следить за осанкой.*  *Не торопиться. Делать медленно и правильно.*  *По окончании игры посчитать у какой команды какое количество игрушек.*  *Отметить самых внимательных учащихся.*  *Подводим учащихся к проверке и оценке своей работы, формируем положительное отношение к проделанной работе.*  *На данном этапе учащиеся оценивают уровень понимания изученного материала, высказывают собственную позицию, соотносят с мнениями.*  *Прием рефлексии - устная, цель которой – обнародование собственной позиции, соотнесения с мнениями других , выражение эмоционального состояния.*  *Повторить название суставов. Выполнить упражнение для развития силы рук – отжимание (М- 10-13 раз; Д – 4-6 раз).* |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **МБОУ Краснокаменская СОШ №4** | IMG_20170714_164113 |
| **Цурик Павел Викторович** |
| **Учитель физической культуры** |
| **Без категории** |
|  |

**Технологическая карта урока физической культуры**

**Тема**: **Ведение и передача мяча.**

**Раздел:** Баскетбол.

**Цель:** Создать условия для укрепления здоровья, дальнейшего овладения техники игры баскетбол.

**Задачи: Образовательные**

1.Совершенствовать ведение мяча с изменением направления.

2.Совершенствовать передачу двумя руками от груди.

3.Закрепить изученные элементы через учебную игру баскетбол.

**Оздоровительные**

Развивать ловкость, точность движений.

**Воспитательные**

Воспитывать выдержку, чувство товарищества**.**

**Место проведения:** спортзал. **Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, стойки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п/п**  I | **Содержание**  **Подготовительная часть**  Построение, приветствие. Расчет по порядку номеров.  Сообщение цели, задач урока (мотивацтия)  Перестроение из колонны по одному в две колонны  Ходьба с заданием:  - круговые движения кистей рук; - круговые движения рук в локтевом суставе;  - круговые движения рук в плечевом суставе.  Медленный бег  Бег с заданием:  **-** приставным шагом левым боков; - приставным шагом правым боков;  **-** бег сгибая голень;  **-** бег с движениями рук вперед и назад;  **-** подскоки с одновременными движениями рук вперед; - подскоки с одновременными движениями рук назад;  **-**бег спиной вперед;  Перестроение из колонны по одному в 3 колонны встречно. | **Дози- ровка**  **8'**  30с  30с  30с  4кр  30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с | **Организационно-методические указания**  В одну шеренгу. Мотивация. По порядку номеров рассчитайсь! Сегодня на уроке мы продолжим освоение технических элементов игры баскетбол ведение с изменением направления и передачи мяча в движении через работу в группах, эстафеты и учебную игру баскетбол.  Фронтально-одновременный метод.  Мальчики по большому кругу, девочки по малому.  Руки в замок ставь, выполнить движения кистей рук, выполняем самостоятельно.  Под счет:1-4 вперед,5-8 назад.  Руки прямые, движения одновременные.  Темп равномерный. Дистанция один, два шага.  Руки на пояс, шаг шире, движения чаще, соблюдать дистанцию.  Пятки выше, движения чаще, минимальное продвижение вперед.  Движения одновременные, руки прямые.  Обратить внимание на правильность выполнения.  Смотреть через левое плечо, шаг короткий движения чаще, пятками пола не касаться.  Построиться на лицевых линиях волейбольной площадки. |
| II | **Основная часть**  **1.Совершенствовать ведение мяча с изменением направления движения.**  - ведение мяча во встречных колоннах;  - ведение с преодолением пассивного защитника.  **2.Совершенствовать передачу мяча в движении.**  **-** передача двумя руками от груди в движении;  - передача одной рукой от плеча в движении.  Перестроение из колонн встречно в три колонны.  **Эстафеты с мячом**  1.ведение мяча с передачей и ловлей от стены;  2.ведение с изменением направления;  3.ведение с обводкой стоек по кругу;  4.ведение с броском мяча в корзину.  **Закрепить изученные элементы через учебную игру баскетбол**  Класс делится на четыре команды,  Играют поочередно до первого пропущенного мяча. | **33'**  **8'**  4'  4'  **6'**  3'  3'  **8'**  **11'** | Поточный метод.  Выполнение заданий во встречных колоннах со сменой мест.  Обратить внимание на правильность ведения мяча, высота отскока до уровня пояса, мяч сбоку, спереди.  Найти способ выполнения ведения при обводке стоек? Продемонстрировать!  При ведении с защитников мяч прикрывается корпусом, то есть ведение дальней рукой от защитника.  Передачу выполнять после двух шагов, шаги шире! Рассчитать расстояние для выполнения передачи после ведения мяча.  Обратить внимание движение кистей рук.  Передачу выполнять по прямой траектории, передачу точнее, ловля на уровне груди.  Из дальней части зала перестроится в ближнюю часть, согласно ориентира .  Соревновательный метод.  Первый выполняет ведение мяча до ориентира, передачу двумя руками от груди в стену, ловлю мяча, ведение в обратном направлении, встает в конце колонны. Мяч передается следующему участнику сверху всеми участниками команды.  Участник обводит ориентиры в установленном месте. Стойки обводить дальней рукой.  В установленном месте выполнить ведение мяча по кругу. Обратить внимание на правильность обводки стоек!  То же с броском мяча в корзину. Мяч передается снизу между ног участников команды.  За первое место 1 очко, за второе 2 и т.д. Определить победителей по наименьшей сумме баллов.  Игровой метод.  В игре использовать элементы передач двумя руками от груди, одной от плеча, ведение мяча с изменением направления движения изученные на уроке. Игровые действия выполнять соблюдая основные правила игры баскетбол. Привлечь учащихся в качестве помощников, судей. |
| III | **Заключительная часть**  1.Построение.  2.Рефлексия деятельности  Демонстрация учащимися освоенных навыков  Домашнее задание. | **4'** | в одну шеренгу  Постановка вопроса  Выявить достижение цели урока  Показ знаний на достижение цели урока. Выборочно оценить учащихся.  Самостоятельное совершенствование освоенных навыков |

**МБОУ Кошурниковская СОШ № 8**

**Канзеров Сергей Александрович**

**Учитель физической культуры**

**Без категории**

**Технологическая карта урока**

**Тема: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча.**

**Раздел:** спортивные игры, волейбол.

**Класс: 5**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать верхнюю, нижнюю передачу мяча.
2. Закрепить нижнюю прямую подачу.
3. Учебная игра по упрощенным правилам.
4. Способствовать развитию ловкости, скоростно – силовых способностей через учебную игру волейбол.
5. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование**: свисток, волейбольные мячи.

**Графическая модель урока:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -  Ходьба с заданием, бег с заданием. | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -  Разминка с волейбольными мячами. | -------------------------------------  Совершенствовать верхнюю, нижнюю передачу мяча. | Закрепить нижнюю прямую подачу мяча. | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -  Учебная игра волейбол по упрощенным правилам. | - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -  Подведение итогов. | Организованный уход из зала. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ | УУД |
| I  12 мин. | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба.  Ходьба с заданием:  - на внутренней стороне стопы.  - на внешней стороне стопы.  - круговые движения рук вперед/назад;  - рывки руками.  - кисти рук в замок круговые движение в лево (право)  Бег.  Бег с заданием:  - приставным шагом правым боком, имитация верхнего приема мяча;  - приставным шагом левым боком, имитация нижнего приема мяча;  - подскоки;  - спиной вперед.  Ходьба на восстановление дыхания.  Перестроение в 2 колонны.  Раздача волейбольных мячей.  Разминка с волейбольными мячами:  - бросок правой рукой  - бросок левой рукой  - бросок из – за головы двумя руками партнеру;  - бросок из – за головы двумя руками об пол партнеру; | 30”  1'    3'  10”  10”  10"  10”  10"  4 кр  4'  15”  15”  15”  15”  15”  20”    10”  6' | В одну шеренгу становись! Класс здравствуйте. Проверить наличие спортивной формы.  Сегодня на уроке мы с вами будем …  Направо! В обход налево шагом марш!  Руки на пояс спина прямая.  Руки на пояс спина прямая.  Руки не сгибать.  Руки прямые, рывок сильней.  Круговые движения в право (лево)  Ноги чуть согнуты в коленных суставах, спина круглая.  Подскок выше.  Соблюдать дистанцию смотреть через левое плечо.  Руки в верх глубокий вдох носом, отпустить руки через сторону выдох.  Налево в колонну по 2 марш! Интервал- волейбольная площадка, дистанция 1,5 – 2 метра.  Первая колонна взять мячи.  *Бросок резч*е как можно выше. *Бросок резч*е как можно выше.  Бросок выше.  *Бросок резч*е. | Формирование интереса к себе и окружающему миру.  Принятие и постановка учебных целей и задач.  Личностные. Действие *смолообразования*. |
| II  30 мин. | Построения  Совершенствовать верхнюю, нижнюю передачу мяча.  а) Описание  в) Верхняя, нижняя передача мяча.  Закрепить нижнюю прямую подачу мяча  а) Описание.    б) Нижняя прямая подача мяча.  Учебная игра волейбол.  А) описание.  Б) правила.  В) определение победителей.  Г) игра.  Д) подведение итогов. | 1'  8'  1'  7'  7'  1'    6'    15'  1'  30''  1''  12' | В одну шеренгу становись!  Фронтальный, поточный.  Под сетку становятся шесть учащихся три с одной стороны, три с противоположной стороны в начале, середине и в конце сетке. Первые трое набрасывают верхнюю передачу мяча, вторая тройка нижнюю передачу мяча. Учащиеся становятся в одну колонну, упражнение выполняется поточно против часовой стрелки. Давать рекомендации, исправлять ошибки.    Фронтальный, поточный.  По сигналу учителя учащиеся начинают выполнять упр.  Фронтальный, одновременный.  Учащиеся делятся на две группы, занимают места для подачи .В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.  По сигналу учителя учащиеся начинают выполнять задание поочередно последовательно друг за другом.  Фронтальный.  Учащиеся делятся на три команды.  Играют по упрощенным правилам, первую- вторую подачу можно ловить разрешается передача мяча двумя руками только один раз, остальные передачи только согласно правилам волейбола.  Места распределяются следующим образом. Команда, набравшая наибольшее количество очков-1 место и.т.  Первые играют 1-2 номера, проигравшие с 3 номерами.  Подвести итоги игры выявить победителя. | Регулятивные. Принятие и постановка учебных целей и задач.  Усвоения знаний, умений и навыков.  Личностные. Действие смыслообразования.  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников.  Коммуникативные. Организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками. | |
| III  3 мин. | Построение.  Подведение итогов.  *Организованный*  уход из зала. | 30”  2’  30” | В одну шеренгу становись!  Сегодня на уроке мы …  Что получилось, что не получилось, методические указания.  Равняйсь! Смирно! Урок окончен до свидания. | Коммуникативные. Постановка вопросов инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | | |

**Раздел II. Промежуточная аттестация. Демонстрационные материалы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **МБОУ Ирбинская СОШ № 6** |  |
| **Коллектив учителей физической культуры** |
| **Табаков Юрий Николаевич** |
| **Высшая квалификационная категория** |
| **Петаева Елена Александровна** |
| **Первая квалификационная категория** |
| **Чернаков Александр Владимирович** |
| **Первая квалификационная категория** |

**Демонстрационный материал**

**для проведения промежуточной аттестации учащихся 1-4 классов.**

**Демонстрационный материал для промежуточной аттестации по физической культуре для учащихся 1 – х классов**

Пояснительная записка для контрольно- измерительных материалов промежуточной аттестации по физической культуре. 1 класс

Годовая промежуточная аттестация, по физической культуре, направлена на проверку следующих предметных компетенций:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура»
2. ориентироваться в понятии «физическая подготовка»
3. характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры
4. отбирать упражнения для комплексов физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
5. измерять показатели физического развития (рост и масса тела)
6. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,
7. выполнять организующие строевые команды и приемы;
8. *выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);*
9. *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);*
10. *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Критерии оценивания контрольно - измерительных материалов для учащихся 1-х классов.

Годовая промежуточная аттестация состоит из контрольной работы (тест) и тестовых нормативов по физической подготовке.

Работы состоит из 10 заданий, различающихся уровнем сложности.

На решение теста отводится 25 мин.

На выполнение практики 20мин.

В работе предложены следующие разновидности заданий:

задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов;задания, в которых учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие; задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение.

Система перевода балла в отметку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | Количество правильных ответов в % | Количество правильных ответов в баллах |
| Высокий уровень | 90 – 100 % | 13 – 14б |
| Повышенный уровень | 75 – 89 % | 11 – 12б |
| базовый уровень | 50 – 74 % | 7 – 10б |
| Пониженный уровень | 25 – 49 % | 4 – 6б |
| Низкий уровень | 0 – 24 % | 0 – 3б |

**Тестовые нормативы по физической подготовке.**

Зачет проводится по следующим нормативным показателям (основная физкультурная группа):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативный показатель | Ед изм. | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Балл | | | | Балл | | | |
| 5б | 4б | 3б | 2б | 5б | 4б | 3б | 2б |
| 1. | Прыжок в длину с места, см. | см. | 155-136 | 135 -115 | 114- 100 | 99 и ниже | 150- 131 | 130 -110 | 109- 90 | 89 и ниже |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. | кол-во раз | 15- 13 | 12-10 | 9 | 8 и  ниже | 15- 13 | 12- 10 | 9 | 8 и ниже |
| 3. | Сгибание рук в упоре лежа. | кол-во раз | 12-11 | 10-9 | 8 | 7 и ниже | 10- 9 | 8-7 | 6 | 5 и ниже |
| 4. | Челночный бег 3Х10м. | сек. | 9,9- 10,2 | 10,3 -10,8 | 10,9 -11,2 | 11,3 и ниже | 10,2 – 10,5 | 10,6 -11,3 | 11,4-11,7 | 11,8 и ниже |

Максимальный балл 30б (подготовительная группа – 20б)

Учащиеся, отнесенные к подготовительной физкультурной группе, выполняют те нормативы, которые не противопоказаны им по состоянию здоровья. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры и учащиеся, которым противопоказана сдача нормативов оцениваются по контрольной работе (тест).

Система перевода балла в отметку (подготовительная группа):

Максимальный балл за контрольную работу и тестовые нормативы – 34б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | % выполненных заданий | Количество набранных баллов |
| Высокий уровень | 90 – 100 % | 31б - 34б |
| Повышенный уровень | 75 – 89 % | 26б – 30б |
| базовый уровень | 50 – 74 % | 17б – 25б |
| Пониженный уровень | 25 – 49 % | 9б – 16б |
| Низкий уровень | 0 – 24 % | 0 – 8б |

**Демоверсия промежуточной аттестации по физической культуре**

**для учащихся 1-х классов (тест)**

Тест состоит из 7 заданий.

**1. Зачем вам необходимо заниматься физической культурой?**

а) чтобы научиться играть в компьютерные игры;

б) чтобы быть здоровым;

в) быть трусливым и нерешительным;

г) иметь правильную осанку, крепкие мускулы.

**2.** **Что такое осанка?**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) вертикальное положение человека;

в) привычная поза человека в покое и в движении;

г) силуэт человека.

**3. Какие физические качества вы развиваете во время подвижных игр:**

а) доброта, терпение, жадность, хитрость;

б) меткость, быстрота, выносливость, ловкость;

в) скромность, аккуратность, верность;

г) бег, прыжки, метание.

**4. Какие правила нужно соблюдать на уроке физической культуры?**

а) начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде учителя;

б) во время игры сталкиваться с игроками, толкаться, пинаться, ставить подножки;

в) соблюдать правила подвижной игры;

г) во время игры с мячом в голову мяч не бросать.

**5. Выберите правильное утверждение?**

а) колонна – строй, в котором ученики стоят в затылок один за другим;

б) шеренга – строй, в котором ученики стоят спиной друг к другу;

в) шеренга - строй, в котором ученики стоят плечом к плечу;

г) колонна – строй, в котором ученики стоят взявшись за руки.

**6. Запиши основные части тела человека.**

**Практическая часть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Нормативный показатель | Ед изм. |
|
|
| 1. | Прыжок в длину с места, см. | см. |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. | кол-во раз |
| 3. | Сгибание рук в упоре лежа. | кол-во раз |
| 4. | Челночный бег 3Х10м. | сек. |

**Промежуточная аттестация по физической культуре для учащихся 2 класса**

Пояснительная записка для контрольных измерительных материалов

промежуточной аттестации по физической культуре. 2 класс

Тест, по физической культуре, направлена на проверку следующих предметных компетенций:

1. ориентироваться в понятиях «режим дня»
2. характеризовать основные физические качества (силу, быстроту)
3. способы безопасного поведения организовывать места занятий
4. отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
5. измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений
6. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
7. выполнять организующие строевые команды и приемы;
8. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Критерии оценивания контрольно измерительных материалов для учащихся 2-х классов.

Годовая промежуточная аттестация состоит из контрольной работы (тест) и тестовых нормативов по физической подготовке.

Контрольная работа (тест) для учащихся 2-х классов 10 заданий, различающихся уровнем сложности.

На решение теста отводится 25 мин.

В работе предложены следующие разновидности заданий:

Система перевода балла в отметку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | Количество правильных ответов в % | Количество правильных ответов в баллах |
| 5 | 90 – 100 % | 15 – 16б |
| 4 | 75 – 89 % | 12 – 14б |
| 3 | 50 – 74 % | 8 – 11б |
| 2 | 25 – 49 % | 4 – 7б |
| 1 | 0 – 24 % | 0 – 3б |

**Тестовые нормативы по физической подготовке.**

Зачет проводится по следующим нормативным показателям (основная физкультурная группа):

Максимальный балл 30б (подготовительная группа – 20б)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативный показатель | Ед изм. | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Балл | | | | Балл | | | |
| 5б | 4б | 3б | 2б | 5б | 4б | 3б | 2б |
| 1. | Прыжок в длину с места, см. | см. | 146-165 | 125- 145 | 124-110 | 109 и ниже | 141-155 | 125- 140 | 124-100 | 99 и ниже |
| 2. | Наклон туловища из положения сед ноги врозь, см. | см. | 6 -7,5 | 3- 5 | 2-1 | 0 и ниже | 10 -12,5 | 6- 9 | 5 -2 | 1 и ниже |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. | кол-во раз | 22- 21 | 20- 19 | 18- 15 | 14 и ниже | 21- 20 | 19 -18 | 17- 14 | 13 и ниже |
| 4. | Сгибание рук в упоре лежа. | кол-во раз | 12 | 10 | 8 | 6 и ниже | 10 | 8 | 6 | 5 и ниже |
| 5. | Челночный бег 3Х10м. | сек. | 9,1- 9,4 | 9,5 – 10,0 | 10,1 -10,4 | 10,5 и ниже | 9,7 – 10,0 | 10,1 – 10,7 | 10,8-11,2 | 11,3 и ниже |

Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к подготовительной физкультурной группе, выполняют 4 норматива на выбор.

**Итоговая отметка за годовую промежуточную аттестацию:**

Система перевода балла в отметку

Максимальный балл за контрольную работу и тестовые нормативы – 35б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | % выполненных заданий | Количество набранных баллов |
| 5 | 90 – 100 % | 32б – 35 б |
| 4 | 75 – 89 % | 27б – 31б |
| 3 | 50 – 74 % | 18б – 26 б |
| 2 | 25 – 49 % | 9б – 17 б |
| 1 | 0 – 24 % | 0 – 8б |

**Демоверсия промежуточной аттестации по физической культуре**

**для учащихся 2 классов (тест).**

Тест состоит из 10 заданий при выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 4 предложенных вариантов ответов задания, в которых нужно проставить порядок действий или найти соответствие, вы самостоятельно должны вписать слово.

**1. Найдите на рисунке:**

А) строй «шеренга»; Б) строй «калонна».

Запиши пары: буква (название строя) – цифра (№ рисунка)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

1. 2.

**2. Назовите орган обоняния?**

а) ухо; б) язык в) кожа г) нос

**3. Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания водой:**

А) обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

Б) грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа

В) грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

**4. Распредели, перечисленные игры на две группы:**

1) баскетбол; 3) шишки, желуди, орехи; 5) волк во рву;

2) футбол; 4) волейбол; 6) рыбак и рыбки.

А) подвижные игры;

Б) спортивные игры.

Запиши: А - перечисли подвижные игры;

Б - перечисли спортивные игры.

**5. В каком виде спорта нужно быть гибким:**

а) гимнастика; б) легкая атлетика; в) лыжная подготовка; г) тяжелая атлетика.

**6. Назовите, каким способом вы будете подниматься в гору на лыжах:**

а) ступенькой; б) на коленях; в) ползком; г) лесенкой.

**7. К какой группе упражнений относиться упражнение на рисунке:**

|  |
| --- |
| C:\Users\User\Downloads\26555_html_72a29d3d.jpg |

а) акробатическое упражнение; в) упражнение на гибкость;

б) беговое упражнение; г) общеразвивающее упражнение.

**8. Проставь правильную последовательность выполнения утренней зарядки:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

**9. Что поможет спортсмену укрепить свое здоровье?**

А) занятия физической культурой;

Б) солнце, воздух и вода;

В) компьютерные игры;) правильное питание;

Д) вредные привычки.

**10. Чтобы бать выносливым необходимо выполнять много разных упражнений для развития выносливости. Выбери упражнения для развития выносливости;**

а) бег 1000м.;

б) отжимание

в) бег 30м.;

г) ходьба на лыжах;

1. **Раставь цифрами правильный режим дня**

Завтрак Подъём Умывание Обед Школа Прогулка Зарядка Отбой

Дорога в школу Вечерняя ванна Ужин Делаю уроки Подготовка ко сну

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Практическая часть |
|
|
| 1. | Прыжок в длину с места, см. |
| 2. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с. |
| 3. | Сгибание рук в упоре лежа. |
| 4. | Челночный бег 3Х10м. |

**Промежуточная аттестация по физической культуре 3 класс**

Пояснительная записка для контрольно - измерительных материалов.

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения учащимися Федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре.

Критерии оценивания контрольно- измерительных материалов для учащихся 3-х классов.

Годовая аттестация состоит из контрольной работы (тест) и нормативов по физической подготовке.

На решение теста отводится 25 мин.

Практическая часть 20мин.

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3 предложенных вариантов;

Система перевода балла в отметку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | Количество правильных ответов в % | Количество правильных ответов в баллах |
| 5 | 90 – 100 % | 9 – 10 б |
| 4 | 75 – 89 % | 7– 8 б |
| 3 | 50 – 74 % | 5 – 6 б |
| 2 | 25 – 49 % | 2– 4 б |
| 1 | 0 – 24 % | 0 – 1 б |

**Тестовые нормативы по физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативный показатель | Ед изм. | Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Балл | | | | | | Балл | | | | | |
| 5б | 4б | 3б | 2б | 1б | 0б | 5б | 4б | 3б | 2б | 1б | 0б |
| 1 | Челночный бег3х10м | сек | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 10.4 | 11.0 | 12.0 | 9.3 | 10.4 | 10.8 | 11.0 | 11.3 | 12.0 |
| 2 | Подтягивание на перекладин-(юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девушки). | кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | 16 | 7 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 175 | 130 | 120 | 110 | 100 | 95 и ниже | 160 | 135 | 110 | 105 | 100 | 95 |

Учащиеся, отнесенные к подготовительной физкультурной группе, выполняют те нормативы, которые не противопоказаны им по состоянию здоровья. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры и учащиеся, которым противопоказана сдача нормативов оцениваются по контрольной работе (тест).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | % выполненных заданий | Количество набранных баллов |
| 5 | 90 – 100 % | 23 –25 б |
| 4 | 75 – 89 % | 19 – 22 б |
| 3 | 50 – 74 % | 13 – 18 б |
| 2 | 25 – 49 % | 6 – 12 б |
| 1 | 0 – 24 % | 0 – 5 б |

**Демоверсия промежуточной аттестации по физической культуре**

**для учащихся 3 класса (тест)**

**Вариант 3**

**1.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

**2.Что такое быстрота?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3.Ловкость – это:**

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

**4.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8.Физминутка-это…?**

**А)** способ преодоления утомления;  
**Б)** время для общения со одноклассниками;  
**В)** возможность прервать урок;  
**Г)** спортивный праздник.

**9.Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **А)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Б)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **В)** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Практическая часть |
|
|
| 1 | Одно, два ОРУ |
| 2 | Челночный бег3х10м |
| 3 | Подтягивание на перекладин-(юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девушки). |
| 4 | Прыжки в длину с места |
| 5 | Ведение баскетбольного мяча в движении |

**Что изображено на Олимпийском флаге?-------------------------------------------------------------------------------**

**10.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Практическая часть |
|
|
| 1 | Одно, два ОРУ |
| 2 | Челночный бег3х10м |
| 3 | Подтягивание на перекладин-(юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девушки). |
| 4 | Прыжки в длину с места |
| 5 | Ведение баскетбольного мяча в движении с передачей партнёру. |

**Промежуточная аттестации по физической культуре 4 класс**

Пояснительная записка

для контрольно измерительных материалов

Годовая аттестация состоит из контрольной работы (тест) и нормативов по физической подготовке.

Контрольная работа для учащихся 4-х классов представлена в виде теста включает в себя 10 заданий.

На решение теста отводится 25 мин.

Практическая часть 20 мин.

В работе предложены следующие разновидности заданий:

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов;

Система перевода балла в отметку

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | Количество правильных ответов в % | Количество правильных ответов в баллах |
| 5 | 90 – 100 % | 13 – 15 б |
| 4 | 75 – 89 % | 11– 12 б |
| 3 | 50 – 74 % | 7 – 10 б |
| 2 | 25 – 49 % | 4– 6 б |
| 1 | 0 – 24 % | 0 – 3 б |

**Тестовые нормативы по физической подготовке.**

Максимальный балл 20б (подготовительная группа – 15б)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативный показатель | Ед изм. | Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Балл | | | | | | Балл | | | | | |
| 5б | 4б | 3б | 2б | 1б | 0б | 5б | 4б | 3б | 2б | 1б | 0б |
| 1 | Челночный бег3х10м | сек | 8.5 | 9.5 | 9.9 | 10.4 | 11.0 | 12.0 | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 10.8 | 11.0 | 12.0 |
| 2 | Подтягивание на перекладин-(юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девушки). | кол-во раз | 5 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 18 | 8 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 185 | 140 | 130 | 110 | 100 | 95 | 170 | 140 | 120 | 105 | 100 | 95 |

Учащиеся, отнесенные к подготовительной физкультурной группе, выполняют те нормативы, которые не противопоказаны им по состоянию здоровья. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры и учащиеся, которым противопоказана сдача нормативов оцениваются по контрольной работе (тест).

Максимальный балл за контрольную работу и тестовые нормативы – 30 б

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отметка | % выполненных заданий | Количество набранных баллов |
| 5 | 90 – 100 % | 27 –30 б |
| 4 | 75 – 89 % | 22– 26 б |
| 3 | 50 – 74 % | 15 – 21 б |
| 2 | 25 – 49 % | 7 – 14 б |
| 1 | 0 – 24 % | 0 – 6 б |

**Демоверсия промежуточной аттестации по физической культуре**

**для учащихся 4 класса (тест)**

**1.Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств человека;

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Что такое закаливание?**

а) переохлаждение или перегрев организма

б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

в) выполнение утренней гигиенической гимнастики

**3. Где больше проявляется физическая качество «сила»?**

а) лазанье по канат; б) синхронное плавание; в) бег на короткие дистанции

**4. Назовите количество человек в баскетбольной команде**

**(находящихся на площадке):**

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**5. Акробатика – это:**

а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла; г) кувырки, перевороты.

**6.Назови известные тебе спортивные снаряды -----------------------------------------------------------------------**

**7.Требования безопасности при проведение  занятий по лыжной подготовке. (Выбрать три правильных ответа).**

А) Ниже 10 градусов мороза не заниматься.

Б) Ниже 15 градусов не заниматься.

В) При первых признаках  обморожения, а также при плохом самочувствии  прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Г) При падении на трассе нужно быстро подняться и освободить трассу.

Д) Не сообщать учителю о своём плохом самочувствии, терпеть  до конца урока.

**8.Перечислите виды спорта которые показаны на картинке.**

|  |
| --- |
|  |

**9.Что изображено на Олимпийском флаге?-------------------------------------------------------------------------------**

**10.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Практическая часть |
|
|
| 1 | Одно, два ОРУ |
| 2 | Челночный бег3х10м |
| 3 | Подтягивание на перекладин-(юноши) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-(девушки). |
| 4 | Прыжки в длину с места |
| 5 | Ведение баскетбольного мяча в движении с передачей партнёру. |

**Раздел III. Внеурочная работа. Разработки мероприятий.**

|  |  |
| --- | --- |
| **МКОУ Пойловская СОШ № 21** |  |
| **Валута Светлана Сергеевна** |
| **Учитель физической культуры** |
| **Высшая квалификационная категория** |

**Сценарий**

**физкультурного праздника, посвященного**

**Международному женскому дню**

**«Мама и я – без движения ни дня»**

**Цели и задачи:**

* Содействие сплочению сообщества детей и родителей;
* Приобщение детей и родителей к физической культуре;
* Воспитание мотивации к здоровому образу жизни;
* Празднование международного женского Дня 8 марта.

**Участники соревнований:** участвуют семьи 1-4 классов. Вместо мамы могут участвовать любые близкие (бабушка, старшая сестра, тётя).

*Зал украшен по спортивной тематике и тематике «8 марта», подготовлена мультимедиа аппаратура.*

*Перед началом мероприятия под музыкальное сопровождение демонстрируется «Поздравительная презентация для мам и девочек».*

*Команды располагаются у входа в спортивный зал, до начала праздника каждая из них получает название и девиз.*

**Ведущая:** Добрый день, друзья! Я очень рада приветствовать Вас на физкультурном празднике, но прежде, чем его открыть, я зачитаю приказ директора школы.

«Приказываю провести в Пойловской школе физкультурный праздник, посвященный международному женскому дню - 8 марта -

«Мама и я без движения ни дня!».

Мамам и девочкам на этом мероприятии **запрещается:**

1. Трудиться,
2. .Мыть грязную посуду,
3. Заходить на кухню,
4. Стирать и гладить !

**Разрешается:**1.Активно отдыхать и заниматься физическими упражнениями  
2. Веселиться!!!

3. Дарить улыбки!

4. Обнимать и целовать друг друга!

5. Получать призы!!!!

Приказ вступает в силу с момента его прочтения! И так, приказ вступил в свою силу, и мы начинаем!!! Сегодня звание «Самых активных и спортивных» оспаривают 6 команд, в стречайте их аплодисментами:

***(Музыка! «Выход команд»)***

*(Мамы и дети, держась за руки, входят в зал под энергичную музыку, выстраиваются в одну шеренгу лицом к зрителям и машут руками)*

**Ведущая:** Добрый день, уважаемые конкурсанты,зрители и болельщики с нетерпением ждали вашего появления и очень хотят познакомиться с вами в вашем новом качестве.

Представьтесь, пожалуйста!

Команда «Оптимисты» и их девиз!

1. Оптимисты:

И дела пойдут на лад

В спорте, школе, жизни,

Если будешь все подряд

Делать с оптимизмом!

**Ведущая:** Команда «Улыбка» со своим девизом.

1. Улыбка:

Наш совет девиз не нов:

Как тут ни старайся

Если хочешь быть здоров,

Чаще улыбайся!

**Ведущая**: Приветствуем команду «Малина»

1. Малина

«Малина — команда сильнее всех!

Мы твердо верим в свой успех!

Сил не пожалеем!

Покажем, что умеем!»

**Ведущая**: Встречаем команду «Рябина»

1. «Рябина».

«Мы скромные спортсмены — не поем, не пляшем.

Наши увлечения на себе покажем.

Хоть ты хлопни, хоть ты тресни,

РЯБИНЕ БЫТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ!!!»

**Ведущая:** Команда «Вишня» зачитает свой девиз.

1. «Вишня»

«Мама и я — неразлучные друзья.

И солнечным утром и пасмурным днем,

Со спортом мы дружим и дружно живем.

**Ведущая**: «Смородина»

1. «Смородина».

Мы дружные, смелые, ловкие, умелые.

Друг за друга мы горой,

И скорее рвемся в бой

Мы сегодня всех попросим кулачки за нас держать,

Потому что мы желаем победителями стать!»

**Ведущая:**  я вижу, что наши участники настроены, собраны и готовы соревноваться, приглашаю три команды на старт, остальные будут иметь преимущество, так как смогут увидеть задание и спланировать тактику…

**Эстафета 1.** **«Займи место»**

*На площадке устанавливается 2 стула*. В конкурсе участвует 3 игрока: по одному из каждой команды (три мамы , затем три ребенка). Игроки должны преодолеть препятствия (обручи, фишки, бревно напольное и высокое) и занять место на стуле. Кто не успел занять место, тот выбывает из игры. Выигрывает самый ловкий и быстрый игрок, который займёт место на оставшемся одном стуле.

**Ведущая:** Приглашаю второй поток из трех команд!

**Эстафета 2. «Построй пирамиду»**

Каждая команда в этом конкурсе должна как можно быстрее построить пирамиду из предложенных предметов (степ – платформы) и украсить ее при помощи фишек и кеглей. Каждый игрок ставит один предмет. Пирамида не должна упасть. Конкурс считается выигранным, если команда первой закончила строительство пирамиды.

**Ведущая:** Приглашаю первый поток из трех команд!

**Ведущая:** Все мы знаем, что надежней, Чем друзья, подмоги нет! У команды каждой много! Что ж, друзья, пора в дорогу!

Эй, болельщик, выходи! И команду поддержи!

Для участия в следующем конкурсе я попрошу каждую команду пригласить по 4 (5) помощников из числа болельщиков!

**Ведущая:**  Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать!

Ребята, кто за нами ухаживает, если мы простудились и у нас температура? Конечно – мама…В нашем конкурсе, как вы уже поняли, мамы будут многодетными….И лечить им придется четверых (пятерых) детишек!

**Эстафета 3 «Мама – Айболит».**

Задание для мам. Поставить градусники детям, завязать повязку на лоб, и угостить витаминкой!

***Условия выполнения:***

- дети стоят в одну шеренгу;

- последовательность выполнения: градусник, повязка, витаминка;

- брать за один раз можно только один предмет;

- в завершении конкурса мама становится в начале шеренги.

**Ведущая:** Приглашаю первый поток из трех команд! **Музыка «Эстафета 3»**

**Ведущая:** Приглашаю второй поток из трех команд!

**Ведущая:**А сейчас внимание - заключительное соревнование!

Все мы знаем, что самый лучший подарок для любой мамы – это подарок из рук ее ребенка, но и дети в свою очередь, тоже любят получать подарки из рук мамы…и сегодня без подарка не останется никто.

**Эстафета 4 «Лучший подарочек!»**

Преодолев препятствия (разложенные на полу гимнастические обручи), принести предмет. Ребёнок для мамы старается быстрее собрать и принести «цветы»; мама для ребенка старается быстрее принести игрушку.

***Условия выполнения:***

- задания выполняют попеременно, сначала мама, затем – ребенок;

- за один раз можно нести только один предмет;

- эстафета заканчивается в тот момент, когда все игрушки и цветы будут на территории команды.

**Ведущая:** Приглашаю первый поток из трех команд!

**Ведущая**:

И так, наш праздник завершен,

А итог не подведен.

Сейчас на чай всех пригласим

А потом команды наградим!

**Ведущая:** Приглашаю всех присутствующих на чаепитие, а после состоится награждение победителей, призеров и участников.

**(музыка «Выход команд»)**

*Чаепитие. Награждение* ***(*Музыка «Фанфары на вручение»).**

**Ведущая:** Еще раз поздравляю всех девочек и женщин с наступающим праздником – 8 марта! Будьте здоровы и счастливы! Все команды я приглашаю на общее фото!

**(музыка «Для финала»)**

*Общее фото…*

Приложение 1

|  |
| --- |
|  |

Общее фото участников физкультурного праздника «Мама и я – без движения ни дня»

**Методическая разработка - «Экологические веселые старты»**

**Положение**

**о проведении Веселых стартов**

**среди учащихся 1-4 классов**

**МКОУ Пойловской СОШ № 21**

**в рамках «Года экологии в России - 2017»**

**Цели и задачи:**

- проверка уровня освоения разученных на уроках двигательных действий (бег, прыжки, метание, ползание, упражнение на равновесие и др.);

- формирование установки на здоровый образ жизни;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в процессе физкультурной деятельности; и навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения соревнований;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в физкультурной деятельности;

-содействие формированию экологических ценностей и творческих способностей.

Веселые старты проводятся с применением игрового подхода.

**Участники соревнований:** учащиеся 1-4 классов. Учащиеся старших классов являются инструкторами ФК.

**Время и место проведения**:7 февраля 2017 года, спортивный зал школы.

Веселые старты проводятся в три потока:

1 класс: в 14 – 00 ч.

2 и 3 класс: в 12 – 00 ч.

4 класс: в 15 – 00 ч.

**Программа:** открытие, разминка, эстафеты, подведение итогов. Награждение проводится на общешкольном построении.

***Инвентарь и оборудование***: две полосы препятствий из мягких модулей (дуга, лесенка, бревно, горка, мешки для прыжков ), гимнастические маты, фишки, мягкие мячи для метания, вертикальные цели, мячи фитболы, ватманы с заготовкой рисунка дерева, маркеры зелёного цвета.

***Эстафеты: описание , правила.***

Эстафета 1 «Самые быстрые». Преодолеть полосу препятствий, обежать фишку, вернуться к команде и передать эстафету хлопком ладони.

Эстафета 2 «Самые прыгучие» Преодолеть полосу препятствий, обогнуть фишку при помощи прыжков на мяче фитболе, вернуться к команде и передать эстафету хлопком ладони.

Эстафета 3 «Самые меткие». Преодолеть полосу препятствий, метнуть мяч в цель (до попадания), вернуться к команде и передать эстафету хлопком ладони.

Эстафета 4 «Прыжки в мешках». Преодолеть полосу препятствий, обогнуть фишку при помощи прыжков в мешках, вернуться к команде и передать эстафету хлопком ладони.

Эстафета 5 «Любители природы». Преодолеть полосу препятствий, нарисовать один листок на дереве, вернуться к команде и передать эстафету хлопком ладони.

**Судейство:** главный судья: С.С. Валута, помощники судьи: учащиеся старших классов.

**Определение победителей:** победителем становится класс – команда, прошедшая все эстафеты за наименьшее время и с наименьшим количеством штрафов.

Штрафы: за отсутствие на празднике учащегося без уважительной причины – 10 секунд; за падение с бревна, выход с полосы препятствий, необегание фишки, неточное метание, выход до передачи эстафеты, касание или сбивание дуги – 3 секунды за каждое.

**Награждение:** победители и призеры награждаются грамотами. Результаты мероприятия идут в зачет 1 этапа «Школьной спортивной лиги».

Приложение 1

**Итоговая таблица Веселых стартов среди учащихся 1 – 4 классов**

07.02.2017 года Пойловская СОШ 21

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эстафеты | 1 класс | штраф | 2 класс | штраф | 3 класс | штраф | 4 класс | штраф |
| Мин. сек | сек | Мин. сек | сек | Мин. сек | сек | Мин. сек | сек |
| Самые быстрые | 0,44 | 3+40 | 1,45 | 18 | 1,35 | 9+10 | 0,43 | 6 |
| Самые прыгучие | 1,00 | 3+40 | 2,21 | 18 | 2,19 | 15+10 | 0,59 | 6 |
| Самые меткие | 0,59 | 9+40 | 2,19 | 24 | 2,08 | 6+10 | 0,52 | 9 |
| Прыжки в мешках | 1,12 | 3+40 | 2,44 | 21 | 2,27 | 18+10 | 1,14 | 9 |
| Любители природы | 1,12 | 6+40 | 2,56 | 18 | 2,41 | 6+10 | 1,07 | 6 |
| Итоговое время | 5,12 | 4,13 | 12,08 | 1,39 | 11,11 | 54+50 | 5,31 | 36 |
| 9 мин 25 сек/4 | | 13 мин 47 сек/10 | | 13 мин 31 сек/10 | | 6 мин 07 сек/4 | |
| 2,31 | | 1,35 | | 1,33 | | 1,51 | |
| Место | 4 место | | 2 место | | 1 место | | 3 место | |

Судьи: Кольцова Лина, Новикова Кристина

Инструкторы ФК: Забродина Ольга ,Кочергина Дарья

Главный судья: С.С. Валута

Приложение 2

|  |
| --- |
|  |
| «Веселая разминка» |
|  |
| Эстафета «Самые прыгучие» |
|  |
| Эстафета «Самые быстрые» |
|  |
| Общее фото участников праздника |

**Сценарий физкультурного праздника**

**«В ледяном царстве Снежной королевы».**

**Цели и задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, повышение двигательной активности учащихся.
2. Осуществление межпредметных связей физкультуры и литературного чтения.
3. Организация интересного активного отдыха детей, родителей и педагогов.
4. Содействие интеграции учащихся с особыми образовательными потребностями в школьное сообщество.

**Действующие лица:** Ведущая, инструкторы – старшеклассники, Снежная королева, мальчик Кай, его сестра – Герда, Бабушка, классы – команды: «Снеговички», «Морозики», «Снежки», «Льдинки», «Градики» (в главных ролях – учащиеся школы, учитель физической культуры, судейство осуществляют учителя школы, музыкальное сопровождение – учитель музыки, фото – сопровождение – учитель русского языка).

**Место и время проведения:** спортивный зал украшенный плакатами учащихся 2-4, 5 «б» классы, участвовавших в школьном конкурсе плакатов «Всемирный день футбола», оформлен фон - царство Снежной королевы. Праздник проводится в преддверии Нового года.

В отдельном классе приготовлена мультимедийная аппаратура, ведущая говорит приветственное слово, а также директор школы. **Ведущая :** а сейчас я представлю судей, которые будут судить строго, но справедливо: *(представляет судейскую коллегию). Э*то – ваши помощники в прохождении испытаний (*представляет инструкторов – учащихся 7 – 9 классов*).

Рассказ начинает инструктор – старшеклассница, рассказ сопровождается презентацией.

**Ведущая:**

Слайд 1.

Здравствуйте, уважаемые взрослые и дети!

Сегодня мы предлагаем вам отправиться в сказку.

Наверняка многие из вас слышали или читали о Снежной королеве

|  |
| --- |
|  |

*Слайд 2.*

и о брате и сестре – Кае и Герде, которые жили в доме у своей бабушки.

|  |
| --- |
|  |

*Слайд 3.* Все было бы хорошо, если б внезапно налетевшая вьюга, когда потемнело все вокруг, после чего таинственным образом пропал мальчик Кай.

|  |
| --- |
|  |

*Слайд 4. 5*

Это Снежная Королева похитила его и унесла к себе в Ледяное царство.

|  |
| --- |
|  |

Слайд 6. Герда хотела тут же отправиться на поиски брата, но не могла оставить старенькую бабушку одну.

|  |
| --- |
|  |

Прослышав о такой беде, на помощь брату и сестре поспешили их друзья – «Снеговички», «Морозики», «Снежки», «Льдинки», «Градики», которым не страшны ни холод, ни метели ледяного царства Снежной Королевы – это Вы дорогие друзья.

*Слайд 7.*

|  |
| --- |
|  |

Предлагаю нам всем вместе сейчас пройти в спортивный зал, чтобы найти Кая и помочь ему вернуться к бабушке и сестре Герде.

*(участники переходят в спортивный зал в сопровождении классных руководителей и инструкторов – старшеклассников. При входе команд в зал звучит музыка – спортивный марш. Команды строятся в колонны на обозначенных табличками местах).*

**Ведущая**: Сейчас зима вступила в свои права, и ледяное царство Снежной королевы, которое мы с вами должны найти, может быть не так уж и далеко? Надо только проявить настойчивость, терпение, быть быстрым, ловким – тогда вы, дорогие друзья Кая и Герды, быстро найдете пропавшего мальчика.

Уже в самом начале пути я вижу первое препятствие, да такое непреодолимое, что придется пробираться ползком, в сугробах, в снежном лабиринте.

*(инструкторы – старшеклассники готовят заранее «Снежный лабиринт»)*

*Все эстафеты сопровождаются музыкальными треками*

**Эстафета 1. «Снежный лабиринт»**

Нужно преодолеть препятствия не задев: пролезть в обруч, не задев проползти на четвереньках под веревкой «сосульками» не задев, и обратно – пролезть в обруч. Выиграет команда, которая быстрее всех и качественней выполнит задание.

1 место – 2 б., 2 место – 1 б., 3 место – 0 б. Штраф: за каждое касание участником эстафеты препятствия - из командной суммы вычитается 0,1 б.

В первом испытании участвуют команды: 1 класс - «Снеговички», 2класс - «Морозики».

*(проходит испытание, инструкторы следят за правильностью выполнения испытания)*

**Ведущая:** А теперь приглашаем команды 3 класс: «Снежки», 4 класс: «Льдинки», 4 «б»: «Градики».

*(проходит испытание, инструкторы следят за правильностью выполнения испытания)*

**Ведущая**: и все - таки, кто – то преодолевая снежный лабиринт, задел препятствие и вызвал снежный завал!!! Внезапно сошла огромная снежная лавина, которая хочет преградить Вам, друзья, путь в царство Снежной королевы.

*(пока ведущая говорит слова– инструкторы готовят инвентарь для следующей эстафеты).*

**Эстафета 2. «Разбери снежный завал».** Сидя боком друг к другу нужно разобрать снежный завал. Кубики передаем из рук в руки за спиной, мячи прокатываем под ногой. Выигрывает команда быстрее и качественнее переложит кубики и мячи из одного обруча в другой.

1 место – 2 б., 2 место – 1 б., 3 место – 0 б. Штраф: за каждое бросание кубика или потерянный мяч участником эстафеты - из командной суммы вычитается 0,1

В первом потоке участвуют команды: 1 класс - «Снеговички», 2 класс - «Морозики».

*(проходит испытание, инструкторы следят за правильностью выполнения).*

**Ведущая:** А теперь приглашаем команды 3 класс: «Снежки», 4 класс: «Льдинки», 4 «б»: «Градики».

*(инструкторы готовят инвентарь для 3 – й эстафеты)*

**Эстафета 3. «На льдинках»**

Как непросто удержаться на «льдинках» да еще при этом, держа в руках по «снежку» и пытаясь попасть ими в «прорубь» (коробку).

Итак, передвигаясь при помощи «льдинок», стоя на одной и перекладывая другую вперед, нужно добраться до обруча, встать в обруч, в правую и левую руку взять по одному «снежку» и метнуть в «прорубь» сначала правой рукой, затем – левой. Обратно - передвижение тем же способом. За 1 место – 2 б., 2 место – 1 б., 3 место – 0 б. Штраф: за каждое схождение со «льдинки» участником эстафеты и промах в «прорубь»- из командной суммы вычитается 0,1 б.

В первом потоке участвуют команды: 1 класс - «Снеговички», 2 класс - «Морозики».

*(проходит испытание, инструкторы следят за правильностью выполнения испытания)*

**Ведущая:** А теперь приглашаем команды 3 класс: «Снежки», 4 класс: «Льдинки», 4 «б»: «Градики».

**Ведущая:** друзья, кажется, мы с Вами добрались до дворца Снежной королевы, но что – то она не спешит выйти к непрошенным гостям?

*(звучит «метель » и появляется Королева, ведет за руку Кая, он - грустит)*

**Снежная королева**: Почему же? Вот я и пришла, чтобы поближе познакомиться с Вами. Только не вижу приветственных поклонов, которыми подобает встречать королеву.

**Ведущая:** Простите, Ваше величество. Просто Вы так неожиданно появились, что мы очень удивлены. Ведь слышали мы, что при приближении Снежной королевы все вокруг замерзает, но мы этого не почувствовали.

**Снежная королева**: Даже не знаю, что ответить вам. После того, как вы пришли, в моем королевстве начали происходить настоящие чудеса! Вот даже Кай улыбается (*Кай улыбается и скачет вокруг королевы*), чего я раньше не видела. Оказывается, я могу не только замораживать, но и дарить людям тепло!?

Так и быть, я отпущу Кая! Но при условии, что Вы и меня развеселите!

**Ведущая:** Хорошо! Ребята, какой самый веселый зимний праздник приближается? *(Дети отвечают: «Новый год»).*На новый год принято наряжать ёлочку, у нас уже есть ёлочки и они почти готовы ко встрече нового года, но на них маловато игрушек, надо бы исправить ситуацию.

*(инструкторы готовят игрушки, кладут перед командой на полу)*

**Эстафета 4. «Наряди ёлочку».** Ребята, а какой год наступит ? (*2013)* . Правильно, именно поэтому на наши ёлочки мы будем весить 13 игрушек.

Задание: взяв 1 игрушку, оббежать «сосульку» (кеглю) спиной вперед, прикрепить игрушку на ёлочку, обратно – бег по прямой спиной вперед. И так до тех пор , пока все 13 и

За 1 место – 2 б., 2 место – 1 б., 3 место – 0 б. Штраф: за каждое нарушение (неправильный бег, т.е. не спиной вперед, за потерю игрушки при передвижении) - из командной суммы вычитается 0,1 б.

В первом потоке участвуют команды: 1 класс - «Снеговички», 2 класс - «Морозики».

*(проходит испытание, инструкторы следят за правильностью выполнения испытания).*

**Ведущая:** А теперь приглашаем команды 3 класс: «Снежки», 4 класс: «Льдинки», 4 «б»: «Градики».

**Снежная королева:** Интересную игру вы придумали, молодцы! Надо и мне тоже в новый год ёлочку нарядить!

**Ведущая:** Ваше величество, нам с Вами тоже очень весело и хорошо. Но нам уже пора, заждались нас Герда с бабушкой»!

**Снежная королева:** дороги в моем царстве совсем замело, добраться Вам помогут мои быстрые олени, а я провожу до границы моего Ледяного царства.

**Ведущая:** Вот спасибо!

**Эстафета 5. «На оленьих упряжках».**

Участвуют пары: один из пары надевает оленьи рога и встает в обруч, к которому привязаны «вожжи», второй из пары берется за «вожжи», оббежать «сосульку» (кеглю), и передать обруч и рога следующей паре). 1 место – 2 б., 2 место – 1 б., 3 место – 0 б. Штраф: за каждое нарушение (потеря обруча, потеря «вожжей»,необегание кегли) - из командной суммы вычитается 0,1 б.

В первом потоке участвуют команды: 1 класс - «Снеговички», 2 класс - «Морозики».

*(проходит испытание, инструкторы следят за правильностью выполнения испытания)*

**Ведущая:** А теперь приглашаем команды 3 класс: «Снежки», 4 класс: «Льдинки», 4 «б»: «Градики».

**Снежная королева:** До свидания, удачи Вам ребята! *(уходит, под музыку, Кай остается, выходит на середину зала, навстречу ему выходят Бабушка и Герда – обнимаются)*

**Бабушка и Герда:** спасибо Вам, друзья, за то, что Вы спасли Кая. За это мы хотим угостить Вас урожаем из нашего собственного сада! *(раздают фрукты каждому участнику)*

*(В это время жюри подводит итоги, определяет победителя. Выигрывает класс - команда, которая набрала наибольшую сумму баллов и наименьшую сумму штрафных по итогам всех конкурсов. В зачет идут баллы по итогам участия в следующих эстафетах:*

1. *«Снежный лабиринт».*
2. *«Разбери снежный завал».*
3. *«На льдинках».*
4. *«Укрась ёлочку».*
5. *«На оленьих упряжках».*

*(Награждает команды директор школы, благодарит всех участников и организаторов праздника, а также родителей за присутствие, приглашает всех для общего фото, а затем на общее чаепитие и приятное общение)*

Приложение 1

|  |  |
| --- | --- |
| F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5679.JPG | C:\Users\Гость\Desktop\SAM_5680.JPG |
| Эстафета «Снежный лабиринт» | |
| *F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5704.JPG* | **F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5701.JPG** |
| Эстафета «Разбор снежного завала» | |
| *F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5729.JPG* | *F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5712.JPG* |
| Эстафета «На льдинках» | |
| *F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5754.JPG* | *F:\ФСК Адреналин. Валута - копия\день здоровья декабрь\день здоровья декабрь\1-4\фото 13.12.12\SAM_5757.JPG* |
| Эстафета «На оленьих упряжках» | |
|  | |
| Действующие лица праздника и инструкторы - помощники | |
|  | |

**МКОУ Тюхтятская НОШ № 41**

**Попова Марина Владимировна**

**Учитель физической культуры**

**Первая категория**

**Сценарий**

**Дня здоровья**

**«Закрытие сезона на ледовом катке»**

*Пока все желающие участвовать собирают, остальные едут почетные круги на коньках.*

*Под звуки патриотических песен на катке выстраиваются все желающие участвовать в дне здоровья.*

**Ведущий 1.** (Выстраивает всех в шеренгу)

**Ведущий 2.**

На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде!

**Ведущий 3.** Здравствуйте, дорогие жители села от мала до велика.

**Ведущий 1**. Сегодня приветствуем Вас на замечательном мероприятии.

**Ведущий 2.**

По утрам ты закаляйся, Водой холодной обливайся. Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.

**Учитель :**

Беру я в руки свой свисток

С желаньем бегу на каток.

Надевай скорей коньки

Я приветствую Вас, мои ученики!

Приветственное слово Учителя ФК.

**Ведущий 3**. Сейчас мы разделим Вас на равные команды.

**Ведущий 1.** (выбирает двух самых старших юношей из участников).

Ваша задача, юноши, выбирать по очереди членов команды. Таким образом, мы разделим Вас на команды.

**Ведущий 2.**

Набирай себе команду.

Будешь с ней бороться

И тогда фортуна вам

Победой обернётся. (Капитаны набирают себе команду)

Назови команду Смелой

Будешь побеждать

Назовешь команду Быстрой

Будешь обгонять (каждая команда придумывает свое название).

**Ведущий 3.** За победу в каждой эстафете команде присуждается одно очко. За неверное исполнение эстафеты команда наказывается штрафными очками. В случае, если команда заработала больше трех штрафных в одной эстафете, но закончила первой, то команда лишается победного очка и победа в эстафете достается команде соперников. Победа за все эстафеты присуждается команде, набравшей наименьшее количество очков. Окончательное решение о присуждении очка команде будет принимать главный судья, учитель физкультуры и руководитель ФСК «Атлант».

**Ведущий 1.** Заменим в этот раз слова старта, вместо : «На старт, внимание, Марш!» Буду говорить:

Сыграем в эстафету на «Ура»,

стартовать тебе пора!

После данных слов команды начинают выполнять эстафету. Все эстафеты объяснять Вам будет ведущий 2. А помогать расставлять инвентарь ведущий 3.

**Ведущий 3.**

Первый раз ты прокатись

Вокруг флажка скорее обернись.

**Ведущий 2.** *Эстафета №1* «Разминочная».

**Ведущий 3.**

Его ты в обруч пряч

Держи свой малый мяч

**Ведущий 2.** *Эстафета №2*  «Малый мяч»

**Ведущий 3.**

Флажки змейкой объезжай

Скорей эстафету передай.

**Ведущий 2.** *Эстафета №3* «Змейка»

**Ведущий 3.**

Флажки мы быстро объезжаем

Между ног их пропускаем.

**Ведущий 2.** *Эстафета №4* «Фонарики».

**Ведущий 3.**

Мяч на флажках перемещай

Установи и не роняй.

**Ведущий 2.** *Эстафета №5* «Установи и не роняй»

**Ведущий 3.**

Клюшку в руки ты возьми

И шайбу змейкой прокати.

**Ведущий 2.** *Эстафета №6* «Клюшка – часть меня»

**Ведущий 3.**

Вместе дружно мы упремся

Никому не поддаемся.

Эй ребята веселей

Побеждает, кто дружней.

**Ведущий 2.** *Эстафета №7* «Перетягивание каната»

**Ведущий 2.** *Эстафета №8* «Усложни, добеги, перетяни»

**Ведущий 3.**

Точно мячик мы кидаем

Никого не обижаем

**Ведущий 2.** *Эстафета №9* «Перестралка»

**Ведущий 3.**

Усложняем мы игру

Добавляем по мячу.

**Ведущий 2.** *Эстафета №10* «Перестрелка с тремя мячами».

**Ведущий 1. Вот и закончились наши испытания. Потрудились мы на славу.**

**Ведущий 2.**

Праздник спортивный гордо вступил в свои права.

Солнцем улыбки доброй встречала его детвора.

Нам смелым, и сильным, и ловким.

Со спортом всегда по пути Ребят не страшат тренировки.

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким. Быть надо всегда впереди!

**Ведущий 1.**

Юное тело свое закалять.

Больших довиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать.

Поможет нам спорт!

**Учитель** Подведение итогов Дня здоровья. Определение победителей.

**Ведущий 1,2,3.**

Здоровье, сила, ловкость Вот спорта пламенный завет. Покажем нашу дружбу, смелость! Веселым стартам шлем привет!

Приложение 1

Описание эстафет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название | Содержание |
|  | «Разминочная» | По команде ведущего первый стартует. Едет до флажка, объезжает. Финиширует слева от команды, передает эстафету второму левой рукой. И так каждый участник команды должен сделать первый заезд. И встать в конец команды. Когда каждый член команды выполнит задание, первый, начинавший эстафету, должен поднять правую руку в знак окончания эстафеты. |
|  | «Малый мяч» | Каждой команде выдается один малый резиновый мяч. По команде ведущего первый стартует. Едет до флажка – обруча кладет в него мяч, объезжает обруч. Финиширует слева от команды, передает эстафету второму левой рукой. Следующий участник стартует и должен вернуть мяч к команде. И так каждый участник по очереди выполняют свое задание.  Когда каждый член команды выполнит задание, первый, начинавший эстафету, должен поднять правую руку в знак окончания эстафеты. |
|  | «Змейка» | На площадке выставляют 3 флажка для каждой команды с расстоянием 3 м друг от друга.  По команде ведущего первый стартует. Объезжает все флажки змейкой, объезжает последний. Финиширует по прямой слева от команды, передает эстафету второму левой рукой. И так каждый участник команды должен сделать свой заезд.  Когда каждый член команды выполнит задание, первый, начинавший эстафету, должен поднять правую руку в знак окончания эстафеты. |
|  | «Фонарики» | На площадке выставляют 3 флажка для каждой команды с расстоянием 3 м друг от друга.  По команде ведущего первый стартует. Объезжает все флажки «фонариком», так, чтобы все флажки, кроме финишного пропускаются между ног, последний нужно объехать.. Финиширует по прямой слева от команды, передает эстафету второму левой рукой. И так каждый участник команды должен сделать свой заезд.  Когда каждый член команды выполнит задание, первый, начинавший эстафету, должен поднять правую руку в знак окончания эстафеты. |
|  | «Установи и не роняй» | Каждой команде выдается малый резиновый мяч. По команде ведущего первый стартует. Едет до первого флажка – устанавливает на нем мяч, остальные флажки объезжает «змейкой, последний объезжает. Финиширует слева от команды, передает эстафету второму левой рукой. Следующий участник стартует без мяча, переставляет мяч на следующий флажок. Дойдя до последнего флажка следующие участники команды устанавливают мячи в обратном порядке. И так каждый участник по очереди выполняют свое задание. Эстафета считается оконченной, когда мяч вернулся на первый флажок.  Когда каждый член команды выполнит задание, первый, начинавший эстафету, должен поднять правую руку в знак окончания эстафеты. |
|  | «Клюшка – часть меня» | Каждому участнику команд выдается клюшка. И одна шайба на команду. По команде ведущего первый стартует. Объезжает все флажки и обводит шайбу змейкой, последний флажок объезжает. Финиширует по прямой слева от команды, передает эстафету второму левой рукой. И так каждый участник команды должен сделать свой заезд.  Когда каждый член команды выполнит задание, первый, начинавший эстафету, должен поднять правую руку в знак окончания эстафеты. |
|  | «Перетягивание каната» | Каждая команда со своей стороны площадки берется за канат. По сигналу ведущего начинает тянуть на себя. Когда красная отметка на канате дойдет до конуса команды. Задание закончено. |
|  | «Усложни, добеги, перетяни» | Канат лежит на льду. Каждая команда со своей стороны площадки по сигналу ведущего стартует, едет до каната, берется за него и начинает тянуть на себя. Когда красная отметка на канате дойдет до конуса команды. Задание закончено. |
|  | «Перестралка» | Площадка делится по полам конусами. Каждая команда становится на своей стороне площадки. По сигналу ведущего начинается перестрелка одни мячом. Необходимо «выбить» соперника мячом. Игрок, поймавший мяч получает дополнительное очко. Вправе отдать ее любому члену своей команды.  Те, кого «выбили» выходит из игры.  Команда, выбившая команду соперников первой. Считается выигравшей. |
|  | «Перестрелка с тремя мячами» | Площадка делится полам конусами. Каждая команда становится на своей стороне площадки. По сигналу ведущего начинается перестрелка тремя мячами. Необходимо «выбить» соперника мячом. Игрок, поймавший мяч получает дополнительную «жизнь». Вправе отдать ее любому члену своей команды.  Те, кого «выбили» выходит из игры.  Команда, выбившая команду противников первой. Считается выигравшей. |

Приложение 2

|  |
| --- |
| **C:\Users\Иван\Desktop\Методическая разработка\Закрытие проката Эстафеты с клюшкой\Коллаж закрытие проката 2017.jpg** |