

РЕЦЕНЗИЯ

на программу внеурочной деятельности
спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 5-6 классов
учителя физической культуры
МБОУ СОШ № 20 Н.В. Грачевой

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» направлена на формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям волейболом.

Программа обеспечивает развитие физических, спортивных, интеллектуальных умений у обучающихся, необходимых для дальнейшей самореализации и формирования личности ребенка. Позволяет ребенку проявлять себя, преодолевать физический барьер, выявлять и развивать свой физический и спортивный потенциал.

Актуальность программы в том, что на уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры.

Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа рассчитана на 68 учебных часов: по 34 часа в год в 5 классе и 6 классе и отвечает современным требованиям к обучению и практическому овладению навыками, обеспечивает единство обучения и воспитания, имеет четкую структуру: пояснительная записка, учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты, методическое обеспечение, список литературы.

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» может быть рекомендована для использования учителями физической культуры образовательных учреждений района.

Руководитель РМО
учителей физической культуры

С.Н.Ильина

Директор МКУ ЦРО

И.А.Дмитренко

17.10.2019 г.



Краснодарский край, Апшеронский район, п. Нефтегорск
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол
№ 1 от 30 августа 2019 года

Председатель педсовета
М.А. Карартуньян

подпись руководителя ОУ

Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

спортивной направленности «Волейбол»

Срок реализации программы

2 года

Возраст обучающихся

11-13 лет

Составитель:

учитель физической культуры МБОУ СОШ №20 Грачева Н.В.

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М. А. КАРАРТУНЬЯН



- ❖ принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей;
- ❖ принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- ❖ принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- ❖ принцип последовательности - обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 - 6 классов.

Программа рассчитана на 68 учебных часов (34 часа в год) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятия по данной программе проводится в форме урока. Периодичность - один раз в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40 мин).

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей: учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Формы контроля: опрос, тесты, практикумы.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование разделов/модулей, тем	Всего часов	Количество часов по классам				Характеристика деятельности обучающихся
			5		6		
			Ауд.	Вне ауд.	Ауд.	Вне ауд.	
1.	Основы знаний	10	2		2		Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Изучают правила игры, жесты судей.
2.	Общефизическая подготовка	20	2	2	2	2	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М. А. КАРАТУМЬЯН



						Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3.	Техническая подготовка	84	18		18	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Умеют выполнять технические элементы.
4.	Тактическая подготовка	46	8		8	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Умеют действовать в защите и нападении.
5.	Соревнования	10	2		2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
6.	Контрольные испытания		2 раза в год в процессе занятий			Выполняют специально подобранные контрольные упражнения.
ИТОГО		68	32	2	32	2

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М.А. КАРТУНЬЯН



3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Основы знаний (теоретическая часть):

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол (пионербол);
- места занятий, инвентарь.

2. Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

4. Техническая подготовка (практическая часть):

Техника нападения

- перемещения и стойки;
- действия с мячом, передачи мяча;

Техника защиты:

- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком;
- сочетание способов перемещений и остановок.

5. Тактическая подготовка:

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

6. Контрольные игры и соревнования:

Теоретическая часть

- правила соревнований

Практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры;

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М. А. КАРАТУНЬЯН



- физическая подготовленность.

4. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- ❖ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ❖ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ❖ умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- ❖ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ❖ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ❖ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:
- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
 - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
 - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
 - стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

- Соревнования;
- Тестирование 2 раза в год.

6. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 2010.	1
2	«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.	1
3	Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского, Москва: «Просвещение», 2015.	1
4	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011.	

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М.А. КАРАЧУНЬЯН



5	Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова, - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.	1
6.	«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.	1
Информационно-коммуникативные средства		
1	Мультимедийные средства обучения	1
Экранно-звуковые пособия		
1	Презентации	10
Технические средства обучения		
1	Компьютер с программным обеспечением	1
2	Интерактивная доска	1
3	Мультимедийный проектор	1
4	Документ – камера	1
Инвентарь		
1	Стойки волейбольные	2
2	Сетка волейбольная	1
3	Мяч волейбольный	15
4	Фишки для эстафет и спортивных игр	20
5	Мяч набивной весом 1 кг	8
6	Скакалка	15
7.	Мат гимнастический	5
8.	Секундомер	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
от « 29 » августа 2019 года
Шахбабжан

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Уханева Е. В.
« 30 » августа 2019 года

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М. А. КАРАХАНЬЯН



РЕЦЕНЗИЯ

на сборник сценарного материала
для проведения спортивных внеклассных мероприятий в 5 - 6 классах
учителя физической культуры
МБОУ СОШ № 20 Н.В.Грачевой

Целью создания сборника сценарного материала является повышение качества знаний, умений и навыков по физической культуре, приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность и важность данного материала определяется его направленностью на формирование и развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества. Каждый сценарий разработан для организации досуга учащихся с учетом их возрастных особенностей и направлен на привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. В данном материале удачно сочетаются коллективные и индивидуальные формы работ. Участие в мероприятиях позволяет учащимся раскрыть свои физические качества.

В содержании сборника входят сценарии спортивных праздников: «Веселые старты», «Вперед, мальчишки!», «Праздник баскетбольного мяча», «Путешествие на поезде «Здоровье»», «Спортивный калейдоскоп».

Данные мероприятия интересны по форме и разнообразны по содержанию.

Материалы сборника разработаны с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся и могут быть использованы учителями физической культуры для организации внеклассных мероприятий в 5 - 6 классах.

Руководитель РМО
учителей физической культуры

С.Н.Ильина

Директор МКУ ЦРО

И.А.Дмитренко

07.11.2019 г.



СБОРНИК спортивных внеклассных мероприятий для учащихся 5 - 6 классов

Материал разработала
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №20
Н.В. Грачева

2019 год

ПРАЗДНИК БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА для учащихся 5 - 6 классов

Цели:

- дать детям возможность реализовать умения и навыки, полученные на уроках, в соревнованиях с достойными противниками;
- организовать здоровый отдых учащихся;
- развивать ловкость, силу, выносливость, координацию движений, смекалку;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Оборудование:

- баскетбольные мячи, обручи, скакалки, гири, «блины», корзины, флажки, музыкальное оборудование.

Ход спортивного праздника

Звучит музыка. Входит Геракл.

Геракл:

Здравствуйте, ребята! Великий бог Олимпийских Игр Зевс рассказывал мне, что сегодня в этом зале встретятся смелые и отважные, ловкие и сильные игроки команд. Но я хочу убедиться, на самом ли деле вы такие.

Вы знаете, что я совершил 12 подвигов? Предлагаю вам стать участниками спортивных подвигов, и призом самым смелым, самым сильным и самым находчивым станет «Баскетбольный мяч».

Геракл обходит команды, проверяет наличие формы, количество игроков

Звучит музыка.

Неожиданно появляется Зевс.

Зевс:

Неужели вы думали, что я, Бог Олимпийских Игр, не приду на ваши соревнования?

Геракл:

Так займи же свой трон и будь главным судьей!

Зевс:

Я хочу проверить, все ли собравшиеся на наш праздник могут участвовать в соревнованиях.

Идея есть, идея есть.

Проверку я устрою здесь.

Здам сейчас вопросы детям.

А дети быстро мне ответят.

Те, кто с трудом не дружит никогда.

Которые приходят в дом, как господа,

Все им подай, все им помой.

Обед сварь и стол накрой.

Скажите по секрету

Таких здесь в зале нету?

Дети:

Нет!

Зевс:

Кто с учебой дружен.

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М.А. КАРАТУНЬЯК



Нам сегодня нужен!
Кто со спортом дружен,
Нам сегодня нужен!
Таких ребят хвала и честь,
Таких ребят здесь в зале есть?

Дети:
Есть!

Зевс:
Это очень хорошо,
В зале все проверено,
Это очень хорошо,
Мы во всех уверены.

Геракл:
Теперь мы можем смело начать наши состязания.

Геракл:
Первое испытание на выносливость.

1. Эстафета «Прыжок за прыжком»

Первый участник, зажав баскетбольный мяч между ног, прыгает до поворотной фишки и оставляет там мяч. Возвращается бегом. Второй добегает до поворотной фишки, берет мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками на место. Передает мяч следующему игроку из своей команды.

Зевс:
Внимание, мяч класть аккуратно возле своей кегли, сохраняя дисциплину в командах, за личною старта не выбегать раньше времени, только когда ваш игрок пересечет ее и передаст вам мяч.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самой выносливой команде».

Геракл:
Второе испытание: кто из вас самый быстрый.

2. Эстафета с мячом

Первый игрок бежит до поворотной фишки, ударяет мячом об пол, возвращается назад до половины поля и передает мяч очередному игроку. Следующие игроки, получив мяч, выполняют то же задание. Побеждает тот, кто будет первым.

Зевс:
Внимание! Вспомните, как правильно вести мяч, чтобы не мешать другим участникам. Кегли надо обегать, только с середины площадки передавать мяч.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самые быстрые».

Геракл:
Третье испытание на ловкость.

3. Эстафета «Мяч и обруч»

Первый участник по сигналу начинает вести баскетбольный мяч к обручу. Затем кладет его возле обруча на пол (обруч в 10 метрах) и продевает обруч через себя. Берет мяч, оставляет его возле обруча и возвращается бегом на место. Второй бежит к обручу, продевает его через себя, берет мяч и с ведением возвращается назад.

Зевс:
Следите за тем, чтобы мяч не выкатывался из обруча, за четкостью и быстротой выполнения задания и порядком на площадке.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самые ловкие».

Геракл:
Четвертое испытание на внимание.

4. Эстафета «Передал сались»

Капитан встает напротив своей команды на расстоянии 8 шагов. У него в руках баскетбольный мяч. По сигналу он передает мяч (двумя руками от груди) первому игроку колонны, который ловит мяч, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор-присев.

Зевс:
Победит та команда, которая закончит передачу мяча первой и не нарушит правил.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самые внимательные».

Геракл:
Пятое испытание на взаимопонимание и взаимовыручку.

5. Эстафета «Колесница»

Участники каждой команды встают по двое: первый – наездник, второй – лошадь. Наездник набрасывает на лошадь скакалку и держится за ее ручки. По сигналу дети бегут до поворотной фишки и возвращаются к своей команде, передают скакалку следующей паре.

Зевс:
Побеждает колесница, первой закончившая эстафету.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самым дружным».

Геракл:
Шестое испытание на ответственность, так как от вашего личного результата будет зависеть успех всей команды.

6. Эстафета «Быстроногие»

Первый участник ведет мяч до середины площадки, возвращается и бежит обратно до кегли. Затем возвращается, передает мяч и уходит в конец колонны.

Зевс:
Побеждает та команда, которая будет быстрее всех и четко выполнит задание.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самые выносливые».

Геракл:
Седьмое испытание на меткость.

7. Эстафета «Мяч в корзине»

Первый участник берет маленький мяч, добегает до фишки и бросает мяч в корзину.

Зевс:
От количества мячей в корзине будет зависеть ваша победа. Не торопитесь.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самые меткие».

Геракл:
Восьмое испытание на смекалку.

КОПИЯ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №20
М.А. КАРАТУНЦЯН



8. **Викторина**
- Какие бывают Олимпийские Игры? Выберите верный ответ (Белые, красные, синие, зеленые, летние, зимние, весенние, черные).
- Какие виды спорта из названных ниже являются олимпийскими? (Гольф, футбол, плавание, спортивная и художественная гимнастика, городки).
- Какой наградой удостоивался победитель Олимпийских Игр? (Высшая награда – венки из ветвей олеандрового дерева, почести, статуи, песни в его честь, изображения на монетах).

После истории Герася вручает медаль победившей команде с надписью «Самым смелыштым».

Геракл:
Девятое испытание на силу.

9. «Перетягивание каната»

Ученики по сигналу починають перетягувати канат.

После соревнований Геракл вручает медаль победившей команде с надписью «Самым сильным».

Геракл:
О, великий Зевс, назови лучших из лучших, кого мы можем считать победителями.

Звезды:
Соревновались все на славу,
Победители по праву
Похвал достойны и награды,
И мы призы вручить им рады.

Геракл:
Благодарим вас за участие.

Зее: Да здравствуют сетки, мячи и ракетки.
Зеленое поле и солнечный свет.
Да здравствуют отдачи, борьба и походы,
Да здравствует радость спортивных побед!
Всем спасибо за внимание,
За злор, за звонкий смех,
За огонь соревнования,
Обеспечивший успех.
Вот настал момент прощания,
Будет краткой наша речь.
Говорим вам «До свидания,
До счастливых новых встреч!»

Под музыку команды делают круг почёта.

Под музыку команды делают круг почёта.
Победившая команда подходит к Зевсу и забирает главный приз - баскетбольный мяч.

**спортивный праздник
"ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ"
для учащихся 5 - 6 классов**

Цели и задачи:

- формирование у детей и подростков приоритетов здорового образа жизни,
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,
- развитие умений работать в команде, сплочение классного коллектива,
- развитие силы, ловкости, выносливости, координации движений,
- выявление сильнейших команд,
- пропаганда спорта, как альтернативы наркотикам, табака - курению и другим негативным привычкам.

Оборудование:

- Оборудование:
 скакательные барьеры, обручи, фишки.

Ход спортивного праздника

Учитель:

Здравствуйте, ребята!
Я вижу, что вы сегодня бодрые и веселые.
Ребята, вы любите сказку?
А вы хотите попасть в нее?
Тогда слушайте....."Жили - были брат с сестрой - скакалка и обруч....."

появляются перед детьми старшеклассники ведущие скакалка и обруч

Скачать:

Я - скакалка-погонялка,
Все со мной играют,
Даже всякий забияка
И тот меня знает.

Обруч

Я - обруч.
Хоть и крутлый я,
И нет у меня начала, нет конца,
Со всеми я вожусь
И весело кружусь.

Учитель:

Но однажды между ними произошел спор.

СКОРЯКИ:

Я самая важная для всех детей.

Обруч:

Нет, я важнее.

ΣΚΑΚΩΤΙΚΑ:

Со мной дети чаще играют.

Обруч:

И со мной тоже очень часто играют.



КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУСОШ №20
М. А. КАРАТУНЬ

Скакалка:

Зато со мной играют в такие игры, в какие с тобой не поиграешь.

Обруч:

А со мной игры интереснее и труднее.

Учитель:

Ребята, давайте поможем скакалке и обручу помириться и стать дружной семьей. А сделаем мы это с помощью наших эстафет.

Спортивные эстафеты

1. Приседая и бери

Дети в приседе лицом друг к другу на расстоянии 2 м пара от пары, в руках скакалки, натянутые на уровне колен. По сигналу, первая пара кладет скакалку на пол и бежит вперед, перепрыгивая через скакалки, затем один бежит влево, второй — вправо на свои места, берут скакалку и приседают. Как только они взяли скакалку в руки, начинают выполнять упражнение вторая пара и т. д.

2. Змейка

Помощники в середине дистанции удерживают 3 обруча, образуя "забор". Вся команда держится руками за скакалку по всей ее длине, стоя в шахматном порядке. По команде "марш" вся команда бежит к обручам и, не выпуская скакалки из рук, последовательно пролезает в обруч, обегает ориентир и возвращаются на место старта.

3. Пробеги — не зацепи

Учащиеся стоят в колонне по одному. На середине зала помощники вращают скакалку. По сигналу первый бежит и старается пробежать под вращающуюся скакалку, не задев ее, обегает ориентир и, возвращаясь назад, касается ладонью впереди стоящего и т. д.

4. Переправа

У первых на поясе обруч. По команде первые бегут, обегая ориентир, возвращаются назад, берут в обруч второго и бегут к ориентире. Там первый остается, а второй бежит за третьим и т. д., пока вся команда не перейдет на противоположную сторону.

5. Поменяй снаряжение

По команде первые бегут до ориентира, вращая скакалку, у ориентира, оставляют скакалку, берут обруч и катят его обратно и т. д.

6. Пробеги не урони

Команда строится по парам. Один катит обруч, второй старается пробежать в катящийся обруч. Добежав до ориентира, оставляют обруч там и, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

Скакалка:

Да, теперь понятно, что вместе мы очень дружная семья.

Обруч:

И это нам стало понятно только благодаря вам ребята и эстафетам.

Подведение итогов. Награждение команд.

"СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП" для учащихся 5 - 6 классов

Цели и задачи:

- Мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.
- Воспитание ценностного отношения к здоровью.
- Обеспечивать активный отдых и удовлетворение естественной потребности обучающихся в движении.

Перед началом праздника звучат детские мелодии

1-й ведущий:

Здравствуйте, ребята! Мы приветствуем вас в этом зале и приглашаем принять участие в игровой программе «Спортивный калейдоскоп».

Все играющие команды расположены в шеренгу по одному у стены. Звучит фанфара. С началом слов ведущего дети выбегают на середину зала и строятся на зарядку.

2-й ведущий:

Мы с зарядкой дружим,
Доктор нам не нужен.
Утром солнцем спину
И сон водой сотрем!
Кто делает зарядку -
Растет богатырем!

1-й ведущий:

Чтобы выполнить зарядку -
Встанем дружно по порядку.
Раз - два - все выдохнем,
Три - четыре - выдохнем!

Дети:

Мы привыкли все к порядку,
Дружно делаем зарядку.
Потому что каждый знает:
Нам зарядка помогает!

Дети выполняют зарядку под рифмованно-дидактические строчки за преподавателем

1. Упражнения, начиная, все на месте зашагасм.
Руки вверх поднимем выше
И опустим, глубже дышим.
Взгляд, ребята, тоже выше,
Может, Карлсон есть на крыше.
2. Упражнение второе: руки ставь за голову.
Словно бабочки летасм,
Крылья сводим - расправляем.
Раз - два, раз - два,
Хороши у нас дела.
3. Упражнение номер три:

КОПИЯ ВЕРНА
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 20
М. А. КАРЯЖУНЬЯН



