

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрации городского округа город Нефтекамск
МОАУ СОШ №12 г. Нефтекамск

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
(протокол № 1
от 29.08.2023 г.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Муллакаева Л.Г.
Протокол МС № 1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №12
Зарипова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Общая физическая подготовка
Уровень начального общего образование
Срок освоения 4 года (1-4 классы)

Составители:

Ахмадуллина Л.И.

Герасимова О.С.

Гайнулова Ч.Х.

Агумова Э.Р.

Нефтекамск 2023

Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229); Рабочей программы воспитания (утверждено директором МОАУ СОШ №12 ГО г. Нефтекамск, приказ от 29.08.2023г. №466); примерная программа основного общего образования по физической культуре (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение», Москва-2011).

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка с разной физической подготовкой.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное

время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с планом, программа рассчитана на 1-4 год(а), реализуется в объеме 135 часов. На учебный год отводится: 1 класс 33 часа (из расчета 1 час в неделю), 2-4 класс по 34 часа (1 час в неделю).

Подведение итогов по результатам освоения данной программы проводится в форме спортивного праздника «Веселые старты». Сценарий праздника прилагается (приложение 1).

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Название раздела.	Форма	Вид деятельности
-------------------	-------	------------------

Тема занятия		
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Знакомство с правилами подвижных игр	Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Изучение основных правил.
Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики»	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	Подвижные игры, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Беседа о значении правильного режима дня	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	Викторина	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов
Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	Беседа о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Подвижные игры «Погоня», «Снайперы»	Эстафета	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игры на внимательность	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Быстро в строй»	Тренировочные упражнения на построение в одну шеренгу	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.

Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц»	Беседа о сильных выносливых людях	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	Соревнования	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Прыжок за прыжком.	Прыжки с места	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	Беседа «Береги здоровье»	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний».	Информационная беседа об олимпийских играх	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Беседа о правилах поведения на занятиях.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.
Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа на спине и животе.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя,

		лежа на спине и животе.
Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Штурм высоты.	Викторина	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Салки»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	Беседа о правилах поведения во время игр	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Круговая эстафета.	Игра-эстафета с включением в их содержание разминки	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел3. Легкоатлетические упражнения Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», «Пустое место».	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
Круговая эстафета.	Эстафета	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	Беседа о значении спорта в жизни человека.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры	Беседа о правилах поведения.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Метание:

«Метание в цель», «Попади в мяч».		малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	Беговые эстафеты	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие выносливости. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Опрос по правилам игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	Инструкция о правилах техники безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	Викторина «Виды спорта»	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений.

2 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Часы пробили».	Подвижная игра	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	Беседа о правилах поведения на занятиях	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	Прогулка	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	Экскурсия	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	Опрос по правилам игры.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Игры на внимание	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Кто быстрее».	Игры на выносливости	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	Игры на развитие ловкости, координации движений.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижная игра «Играй-играй, мяч не теряй».	Игры на развитие глазомера, ловкости.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби»	Спортивные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Башкирская народная игра «Куль»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Игра на развитие точности движений	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнение на развитие точности движений	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры с баскетбольными мячами. «Караси и Щука», «Веер»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения	Комплекс упражнений ОРУ
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Регби».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижная игра «Братишку спаси».	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ
Закрепление навыков ведения. Подвижная игра «Салки с мячами»	Соревнования	Комплекс упражнений ОРУ
Игры с элементами легкой атлетики.	Игры с элементами легкой атлетики.	Комплекс упражнений ОРУ
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения. Предупреждение травм. Строевые упражнения:	Беседа. Предупреждение травм	Комплекс упражнений ОРУ

основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».		
Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	Игра на развитие скоростных качеств	Комплекс упражнений ОРУ
Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях	Комплекс упражнений ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	Беседа. Режим дня, его значение	Комплекс упражнений ОРУ
Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. Моральная и психологическая подготовка спортсмена Игра	Комплекс упражнений ОРУ
ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ -виды закаливания	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Игра	Комплекс УГГ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	Игра. Развитие быстроты	Комплекс УГГ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

3 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	Подвижные игры. Соревнования.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.

Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	Игры на развитие ловкости и выносливости. Прогулка.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	Игры на развитие внимания. Игры на свежем воздухе.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»	Игры на координацию движений. Игра-эстафета.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	Игры на координацию движений. Игры с элементами занимательности состязательности.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	Игры на развитие ловкости. Беседа о правилах поведения.	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	Беседа о правилах игры. Игры на развитие ловкости.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору».	Игры на развитие ловкости. Беседа о режиме дня.	Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	Игры на развитие внимания. Правила игры. Инструктаж.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	Подвижные игры.	
Подвижные игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	Подвижные игры.	Комплекс упражнений ОРУ
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Знакомство с элементами	Инструктаж по технике безопасности.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по

акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		профилактике и коррекции нарушений осанки.
Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты с мячами. Беседа о правилах игр с мячом.	Комплекс упражнений ОРУ Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс упражнений ОРУ
Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Беседа о правилах поведения с инвентарем. Эстафета.	Комплекс упражнений ОРУ
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	Спортивная игра на развитие точности.	Комплекс упражнений ОРУ
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на точность движений.	Комплекс упражнений ОРУ
Подвижные игры с баскетбольными мячами. «Караси и Щука», «Веер»	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	Комплекс упражнений ОРУ
Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	Инструктаж по технике безопасности. Веселые старты	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	Комплекс упражнений	Комплекс упражнений ОРУ

Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс упражнений ОРУ
Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс упражнений ОРУ
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Игра	Комплекс упражнений ОРУ
Игра «Пионербол»	Час здоровья	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Игра «Пионербол»	Подвижные игры	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее».	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	Игры на развитие глазомера	Комплекс упражнений ОРУ в движении.
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	Комплекс упражнений

4 класс

Название раздела. Тема занятия	Форма	Вид деятельности
Раздел 1. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Беседа «Гигиенические требования к занятиям физкультурой»	Комплекс упражнений ОРУ
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	Прыжки со скакалкой. Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ №2
Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий.	Соревнования	Комплекс ОРУ №2

Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.		
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры Беседа. Значение подвижных игр для здорового образа жизни	Комплекс ОРУ №3
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Опрос по правилам игры. Спортивная игра.	Комплекс ОРУ №3.
Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	Командная игра	Комплекс ОРУ №3
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа. Правила формирования команд	Комплекс ОРУ №4
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Игра.	Комплекс ОРУ №4. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Беседа о правилах поведения	Комплекс ОРУ №4.
Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	Спортивная игра	Комплекс ОРУ №4 Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Эстафета	Комплекс ОРУ №5
Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	Соревнования	Комплекс ОРУ №5
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Игра	Комплекс ОРУ №6 Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	Соревнования	Комплекс ОРУ
Турнир по пионерболу.	Соревнования	Комплекс ОРУ
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ

занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.		
Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	Беседа. Методы самоконтроля.	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Упражнения на гибкость в парах	Комплекс ОРУ
Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	Веселые старты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	Беседа о правильном режиме дня	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты	Комплекс ОРУ
Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Эстафеты	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	Комплекс ОРУ
Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	Упражнения на развитие точности движений	Комплекс ОРУ
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	Инструктаж по технике безопасности	Комплекс ОРУ
Самоконтроль при физических занятиях.	Беседа. Самоконтроль при физических занятиях.	Комплекс ОРУ
Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	Беседа. Режим дня, его значение. Игры.	Комплекс ОРУ

Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Эстафеты	Комплекс ОРУ
ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	Беседа. ЗОЖ -виды закаливания	Комплекс ОРУ Различные игры и эстафеты с инвентарём и без.
Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	Упражнение на развитие правильной осанки.	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.
Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	Игра на развитие двигательных умений и навыков	Комплекс ОРУ Комплекс упражнений ОРУ в движении. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	Командная игра	Комплекс ОРУ
Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	Подвижные игры	Комплекс ОРУ
Спортивный праздник «Веселые старты»	Спортивный праздник	

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей

учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физической деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование 1 класс (33 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Подвижные игры(14ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Знакомство с правилами подвижных игр	1
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1
4	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
5	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	1
6	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	1

7	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы»	1
8	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
9	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	1
10	Развитие выносливости. Подвижные игры «Мяч капитану», «Бездомный заяц»	1
11	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
12	Прыжок за прыжком.	1
13	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
14	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний».	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики(10ч)		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры. «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовится».	1
21	Штурм высоты.	1
22	Подвижная игра «Салки»	1
23	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1
24	Круговая эстафета.	1
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения(9ч)		
25	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», «Пустое место».	1
26	Круговая эстафета.	1
27	Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».	1
28	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
29	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй»	1

30	Развитие выносливости. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
31	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	1
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Спортивный праздник «Веселые старты»	1

2 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Подвижные игры(14ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
2	Подвижная игра «Часы пробили».	1
3	Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».	1
4	Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
5	Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1
6	Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1
7	Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1
8	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
9	Подвижная игра «Кто быстрее».	1
10	Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
11	Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».	1
12	Подвижная игра «Играй-играй, мяч не теряй».	1
13	Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1
14	Башкирская народная игра «Куль»	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики(10ч)		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка. Подвижная игра «Гонка с обручем».	1
16	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1

18	Подвижные игры с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер».	1
19	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
20	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1
21	Подвижная игра «Регби».	1
22	Подвижная игра «Братишку спаси».	1
23	Закрепление навыков ведения. Подвижная игра «Салки с мячами»	1
24	Игры с элементами легкой атлетики.	1
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения(10ч)		
25	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1
26	Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	1
27	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.	1
28	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	1
29	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки»	1
30	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
31	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
32	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
33	Развитие быстроты. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	1
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1

3 класс (34 ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1.Подвижные игры(14ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Пустое место».	1
2	Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики»	1

3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний»	1
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки»	1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны»	1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака»	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору»	1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек»	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
13	Подвижные игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
14	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (10ч)		
15	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
16	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1
17	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
18	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
19	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
20	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1
21	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
22	Подвижные игры с баскетбольными мячами «Караси и Щука», «Веер»	1
23	Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1

24	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения (10ч)		
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	1
26	Комплекс упражнения на формирование правильной осанки. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перестрелка».	1
27	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
28	Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1
29	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Упражнения на развитие и укрепления мышц плечевого пояса. Игра «Кто быстрее».	1
33	Метание малого мяча. Развитие глазомера. Игра «Передача мяча в колоннах».	1
34	Спортивный Праздник «Веселые старты»	1

4 класс (34ч)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Подвижные игры(14ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Игра на внимание «Передача мяча в колоннах».	1
2	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1
3	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1
4	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1
5	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1

6	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1
7	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
8	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
9	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1
10	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
11	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
12	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
13	Комплекс ОРУ №6 Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
14	Турнир по пионерболу.	1
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики(10ч)		
15	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Методы самоконтроля.	1
16	Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1
17	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1
18	Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	1
19	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	1
20	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
21	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
22	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
23	Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1
24	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1
Раздел 3. Легкоатлетические упражнения(10ч)		

25	Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.	1
26	Самоконтроль при физических занятиях.	1
27	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	1
28	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1
29	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	1
30	Комплекс УГГ на развитие правильной осанки.	1
31	Стойка игрока. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол».	1
32	Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «По полу»	1
33	Ведение мяча в движение. Игра «Гусеница»	1
34	Спортивный праздник «Веселые старты»	1

Спортивный праздник в начальной школе
«ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ».

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совместному проведению досуга.
4. Пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование и инвентарь: свисток, стойки (флажки или кегли), мячи, воздушные шары, скакалки, обручи, ракетки, рюкзаки, ведерки, кубики.

Оформление: лозунги-плакаты: “Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым – бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”, «Наше здоровье – в наших руках».

Ведущий 1: - Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости.

Ведущий 2: - Мы рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике “Весёлые старты”.

Ведущий 1: - Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Ведущий 2: - Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования – на два часа!

Ведущий 1: - Дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивно-оздоровительный праздник “Весёлые старты”.

Ведущий 2: Эй, команды смелые,
Дружные, умелые
На площадку выходите,
Силу, ловкость покажите.

Ведущий 1: - Встречаем наши команды!

(Команды строятся в 2 колонны).

Ведущий 2: Командам приготовиться к приветствию!

Капитан 1 команды: Наша команда: «Смешарики»!

Наш девиз:

«Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!»

Капитан 2 команды: Наша команда: «Смайлики»!

Наш девиз:

«Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

Ведущий 1: - Оценивать ваши успехи будет жюри. (Представление жюри)

Ведущий 2:

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

Места нет у нас задире.

Маленьких не обижать.

Что же, можем начинать.

1. Эстафета «КЕНГУРУ».

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

2. Эстафета «ЗОЛУШКА».

“Золушка” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут раскладывают все кубики по 1 в кружок и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

Ведущий 1: - Пока жюри подводит итоги 2 конкурсов, а команды отдыхают, проведем игру «Это я, это я, это все мои друзья». Внимательно слушайте мои вопросы и если вопрос о вас, вставайте и отвечайте - «это я, это я, это все мои друзья», если нет, то сидите молча.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Кто из вас всегда готов

Жизнь прожить без докторов?

Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

Кто из вас не ходит хмурый –

Любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится –
На коньках летит как птица?
Ну а кто начнет обед –
С жвачки импортной, конфет?
Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны?
Кто – поел и чистит зубки
Ежедневно, дважды в сутки?
Кто согласно распорядку
Выполняет физзарядку?
Ведущий 2: Слово предоставляется жюри.
(Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

4. Эстафета «Переправа».

Бежит к стулу первый игрок, берет обруч, возвращается к команде и за обруч хватается второй игрок, они бегут вместе и т.д.

Ведущий 1: По тропе идут туристы

За спиной у них рюкзак.

А спортсмены-финалисты

Обгоняют их вот так.

5. Эстафета «Туристическая тропа».

(По сигналу дети одевают рюкзак, бегут до ориентира змейкой, обегая кегли, пролезают через обруч, останавливаются около стула, достают из рюкзака скакалку, делают 3 прыжка и возвращаются обратно. Передают рюкзак следующему. Побеждает команда, первой закончившая эстафету).

Ведущий 2: - Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

Доскажи пословицу.

- Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

Курить – здоровью ... (вредить)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)

До свадьбы ... (заживёт)

Здоровья не ... (купишь)

Загадки:

Ребята, а знаете ли вы, что помогает спортсменам стать такими ловкими, сильными? А вот отгадайте.

Бьют его, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч).
Я – веревка – погонялка,
Все со мной играют.
Даже всякий забияка
И тот меня знает. (Скакалка).
Два березовых коня
Через лес несут меня.
Кони эти – рыжи,
А зовут их... (Лыжи).
Мчусь, как пуля, я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки. Кто несет меня? (Коньки).

Ты идешь с друзьями в лес,

А он на плечи тебе влез.

Сам идти не хочет,

Он тяжелый очень

(Рюкзак)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не лениться. (мыло)

Просыпаюсь рано утром

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю ... (зарядку)

Ведущий 1: Для подведения итогов праздника командам построиться.

(Команды строятся в центре спортивного зала)

Ведущий 2:

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

Для подведения итогов слово предоставляется жюри.
(объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение)

Ведущий 1: Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Ведущий 2: - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Ведущий 1:

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования

Обеспечивший успех.

Ведущий 2:

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем – до свиданья,

До счастливых новых встреч!