

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Общесфизическая подготовка»**  
**для 1-4 классов**

Составитель:

Курилова Надежда Александровна,  
высшая квалификационная категория;

Терентьев Илья Александрович,  
соответствие занимаемой должности;

Мороз Анастасия Михайловна,  
соответствие занимаемой должности

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» (далее «ОФП») спортивно-оздоровительного направления для 1-4 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Законом Архангельской области от 02 июля 2013 года №712-41-ОЗ «Об образовании в Архангельской области»,
- Требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 06 октября 2009 г. №373.

Программа курса рассчитана для учеников 1-4 классов, один учебный год - 34 часа, (1 час в неделю).

### РАЗДЕЛ I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ОФП»

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

##### Регулятивные УУД:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

#### Познавательные УУД:

- знание о значении общефизической подготовки для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- позитивное влияние занятием ОФП на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- умение организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення гимнастика, оздоровительные мероприятия);
- систематическое наблюдение за своим физическим здоровьем, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела).
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

#### Коммуникативные УУД:

- усвоение культурных традиций, норм, социального поведения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности сверстниками при решении различных задач на занятиях «ОФП»;
- навык сотрудничества с учителем и взрослыми участниками образовательных отношений.

#### **Предметные результаты**

##### Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях ОФП и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

#### **Планируемые результаты:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, уменьшение пропусков уроков по причине болезни и увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Результаты освоения программы фиксируются в учебном журнале.

**Формы промежуточной аттестации:** соревнования «Веселые старты»

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Форма организации** – секция

**Виды деятельности** – игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- теоретические и практические занятия.

**Форма организации занятий:** индивидуальная, групповая.

### **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре – 2 часа**

Инструктаж по ТБ. Ознакомление с видами физической активности. Измерение показателей физического развития.

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Закаливание организма. Физические качества. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх, какие между ними различия? Самоконтроль и его основные приемы. Понятие о здоровом образе жизни. Основные правила игры в баскетбол, волейбол. Классификация видов легкой атлетики. Классификация гимнастических упражнений. Технические и тактические действия в баскетболе. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

### **Раздел 2. Легкая атлетика – 8 часов.**

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий, низкий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 м, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 5 часов.**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Лазание по гимнастической стенке. Кувырки, перекаты, стойки на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями. Упражнения с гантелями.

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

### **Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол, волейбол – 15 часов.**

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу, в два шага, прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Челночное ведение.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает», «Попади в кольцо», «Гонка мяча»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами, эстафеты с ведением мяча и броски мяча после ведения. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам, учебная игра.

**Волейбол.** Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнеру в парах и тройках, ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите.

Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять», «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «горячая картошка», «Снайперы»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший!». Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам.

### **Общая физическая подготовка – 4 часа.**

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы

с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Основы знаний о физической культуре	1	1	2
2.	Легкая атлетика		8	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики		5	5
4.	Спортивные игры: баскетбол, волейбол		8 7	8 7
5.	Общая физическая подготовка	4		4
	Итого	5	29	34

### РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре – 2 часа</b>			
1	Инструктаж по ТБ.		
2	Ознакомление с видами физической активности.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика – 8 часов</b>			
3	Упражнения на развитие быстроты. Бег на короткие дистанции, низкий и высокий старт.		
4	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега.		
5	Прыжок в длину с места, в высоту.		
6	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Метание мяча в цель и на дальность.		
8	Упражнения на развитие выносливости.		
9	Подвижные игры.		
10	Подвижные игры.		
<b>Раздел №3. Гимнастика с элементами акробатики - 5 часов</b>			
11	Гимнастика Упражнения для формирования осанки.		
12	Гимнастика Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног.		
13	Гимнастика Акробатические упражнения.		
14	Гимнастика Акробатические упражнения.		
15	Гимнастика Круговая тренировка.		
<b>Раздел №4. Спортивные игры: баскетбол, волейбол - 15 часов</b>			
16	Баскетбол Стойки и перемещения баскетболиста.		
17	Баскетбол Остановки:		
18	Баскетбол «Прыжком»		
19	Баскетбол «В два шага»		
20	Баскетбол Передачи мяча.		
21	Баскетбол Ведение мяча.		
22	Баскетбол Броски в кольцо.		
23	Баскетбол Подвижные игры. Жесты судей.		
24	Волейбол Перемещения.		

25	Волейбол Передача.		
26	Волейбол Передача.		
27	Волейбол Нижняя прямая подача с середины площадки.		
28	Волейбол Прием мяча.		
29	Волейбол Подвижные игры и эстафеты.		
30	Волейбол Подвижные игры и эстафеты. Жесты судей.		
<b>Раздел №5. Общая физическая подготовка – 4 часа.</b>			
31	Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Понятие о здоровом образе жизни. Питание и его значение для роста и развития.		
32	Строевые упражнения.		
33	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.		
34	Промежуточная аттестация. Соревнования «Веселые старты»		

**Промежуточная аттестация  
Соревнования «Веселые старты»  
для 1-х классов**

*Инвентарь:* стойки, мячи, корзины, скакалки, обручи, канат.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем самый веселый из всех спортивных и самый спортивный из всех веселых игр «Веселые старты». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке и быстроте.

Ну, что ж, теперь самое время представить членов жюри, без которых не обходится ни одно соревнование. Представление жюри

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.

Участников соревнований мы попросим быть внимательными и не нарушать правила. Конкурсы будут оцениваться по трёхбалльной системе. Команда, первая выполнившая задание, получает 3 очка, вторая – 2 очка, третья – 1 очко за старание.

**Эстафета №1. «Бег между стойками»**

По сигналу первый участник обегает «змейкой» кегли, добегая до стойки, возвращается по прямой линии, передавая эстафету следующему участнику.

*\* Объявление результатов конкурса.*

**Эстафета № 2 «Бег с мячом»**

Мячик – всем снаряд известный,  
И красивый, и полезный.

Много есть с мячом соревнований,  
Мы их для вас подбираем заранее.

По сигналу игрок ведет мяч одной рукой до стойки, обегает её, возвращается, держа мяч в руках, передавая эстафету следующему участнику.

*\* Объявление результатов конкурса.*

**Эстафета № 3 «Передача мяча над головой»**

По сигналу первый игрок передает мяч над головой следующим участникам по цепочке. Поledний, получив мяч, переходит в начало колонны, и действия повторяются.

*\* Объявление результатов конкурса.*

**Эстафета № 4 «Эстафета с обручами»**

Для занятий, как известно,

Обруч нам необходим.

И красиво, и полезно

Упражнения делать с ним.

Участники по сигналу кладут перед собой обруч, встают в него, пропускают обруч через туловище и голову, повторяют движения до стойки. Обрато бегут с обручем в руках, передавая его следующему участнику.

*\* Объявление результатов конкурса.*

**Конкурс капитанов № 5 «Попади в цель»**

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.



Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Следующий конкурс так и называется «Попади в цель». Участвуют в нем капитаны команд. С определенного расстояния необходимо забить в корзину 5 мячей. За каждое попадание – 1 балл. Капитан, забивший наибольшее количество мячей, победитель.

*\* Объявление результатов конкурса.*

#### **Эстафета № 6 «Бег со скакалкой»**

Фигура чтоб была в порядке,

Подружись-ка со скакалкой.

Проскачи на ней до стойки,

Выполнив задание ловко.

По сигналу участник добегают до стойки, перепрыгивая через скакалку. Возвращаются по прямой линии, держа её в руках и передавая следующему участнику.

*\* Объявление результатов конкурса.*

#### **Эстафета № 7 «Перетягивание каната»**

К нам вчера приполз питон,

Всех нас поражает он.

Где тут хвост, где – голова...

Мы не поняли сперва.

- Догадайтесь, какой спортивный снаряд похож на питона?

- Как будет называться наша заключительная эстафета?

По сигналу команды должны постараться перетянуть на свою сторону канат.

*\* Объявление результатов конкурса.*

Ведущий: Ну, что ж, это был последний конкурс, и сейчас мы дадим время членам жюри, чтобы подвести итоги нашего спортивного праздника и выявить победителя.

(Пока жюри подводит итоги, ведущий беседует с участниками)

- Какие виды спорта вы знаете?

- Каких известных спортсменов можете назвать?

- Зачем нужно заниматься спортом?

- Ну, что ж, жюри готово озвучить результаты соревнований. Им слово...

#### **НАГРАЖДЕНИЕ.**

Победителей мы поздравляем

И награды им вручаем!

Жюри мы от души благодарим

Большое спасибо им говорим!

Подходит к концу наша встреча со спортом

И с теми, кто дружит со спортом всю жизнь.

С ним легче учиться и лучше работать.

Спорт – главный помощник для каждой семьи.

Он всех награждает отличным здоровьем

И дружбу, любовь самым близким дает.

Совет он в походы и даже на подвиг,

Растить, строить, делать, учиться зовет.

И каждый сегодня у нас победитель,

Участие в празднике – главный итог!

-Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость.

До новых встреч!

**Критерии оценивания соревнований «Весёлые старты»**

**1 класс**

<b>Критерии оценивания мероприятия</b>	<b>Деятельность команд</b>	<b>Дескрипторы</b>	<b>Балл достижений</b>	<b>Итог</b>
<b>Представление команд</b>	Представляют команду в соответствии с положением	эмблема	1 б	1-5 балла
		название команды	1 б	
		девиз	1 б	
		приветствие жюри и сопернику	1 б	
		наличие спортивной формы	1 б	
		не достигли ни одного из критериев	0 б	
<b>Конкурс капитанов</b>	с определенного расстояния необходимо забить в корзину 5 мячей	выполнил 5 попаданий	1 б	1- 2 балла
		с определенного расстояния	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Оригинальность исполнения эстафеты</b>	показывают сплоченность команды	по очереди выполняют задания	2 б	1- 3 балла
		не соблюдая очереди выполняют задания	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Новизна исполнения</b>	применяет новые способы в выполнении эстафеты	выполняет задание наименьшим количеством ошибок	2 б	1- 4 балла
		представляет необычный способ перехода	2 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Максимальное количество баллов: 14</b>				

Высокий уровень	11-14 баллов
Средний уровень	7-10 баллов
Низкий уровень	6 и ниже баллов

## **Соревнования «Веселые старты» для 2-х классов**

*Инвентарь:* Фишки-конусы (9 шт.), волейбольные мячи (3 шт.), эстафетные палочки (3 штуки), обручи (3 шт.), гимнастические скамейки (3 шт.), гимнастические маты (3 шт.), гимнастические палки (3 шт.), теннисные мячи (3 шт.), скакалки (3 шт.), ведро (3 шт.), кубики (27 шт.), свисток.

### Ход мероприятия

Ведущий.

На спортивную площадку  
Приглашаем дети вас!  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается сейчас!  
Помериться силой,  
Побегать, попрыгать  
Зовём на площадку друзей.  
Весёлые старты вас ждут  
На площадке,  
Спешите сюда поскорей.

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Мы начинаем соревнования «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, быстроте! Поприветствуем команды аплодисментами.

Представление жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее –  
В состязаньях победит.

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований:

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.  
Спорт - помощник!  
Спорт - здоровье!  
Спорт - игра!  
Физкульт-ура!

В каждой эстафете определяется конкретный победитель. За победу команда получает – 1 место, за поражение – 2 место. Победитель соревнований определяется по наименьшему количеству набранных очков. В случае равенства очков победитель определяется по комбинированной эстафете.

**1 задание – провести разминку.** Музыка «Гимн дружбе».

Каждая команда становится в круг, в центре – капитан команды, который показывает упражнения для разминки.

**2 эстафета. Передача эстафетной палочки, мяча.** Музыка «Саксофон».

*Инвентарь:* волейбольные мячи, эстафетные палочки, обручи.

Пусть не сразу все дается,  
Поработать вам придется!  
Ждут вас обручи, мячи  
Ловкость всем ты покажи!

Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15 м лежат обручи, в которых находятся волейбольные

мячи. По свистку направляющий добегают до обруча, меняет палочку на мяч и возвращается в команду, передавая эстафету.

**3 эстафета. «На одной ноге».** Музыка «Россия – вперед!»

Прыжки до фишки на одной ноге, после – на другой ноге прыгают до команды, передают эстафету, касаясь рукой следующего участника.

**4 эстафета. «Мяч в обруче».** Музыка «Россия – вперед!»

Инвентарь: обручи, волейбольные мячи.

Бежать спиной вперед и с помощью обруча катить мяч до фишки и обратно.

Передача обруча с мячом происходит на линии старта.

Ведущий: А теперь ребята, отгадайте-ка загадки. Все дружно отгадывают загадки.

Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался,

Пробежал легко я... (Кросс)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрее помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (Эстафеты)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (Кроссовки)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (Турник)

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

**5 эстафета. «Собери кубики».** Музыка «Быстрый фокстрот».

Инвентарь: ведра, кубики, обручи.

Команды стоят в колонну друг за другом на линии старта. В руках у направляющего - корзина с кубиками. От линии старта в 10-15 м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, высыпает кубики в обруч и с пустой корзиной бежит обратно в свою команду, отдавая корзину следующему игроку, а сам встает в конец колонны. Следующий участник бежит с корзиной собирает кубики и бежит к своей команде для передачи эстафеты.

**6 эстафета. «Каракатица».** Комбинированная музыка.

Пройти каракатицей до фишки, обратно бегом. Передают эстафету, касаясь рукой следующего участника.

Ведущий: Пусть наши участники немного отдохнут – продолжим отгадывать загадки.

Сажу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — немоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре!  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в... (Волейбол).  
Когда весна берет свое  
И ручейки бегут звеня,  
Я прыгаю через нее,  
Ну, а она — через меня. (Скакалка)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. (Стадион)  
Просыпаюсь утром рано,  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватьку,  
Быстро делаю ... (Зарядку)

**7 эстафета. «Хоккей».** Музыка «Трус не играет в хоккей»

Инвентарь: гимнастические палки, теннисные мячи.

Обводка гимнастическими палками 3-х фишек туда и обратно. Передача происходит на линии старта

Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом

Вам – комбинированная эстафета!!!

Нужно бегать быстро, дружно.

Победить всем очень нужно!

**8 эстафета. Комбинированная эстафета.** Музыка «Челси, большие гонки»

Инвентарь: скамейки, гимнастические маты, обручи.

Пробежать по скамейке, сделать кувырок вперед на гимнастическом мате, пролезть через обруч и вернуться к команде бегом, передавая эстафету касанием по плечу следующему участнику.

Подведение итогов соревнований.

Ведущий:

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

Мы Грамоты вручить вам рады!

Награждение. Музыка «Фанфары».

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались!

Всем спасибо за вниманье

За задор и громкий смех,

За огонь соревнования,

Обеспечивший успех!

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

**Критерии оценивания соревнований «Весёлые старты»**

**2 класс**

<b>Критерии оценивания мероприятия</b>	<b>Деятельность команд</b>	<b>Дескрипторы</b>	<b>Балл достижений</b>	<b>Итог</b>
<b>Представление команд</b>	Представляют команду в соответствии с положением	эмблема	1 б	1-5 балла
		название команды	1 б	
		девиз	1 б	
		приветствие жюри и сопернику	1 б	
		наличие спортивной формы	1 б	
		не достигли ни одного из критериев	0 б	
<b>Оригинальность исполнения эстафеты</b>	показывают сплоченность команды	по очереди выполняют задания	2 б	1- 3 балла
		не соблюдая очереди выполняют задания	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Новизна исполнения</b>	применяет новые способы в выполнении эстафеты	выполняет задание наименьшим количеством ошибок	2 б	1- 4 балла
		представляет необычный способ перехода	2 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Максимальное количество баллов: 12</b>				

Высокий уровень	9-12 баллов
Средний уровень	7-8 баллов
Низкий уровень	6 и ниже баллов

## **Соревнования «Веселые старты» для 3-х классов**

*Инвентарь:* эстафетные палочки, набивные мешочки, кольца пластмассовые (рули), картофель, корзинки, галоши, зонтики.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – весёлые старты: «В здоровом теле - здоровый дух!» И наш спортзал превращается в весёлый стадион! Участники будут состязаться в выносливости, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий:

Мы праздник мира, дружбы открываем.

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из вас!

Ход занятия:

### **1. Эстафета с передачей эстафетной палочки.**

Участники в колонне. Первые номера с эстафетной палочкой . По команде они бегут до стойки оббегают её и обратно , передают палочку вторым номерам и становятся в конец колонны. Так все участники. (При падении эстафетной палочки считается замечание).

### **2. Эстафета. «Посадка картофеля».**

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника посадить картофель в лунку (обруч) находящуюся около стойки, высыпать картофель (3 предмета из ведерка) и передать бегом эстафету, следующий собирает урожай и т.д.

### **3. Эстафета «Грузовики».**

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника провезти груз (мешочек с крупой) на грузовике (на голове) и не уронить, если мешочек упал- поднять и с того же места начать опять движение, при этом в руках с рулём. Груз передать следующему грузовику (участнику).

### **4. Эстафета «Паучок».**

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках вперед лицом, как «паучки» (до стойки и обратно), передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **5. Эстафета «Без тапочки».**

На старте каждый участник стоит в одной тапочке. Вторые находятся в коробке на другом конце зала. По сигналу вся команда бежит к коробке, и каждый надевает свою вторую тапочку. Затем все выстраиваются в одну шеренгу по росту.

### **6. Эстафета «Бег через тоннель».**

Один ученик из класса, не участвующий в эстафете, помогает держать тоннель. Каждый участник должен пролезть через тоннель, добежать до своей команды, передав эстафету следующему участнику своей команды.

### **7. Эстафета «Под дождём!»**

Команда в колонне по одному. Первый участник в галошах и с зонтиком. По команде игрок бежит до поворотной стойки, возвращается и передаёт галоши и зонтик следующему. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Ведущий: Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил. Давайте подведём итоги наших Весёлых стартов.

Наши соревнования подошли к концу, но какими бы не были их итоги, будем считать, что сегодня победила «Дружба!».

**Критерии оценивания соревнований «Весёлые старты»  
3 класс**

<b>Критерии оценивания мероприятия</b>	<b>Деятельность команд</b>	<b>Дескрипторы</b>	<b>Балл достижений</b>	<b>Итог</b>
<b>Представление команд</b>	Представляют команду в соответствии с положением	эмблема	1 б	1-5 балла
		название команды	1 б	
		девиз	1 б	
		приветствие жюри и сопернику	1 б	
		наличие спортивной формы	1 б	
		не достигли ни одного из критериев	0 б	
<b>Оригинальность исполнения эстафеты</b>	показывают сплоченность команды	по очереди выполняют задания	2 б	1- 3 балла
		не соблюдая очереди выполняют задания	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Новизна исполнения</b>	применяет новые способы в выполнении эстафеты	выполняет задание наименьшим количеством ошибок	2 б	1- 4 балла
		представляет необычный способ перехода	2 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Максимальное количество баллов: 12</b>				

Высокий уровень	9-12 баллов
Средний уровень	7-8 баллов
Низкий уровень	6 и ниже баллов



## Соревнования «Веселые старты» для 4-х классов

*Инвентарь:* стойки, мячи малые, обручи, мячи в/б, кегли, гимнастические палки, скакалки, ботинки, свисток. Команды: 4

Музыка «спортивный марш» - выход команд

Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!!

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Я рада приветствовать вас на Острове Спорта и Здоровья. Собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, выносливости и скорости. Пусть сегодня наша встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность.

А сейчас познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника.

Чтоб провести соревнование, нам нужны опытные судьи и участники (*представляет жюри*).

Ведущий: Соревнования пройдут в несколько этапов, за победу в каждом соревновании команда получает 4 балла, вторая-3 балла, третья-2 балла, проигравшая команда получает 1 балл.

Ведущий: объявляет о правилах эстафет:

1. Забеги в командах выполняются строго по очереди.
2. Раньше времени выбегать за линию старта не разрешается.
3. За попадание в кольцо начисляется дополнительно 0,5 балла

Ведущий: Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

**1 эстафета «Самый быстрый»** *Инвентарь: обручи, скакалки*

Бег до ориентира, где лежит скакалка - вращая и перепрыгивая обруч, прыжки через скакалку - 5 раз, бег обратно тем же способом – передача эстафеты (обруча).

**2 эстафета «Сороконожка»**

Команды садятся на пол одной колонной, берутся руками за голень сзади сидящего – и таким образом передвигаются, держась за ноги друг друга, пока направляющий не коснется ногой противоположной стены - после чего все встают и бегут к месту старта – зачет по последнему участнику.

**3 эстафета «Кенгуру»** *Инвентарь: мячи*

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед 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.

**4 эстафета «Зашнуруй ботинок»** *Инвентарь: ботинки*

4 ботинка разложены на средней линии спортивного зала. Участники бегут к своему ботинку и, по очереди, продевают шнурок в одну из дырочек. Обратно возвращаются бегом. Последний завязывает шнурок на бантик и поднимает ботинок вверх.

Ведущий: Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

**5 эстафета «Снайперы»** *Инвентарь: кегли, мячи теннисные*

По две команды строятся на противоположных сторонах площадки. Игроки из двух команд по очереди пытаются попасть в кегли, стоящие в ряд на средней линии площадки, теннисным мячом. Побеждает команда, сбившая больше кегль.

**6 эстафета «Маски-шоу»** *Инвентарь: маски зверей, калоши, стойки*

Участник надевает маску и калоши, бежит до ориентира и обратно, передает реквизит следующему участнику.

Подведение итогов жюри после шести эстафет.

**7 эстафета «Двойной цепной паровозик»** *Инвентарь: стойки*

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит до ориентира и обратно, цепляет второго, бегут до ориентира и обратно - оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

**8 эстафета «Озорной мяч»** *Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольная сетка*

Все участники выстраиваются в колонну ноги врозь, первый катит мяч по полу между ногами, последний берет мяч в руки, бежит к натянутой сетке, бросает мяч через сетку, ловит его, добегают до ориентира – три раза бросает в стену – ловит и таким же способом возвращается и становится впереди своей колонны.

Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом

Вам, напоследок – эстафета!!!

Будем бегать быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

**9 эстафета «Полоса препятствий»** *Инвентарь: маты, барьеры, мячи, обручи, б/б корзина, корзина для мячей.*

Участник бежит, пролезает под барьером, делает кувырок вперед, продевает через себя обруч, добегают до корзины с мячами, бросает мяч в кольцо один раз, кладет мяч обратно в корзину, возвращается обратно тем же способом.

Подведение итогов соревнований жюри. Награждение.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отлично соревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил.

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

### **Критерии оценивания соревнований «Весёлые старты»**

#### **4 класс**

<b>Критерии оценивания мероприятия</b>	<b>Деятельность команд</b>	<b>Дескрипторы</b>	<b>Балл достижений</b>	<b>Итог</b>
<b>Представление команд</b>	Представляют команду в соответствии с положением	эмблема	1 б	1-5 балла
		название команды	1 б	
		девиз	1 б	
		приветствие жюри и сопернику	1 б	
		наличие спортивной формы	1 б	
		не достигли ни одного	0 б	

		из критериев		
<b>Оригинальность исполнения эстафеты</b>	показывают сплоченность команды	по очереди выполняют задания	2 б	1- 3 балла
		не соблюдая очереди выполняют задания	1 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Новизна исполнения</b>	применяет новые способы в выполнении эстафеты	выполняет задание наименьшим количеством ошибок	2 б	1- 4 балла
		представляет необычный способ перехода	2 б	
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b>Максимальное количество баллов: 12</b>				

Высокий уровень	9-12 баллов
Средний уровень	7-8 баллов
Низкий уровень	6 и ниже баллов