

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительного направления**  
**«Общефизическая подготовка»**  
**для 5-9 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 5-9 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 основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 17 декабря 2010 г. №1887 (далее ФГОС),
- Требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа курса рассчитана на один учебный год для учеников 5-9 классов, 34 часа в год (1 занятие в неделю).

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

#### **Личностные результаты:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Предметные результаты**

##### Обучающийся научится:

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### **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 маленькими 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 5-х классов**

*Оборудование:* скакалки, обручи, мячи резиновые, баскетбольные, фишки, стойки, гимнастические скамейки.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

А где наши участники? Давайте их поприветствуем!

*Под звуки марша судья вводит участников соревнований (мари физкультурника)*

А кто будет оценивать наше соревнование? Давайте познакомимся с нашим жюри:

Начинаем соревнования

1. **Представление команд.** Наша команда – хором говорят название команды. У кого получается вместе и дружно, та команда и выиграла.
2. **Эстафета «Быстрые ноги»** (Эстафетная палочка)  
Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.
3. **«Комбинированная эстафета»** (мяч, обруч, скакалка)  
I этап: первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до обруча, лежащего приблизительно метрах в 10 от линии старта, положить в него мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.  
II этап: второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к тому же обручу, взять мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.
4. **Конкурс «Меткий бросок».** Броски в кольцо.
5. **Эстафета «Полоса препятствий»** (скамейка + обручи + планка). Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до гимнастической скамейки, ложится на неё, протягивает туловище по скамейке, бежит из обруча в обруч, подлезает под планку, оббегает стойку и бегом возвращается в команду, передает эстафету, сам становится в конец.
6. **Спортивная викторина.** Задание для болельщиков: необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ команде присуждается 1 очко.
  1. Назовите родину Олимпийских игр? (Древняя Греция)
  2. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венок из лавровых листьев)
  3. Кого не допускали к играм в Древней Греции? (Женщин, рабов)
  4. В каком году и в каком городе пройдут очередные летние Олимпийские игры (в Токио в 2020г.)
  5. Талисман Олимпийских игр в Москве? (медвежонок Миша)
  6. Назовите все игры, оканчивающиеся на «бол». (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стритбол)
  7. Откуда родом такие единоборства, как дзюдо, каратэ? (Япония)
  8. Сколько всего таймов в футболе? (Два)
  9. Обувь для игры в футбол. (Бутсы)
  10. В каком виде спорта известны: Олег Маскаев (Бокс) Ольга Канискина (Спортивная ходьба)
  11. Алексей Мишин (Греко-римская борьба) Любовь Егорова (Лыжница)



12. Алексей Немов (Гимнастика) Александр Овечкин (Хоккей)  
 13. Во что одеваются каратисты? (В кимоно)  
 14. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой, — это ... (Рекорд)  
 15. Как называются акробатические упражнения в воде? (Синхронное плавание)

**7. Эстафета «Пронеси мяч на гимнастических палках»**

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих гимнастические палки, на них мяч. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает палочки с мячом следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

**8. Конкурс капитанов «Отжимание от пола».** Победу одержит тот капитан который больше всех выполнит упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Ведущий: Слово предоставляется жюри для подведения итогов. /Жюри подводит итоги/

Подшел к завершению наш спортивный праздник. Спасибо всем за участие.

«Будьте здоровы, в добрый час!»

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

<i>Критерии оценивания мероприятия</i>	<i>Деятельность команд</i>	<i>Дескрипторы</i>	<i>Балл достижений</i>	<i>Итог</i>
<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><i>Максимальное количество баллов: 14</i></b>				

<b><i>Высокий уровень</i></b>	<b><i>11-14 баллов</i></b>
<b><i>Средний уровень</i></b>	<b><i>7-10 баллов</i></b>
<b><i>Низкий уровень</i></b>	<b><i>6 и ниже баллов</i></b>

## **Соревнования «Веселые старты» для 6-х классов**

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

А где наши участники? Давайте их поприветствуем!

*Под звуки марша судья вводит участников соревнований. (марш физкультурника)*

А кто будет оценивать наше соревнование? Давайте познакомимся с нашим жюри:  
Начинаем соревнования.

1. **Представление команд.** Наша команда – хором говорят название команды. У кого получается вместе и дружно, та команда и выиграла.

2. **Эстафета «Быстрые ноги»** (Эстафетная палочка)

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

3. **«Комбинированная эстафета»** (мяч, обруч, скакалка)

I этап: первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до обруча, лежащего приблизительно метрах в 10 от линии старта, положить в него мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.

II этап: второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к тому же обручу, взять мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

4. **Конкурс «Меткий бросок».** Броски в кольцо.

5. **Эстафета «Полоса препятствий»** (скамейка + обручи + планка). Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до гимнастической скамейки, ложится на неё, протягивает туловище по скамейке, бежит из обруча в обруч, подлезает под планку, обегает стойку и бегом возвращается в команду, передает эстафету, сам становится в конец.

6. **Спортивная викторина.** Задание для болельщиков: необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ команде присуждается 1 очко.

1. Назовите родину Олимпийских игр? (Древняя Греция)

2. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венок из лавровых листьев)

3. Кого не допускали к играм в Древней Греции? (Женщин, рабов)

4. В каком году и в каком городе пройдут очередные летние Олимпийские игры (в Токио в 2020г.)

5. Талисман Олимпийских игр в Москве? (медвежонок Миша)

6. Назовите все игры, оканчивающиеся на «бол». (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стритбол)

7. Откуда родом такие единоборства, как дзюдо, каратэ? (Япония)

8. Сколько всего таймов в футболе? (Два)

9. Обувь для игры в футбол. (Бутсы)

10. В каком виде спорта известны: Олег Маскаев (Бокс) Ольга Канискина (Спортивная ходьба)

11. Алексей Мишин (Греко-римская борьба) Любовь Егорова (Лыжница)

12. Алексей Немов (Гимнастика) Александр Овечкин (Хоккей)

13. Во что одеваются каратисты? (В кимоно)

14. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой, — это ... (Рекорд)

15. Как называются акробатические упражнения в воде? (Синхронное плавание)

7. **Эстафета «Пронеси мяч на гимнастических палках»**

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих гимнастические палки, на них мяч. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает палочки с мячом следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

**8. Конкурс капитанов «Отжимание от пола»** Победу одержит тот капитан который больше всех выполнит упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Ведущий: Слово предоставляется жюри для подведения итогов. /Жюри подводит итоги/

Подшел к завершению наш спортивный праздник. Спасибо всем за участие.

«Будьте здоровы, в добрый час!»

**Критерии оценивания соревнований «Весёлые старты»  
6 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	2 б	

		перехода		
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b><i>Максимальное количество баллов: 14</i></b>				

<b><i>Высокий уровень</i></b>	<b><i>11-14 баллов</i></b>
<b><i>Средний уровень</i></b>	<b><i>7-10 баллов</i></b>
<b><i>Низкий уровень</i></b>	<b><i>6 и ниже баллов</i></b>

## Соревнования «Веселые старты» для 7-х классов

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

А где наши участники? Давайте их поприветствуем!

*Под звуки марша судья вводит участников соревнований. (марш физкультурника)*

А кто будет оценивать наше соревнование? Давайте познакомимся с нашим жюри:

Начинаем соревнования

**1. Представление команд.** Наша команда – хором говорят название команды. У кого получается вместе и дружно, та команда и выиграла.

**2. Эстафета «Быстрые ноги»** (Эстафетная палочка)

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих эстафетные палочки. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

**3. «Комбинированная эстафета»** (мяч, обруч, скакалка)

I этап: первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до обруча, лежащего приблизительно метрах в 10 от линии старта, положить в него мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.

II этап: второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к тому же обручу, взять мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

**4. Конкурс «Меткий бросок».** Броски в кольцо.

**5. Эстафета «Полоса препятствий»** (скамейка + обручи + планка). Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до гимнастической скамейки, ложится на неё, протягивает туловище по скамейке, бежит из обруча в обруч, подлезает под планку, обегает стойку и бегом возвращается в команду, передает эстафету, сам становится в конец.

**6. Спортивная викторина.** Задание для болельщиков: необходимо ответить на вопросы. За каждый правильный ответ команде присуждается 1 очко.

1. Назовите родину Олимпийских игр? (Древняя Греция)

2. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венок из лавровых листьев)

3. Кого не допускали к играм в Древней Греции? (Женщин, рабов)

4. В каком году и в каком городе пройдут очередные летние Олимпийские игры (в Токио в 2020г.)

5. Талисман Олимпийских игр в Москве? (медвежонок Миша)

6. Назовите все игры, оканчивающиеся на «бол». (Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стритбол)

7. Откуда родом такие единоборства, как дзюдо, каратэ? (Япония)

8. Сколько всего таймов в футболе? (Два)

9. Обувь для игры в футбол. (Бутсы)

10. В каком виде спорта известны: Олег Маскаев (Бокс) Ольга Канинская (Спортивная ходьба)

11. Алексей Мишин (Греко-римская борьба) Любовь Егорова (Лыжница)

12. Алексей Немов (Гимнастика) Александр Овечкин (Хоккей)

13. Во что одеваются каратисты? (В кимоно)

14. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой, — это ... (Рекорд)

15. Как называются акробатические упражнения в воде? (Синхронное плавание)

### 7. Эстафета «Пронеси мяч на гимнастических палках»

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному, в руках у направляющих гимнастические палки, на них мяч. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии, бежит по прямой до поворотной стойки, обегает ее, возвращается к своей команде и передает палочки с мячом следующему участнику, а сам становится в конец своей команды.

8. **Конкурс капитанов «Отжимание от пола»** Победу одержит тот капитан который больше всех выполнит упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Ведущий: Слово предоставляется жюри для подведения итогов. /Жюри подводит итоги/

Подошел к завершению наш спортивный праздник. Спасибо всем за участие.

«Будьте здоровы, в добрый час!»

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

#### *7 класс*

<i>Критерии оценивания мероприятия</i>	<i>Деятельность команд</i>	<i>Дескрипторы</i>	<i>Балл достижений</i>	<i>Итог</i>
<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	2 б	

		перехода		
		не достиг ни одного из критериев	0 б	
<b><i>Максимальное количество баллов: 14</i></b>				

<b><i>Высокий уровень</i></b>	<b><i>11-14 баллов</i></b>
<b><i>Средний уровень</i></b>	<b><i>7-10 баллов</i></b>
<b><i>Низкий уровень</i></b>	<b><i>6 и ниже баллов</i></b>



## Соревнования «Веселые старты» для 8-х классов

*Оборудование:* магнитофон, эстафетные палочки, обручи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, кегли.

Ход праздника.

Ведущий - ученик.

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора.

Ведущий – учитель.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Для того, чтобы соревнования прошли успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, «болеть» за своих товарищей. Встречайте команды!

Команды входят в зал.

- Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и хорошего настроения!

Представление судей.

Ведущий - ученик.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий – учитель.

Прошу команды занять исходные позиции.

Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете определяется победитель. За победу команда получает 2 балла, за поражение 1 балл. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству набранных баллов. В случае равенства баллов победитель определяется по дополнительному конкурсу «Перетягивание каната».

Эстафеты.

### **1 эстафета: «Команда быстроногих».**

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15 м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегаёт до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

### **2 эстафета: «Кенгуру».**

Реквизит: волейбольные мячи, обручи.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10 м лежит обруч. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав, кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает то же самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

### **3 эстафета: «Перенеси предметы».**

Реквизит: обручи, в/б мячи, б/б мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание эстафеты: Команды стоят в колоннах. От линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12 м и 14 м. В один обруч кладут б/б мяч, в/б мяч, кеглю, эстафетную

палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив предмет, он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

#### **4 эстафета: «Мяч в кольцо».**

Реквизит: баскетбольные мячи.

Описание эстафеты: Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 –3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

#### **5 эстафета «Эстафета с обручами».**

Реквизит: 2 обруча.

Описание эстафеты: На дорожке проводятся две линии на расстоянии 5 – 10 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, взять обруч, вернуться обратно и передать его своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

#### **Конкурс капитанов.**

Капитаны становятся на руки, их ноги берут себе в руки помощники. Эта незатейливая процессия передвигается до отметки, а назад возвращается бегом. Выигрывает та команда, которая раньше справится с заданием.

#### **6 эстафета «Гонка мячей под ногами».**

Реквизит: 2 мяча.

Описание эстафеты: Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Игра со зрителями

1. Без чего не обходится ни один судья? (без очков – зачетных)
2. Кто может оседлать «коня», но не заставит его сдвинуться с места? (гимнаст)
3. Кто из спортсменов не может обойтись без кольца? (парашютист)
4. Сколько голов можно забить в футбольные ворота? (ни одной головы)
5. Мастер спорта, а без клюшки он беспомощней старушки? (хоккеист)
6. Даже в сильную жару в перчатках он ведет игру? (боксер)

#### **7 эстафета «Три прыжка».**

Реквизит: 2 обруча, 2 скакалки.

Описание эстафеты: На расстоянии 8 - 10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

#### **8 эстафета «Зигзаг удачи».**

Реквизит: кегли, 2 мяча.

Описание эстафеты: После сигнала 1-ый ведет мяч между кеглями, добежав до конца, возвращается бегом с мячом в руке, передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Вот и подошел к концу наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

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

#### ***8 класс***

<b><i>Критерии оценивания мероприятия</i></b>	<b><i>Деятельность команд</i></b>	<b><i>Дескрипторы</i></b>	<b><i>Балл достижений</i></b>	<b><i>Итог</i></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>				

<b>Высокий уровень</b>	<b>9-12 баллов</b>
<b>Средний уровень</b>	<b>7-8 баллов</b>
<b>Низкий уровень</b>	<b>6 и ниже баллов</b>

## Соревнования «Веселые старты» для 9-х классов

*Оборудование:* магнитофон, эстафетные палочки, обручи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, кегли.

Ход праздника.

Ведущий - ученик.

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора.

Ведущий – учитель.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – «Весёлые старты»! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Для того, чтобы соревнования прошли успешно, необходимо соблюдать правила игр, быть дисциплинированными, «болеть» за своих товарищей. Встречайте команды!

Команды входят в зал.

- Мы от души приветствуем всех, кто сегодня вышел на старт. Успехов нашим командам и хорошего настроения!

Представление судей.

Ведущий - ученик.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий – учитель.

Прошу команды занять исходные позиции.

Мы начинаем соревнования. В каждой эстафете определяется победитель. За победу команда получает 2 балла, за поражение 1 балл. Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству набранных баллов. В случае равенства баллов победитель определяется по дополнительному конкурсу «Перетягивание каната».

Эстафеты.

### **1 эстафета: «Команда быстроногих».**

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, в колонну друг за другом, в руках держат эстафетную палочку. От команд на расстоянии 15 м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, кладёт в обруч палочку и возвращается в команду, передавая эстафету. Второй игрок бежит, берёт палочку и возвращается в свою команду, передавая её, а сам уходит назад в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

### **2 эстафета: «Кенгуру».**

Реквизит: волейбольные мячи, обручи.

Описание эстафеты: Команды стоят на линии старта, у направляющих в/мяч зажат между коленями. От линии старта на расстоянии 10 м лежит обруч. По свистку направляющий прыгает с мячом до обруча, допрыгав, кладёт мяч в обруч, а сам бегом возвращается в команду, передавая эстафету другому игроку. Тот делает то же самое, потом следующий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

### **3 эстафета: «Перенеси предметы».**

Реквизит: обручи, в/б мячи, б/б мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание эстафеты: Команды стоят в колоннах. От линии старта кладутся обручи напротив команд на расстоянии 12 м и 14 м. В один обруч кладут б/б мяч, в/б мяч, кеглю, эстафетную

палочку. Задача игроков: взяв в руки по одному предмету переложить в другой обруч, переложив предмет, он бежит к себе в команду и передаёт эстафету другому игроку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

#### **4 эстафета: «Мяч в кольцо».**

Реквизит: баскетбольные мячи.

Описание эстафеты: Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 –3 метра. По сигналу первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

#### **5 эстафета «Эстафета с обручами».**

Реквизит: 2 обруча.

Описание эстафеты: На дорожке проводятся две линии на расстоянии 5 – 10 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, взять обруч, вернуться обратно и передать его своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

#### **Конкурс капитанов.**

Капитаны становятся на руки, их ноги берут себе в руки помощники. Эта незатейливая процессия передвигается до отметки, а назад возвращается бегом. Выигрывает та команда, которая раньше справится с заданием.

#### **6 эстафета «Гонка мячей под ногами».**

Реквизит: 2 мяча.

Описание эстафеты: Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Игра со зрителями

1. Без чего не обходится ни один судья? (без очков – зачетных)
2. Кто может оседлать «коня», но не заставит его сдвинуться с места? (гимнаст)
3. Кто из спортсменов не может обойтись без кольца? (парашютист)
4. Сколько голов можно забить в футбольные ворота? (ни одной головы)
5. Мастер спорта, а без клюшки он беспомощней старушки? (хоккеист)
6. Даже в сильную жару в перчатках он ведет игру? (боксер)

#### **7 эстафета «Три прыжка».**

Реквизит: 2 обруча, 2 скакалки.

Описание эстафеты: На расстоянии 8 - 10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

#### **8 эстафета «Зигзаг удачи».**

Реквизит: кегли, 2 мяча.

Описание эстафеты: После сигнала 1-ый ведет мяч между кеглями, добежав до конца, возвращается бегом с мячом в руке, передает эстафету. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Вот и подошел к концу наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

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

#### ***9 класс***

<b><i>Критерии оценивания мероприятия</i></b>	<b><i>Деятельность команд</i></b>	<b><i>Дескрипторы</i></b>	<b><i>Балл достижений</i></b>	<b><i>Итог</i></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>				

<b>Высокий уровень</b>	<b>9-12 баллов</b>
<b>Средний уровень</b>	<b>7-8 баллов</b>
<b>Низкий уровень</b>	<b>6 и ниже баллов</b>