**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Болдыревская средняя общеобразовательная школа**

**Ташлинского района Оренбургской области**

***Портфолио***

***учителя физической культуры***

***Чеботовой Юлии Николаевны***

****

Болдырево, 2021 г.

**Раздел 1**

**Общие сведения об**

**учителе**

**1.1. Личные данные педагога**

Фамилия ***Чеботова***

Имя ***Юлия***

Отчество ***Николаевна***

Адрес места постоянного жительства

***461 196 Оренбургская область,***

***Ташлинский район, село Болдырево, ул. Центральная,д.10,кв1.***

Дата рождения ***13мая 1975года.***

Образование

***Оренбургский государственный педагогический университет,институт физической культуры и спорта окончила в 2016году.***

***Специальность учитель по физической культуре.***

Место работы, занимаемая должность

***муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***Болдыревская средняя общеобразовательная школа,***

***учитель физической культуры***

Почтовый адрес образовательного учреждения

***461 196 Оренбургская область,***

***Ташлинский район, село Болдырево улица Школьная, 1***

Квалификационная категория и год аттестации

Стаж работы: общий – ***27 лет***, в отрасли общего образования – ***11 лет***

Стаж работы в данном ОУ – ***11 лет***

Контактный телефон ***8(35347)2-44-08***

**1.2. Награды учителя**

Награды, грамоты, благодарственные письма:

2015 год. Грамота администрации МБОУ Болдыревская СОШ;

2016 год. Грамота призера по волейболу на XI областном фестивале женского спорта «Оренбургская сударыня» среди команд муниципальных районов Оренбургской области;

2017год.Грамота муниципального учреждения Управления образования «Ташлинский район» Оренбургской области;

2018год. Грамота «Ташлинский ЦДОД»;

2018год. Грамота призера открытого районного турнира по волейболу среди женских команд, на призы главы Илекского района В.В.Карпенко;

2018год. Благодарность, «Всероссийского конкурса профессионального мастерства педагогических работников, приуроченный к 130 - летию рождения А.С. Макаренко». Помощник члена Совета Федерации, Председателя Всемирной комиссии Боковой Л.Н;

2018год. Диплом, экспертного совета по информатизации системы образования и воспитания при Временной комиссии Совета Федерации по развитию информационного общества. Помощник члена Совета Федерации, Председателя Временной комиссии Боковой Л.Н;

2019год.Благодарность Ташлинской районной организации профсоюза работников народного образования;

2019год.Диплом победителя муниципального этапа конкурса профессионального мастерства работников системы образования «Учитель – Оренбуржья – 2019»;

2019год.Диплом администрации Ташлинского района, лауреата районного фестиваля «Женщина года – 2019» в номинации «Женщина – открытие года»;

2019год.Благодарственное письмо, Ташлинская районная организация профсоюза работников народного образования;

2020год.Диплом благотворительного фонда наследия Менделеева, XIII Всероссийского конкурса профессионального мастерства педагогов «Мой лучший урок»;

2020год.Диплом участника зонального этапа областного конкурса профессионального мастерства работников системы образования Оренбургской области «Учитель Оренбуржья – 2020»;

2020год. Грамота за первое место в XV районной акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Лидеры физического воспитания»;

2021год. Диплом победителя фестиваля видеоселфи (видеороликов) «Я - классный руководитель!»,

2021год. Диплом победителя международного конкурса «Здоровье. Спорт», работа «Спорт- альтернатива пагубным привычкам», международный образовательный портал «Солнечный свет» (2021г).

**1.3. Повышение квалификации**

Сведения о повышении квалификации:

2014г.- проблемные курсы «Внедрение ФГОС ООО» для учителей физической культуры.

2017г.- обучающий семинар «ИКТ – компетентность педагога и практические вопросы внедрения и эксплуатации информационной системы образовательного учреждения в соответствии с требованиями ФГОС».

2019г. курсы по дополнительной образовательной программе «Организация обучения детей с ОВЗ в соответствии с ФГОС основного общего образования.

2020г.-«Использование современных дистанционных технологий и интерактивных сред электронного обучения в организации образовательного процесса в школе в условиях сложной санитарно-эпидемиологической обстановки с учетом требований ФГОС»;

2020г.-обучение по программе «Организация деятельности педагогических работников по классному руководству».

2020г.-«Дистанционное обучение: организация процесса и использование бесплатных приложений, курсов, видеолекций»

**Раздел 2**

**Результаты**

**педагогической деятельности**

**2.1. Результаты освоения учащимися образовательных программ и формирование ключевых компетенций**

**физической культуре**

На протяжении трёх лет уровень обученности по предмету – 100%, качество знаний:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | 2017-2018г.г. | | |
| Классы | 5 | 6 | 7 |
| Качество | 100% | 100% | 100% |
| Успеваемость | 100% | 100% | 100% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | 2018-2019г.г. | | |
| Классы | 6 | 7 | 8 |
| Качество | 100% | 100% | 100% |
| Успеваемость | 100% | 100% | 100% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | 2019-2020г.г. | | |
| Классы | 7 | 8 | 9 |
| Качество | 100% | 100% | 100% |
| Успеваемость | 100% | 100% | 100% |

**Результаты сдачи регионального экзамена по физкультуре 9класс**

**2016-2017,2017-2018,2018-2019 учебные года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Кол-во выпускников, выполнявших работу | Год сдачи. | Качество (%) | Успеваемость(%) |
| 3 | 2016-2017 | 100 | 100 |
| 5 | 2017-2018 | 100 | 100 |
| 8 | 2018-2019 | 100 | 100 |

**2.2. Участие в предметных неделях школы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный год** | **Тема** |
| 2017 – 2018 учебный год. | Неделя физической культуры в школе  Спортивный праздник «Физкульт-Ура!» 1-4кл.  Соревнования по пионерболу5-7кл.  Соревнования по волейболу 7-11кл  Соревнования по настольному теннису 6-11кл  Конкурс плакатов «Мы- за ЗОЖ» |
| 2018 -2019 учебный год | Неделя физической культуры в школе  Открытое внеклассное мероприятие «Здоровье сгубишь – новое не купишь» 7-11кл.  Веселые старты 1-4кл.  Малые Олимпийские игры 5-9кл.  Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта»  Соревнования по волейболу 7-10кл. |
| 2019 – 2020 учебный год. | Неделя физической культуры в школе  Беседа с детьми о пользе закаливания 1-4кл.  Соревнования по волейболу 7-11кл.  «Молодецкие забавы» юноши 4-11кл.  Открытое внеклассное мероприятие «Веселые старты за партой»1-4кл.  Соревнования по баскетболу 7-11кл. |

**2.3. Результаты участия учащихся в соревнованиях, конкурсах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.** | **Соревнования, конкурс** | **Дисцип-лина** | **Результат** | **Год** |
| Команда БСШ | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | Метание  гранаты | победитель | 2016 |
| Команда БСШ | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | 100м | призер | 2016 |
| Команда БСШ | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | Подтягивание  на  перекладине | призер | 2016 |
| Команда БСШ | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | Разборка и сборка автомата | призер | 2016 |
| Команда БСШ | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | Стрельба из пневматичес-кого оружия | призер | 2016 |
| Команда БСШ | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | 1000м | призер | 2016 |
| Романов Алексей | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г. | Метание  гранаты | призер | 2016 |
| Турчев Вячеслав | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г | Метание  гранаты | призер | 2016 |
| Романов Алексей | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г | Подтягивание  на  перекладине | призер | 2016 |
| Шадрин Константин | Соревнования по полеатлону среди юношей 1999-2000г.г.р. в рамках сбора Уральских (Яицких)казаков КОШ-ЯИК 2016г | 100м | победитель | 2016 |
| Косов  Никита | Соревнования, в зачет районной летней спартакиады «Дети – за здоровый образ жизни» среди лагерей дневного пребывания детей, рамяти Героя Советского Союза А.И. Коровина | Шахматы | призер | 2017 |
| Сутулова Оксана | Районная военно – спортивная игра «Зарница» | Метание гранаты | призер | 2017 |
| Беспаленко Егор | Районная военно – спортивная игра «Зарница» | Стрельба из пневматичес-кого оружия | призер | 2017 |
| Кириченко Любовь | Первенство района по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина, среди учащихся  2002-2003г.г.р. | 1500м | призер | 2017 |
| Косов  Никита | Конкурс на лучший рисунок, в зачет районной летней спартакиады «Дети – за здоровый образ жизни» среди лагерей дневного пребывания детей, рамяти Героя Советского Союза А.И. Коровина | Рисунок | призер | 2018 |
| Косов  Никита | XIV районная акция «Спорт- альтернатива пагубным привычкам» в номинации «Творческая работа» | Рисунок | призер | 2018 |
| Ларшина Дарья | Соревнования, в зачет районной летней спартакиады «Дети – за здоровый образ жизни» среди лагерей дневного пребывания детей, рамяти Героя Советского Союза А.И. Коровина | Настольный теннис | призер | 2018 |
| Ефремов Данил | Первенство районна по легкой атлетике «Весенние ласточки» среди мальчиков 2011-2012 г.р. | 60м | призер | 2019 |
| Кириченко Любовь | Первенство района по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина, среди школьников  2002-2003г.г.р. | 2000м | призер | 2019 |
| Гавшева Валентина | Первенство района по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина, среди школьников  2006-2007г.г.р. | 1000м | призер | 2019 |
| Ларшина Дарья | Районная спартакиада «Я выбираю жизнь!» среди девушек 2002-2008г.р. | Настольный теннис | призер | 2019 |
| Косов  Никита | Районная спартакиада «Я выбираю жизнь!» | Рисунок | победитель | 2019 |
| Алпатов Александр | Районные соревнования по лыжным гонкам на призы Мастеров спорта России О.Н.Качковой(Слива),Д.И.Глушко и кондитатов в мастера спорта России Р.Алтынбаева, С.Н.Михайлова. Среди юношей 2008 г.р. и младше, классическим ходом | Лыжные гонки | призер | 2020 |
| Алпатов Александр | Первенство МБУ СШ «Чемпион» по легкоатлетическому четырехборью, посвященном 60- летию полета Ю.А.Гагарина в космос среди учащихся 2008-2009 г.г.р. | Прыжки в длину с места, челночный бег, метание снаряда, 500м | призер | 2021 |
| Конивец Ева | Первенство МБУ СШ «Чемпион» по легкоатлетическому четырехборью, посвященном 60- летию полета Ю.А.Гагарина в космос среди учащихся 2012-2013 г.г.р. | Прыжки в длину с места, челночный бег, метание снаряда, 500м | призер | 2021 |

**Раздел 3**

**Научно-методическая деятельность**

**3.1. Информация об использовании педагогом современных**

**педагогических и информационно-коммуникационных технологий**

В своей педагогической деятельности я применяю элементы педагогических технологий. Уместность применения указанных в таблице технологий обоснована спецификой преподаваемого предмета и спецификой малокомплектной сельской

школы. Данная совокупность образовательных технологий составляет авторскую систему.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название используемой технологии** | **Классы, в которых используется** | **Обоснование применения.** | **Имеющийся или прогнозируемый результат.** |
| 1 | **Здоровьесбере-гающие технологии** | Во всех классах | * Повышение эффективности урока | * Улучшение развития двигательных умений и навыков |
| 2 | **Технология индивидуального обучения** | Во всех классах | * Развитие индивидуальных особенностей обучающихся | * Умение учащегося оценивать собственные возможности и результаты |
| 3 | **Игровые технологии** | Во всех классах | * Повышение мотивации учащихся | * Повышение интереса к изучаемому предмету |
| 4 | **Применение ИКТ** | Во всех классах. | * Повышение уровня восприятия учебного материала * Развитие информационной компетенции | * Развитие самостоятельных умений и навыков учащихся * Повышение интереса к изучаемому предмету * Формирование навыка работы с информацией |

**Раздел 4**

**Обобщение опыта работы**

**4.1. Обобщение и распространение опыта работы**

Вношу личный вклад в повышение качества образования, совершенствования методов обучения и воспитания, транслирования в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, активного участия в работе методических объединений педагогических работников организации.

Формами распространения моего опыта являются:

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный год | Мероприятия |
| ежегодно | Предметная неделя «Неделя физической культуры в школе». |
| 2016-2017 | Открытое внеклассное мероприятие «Здоровье сгубишь – новое не купишь». |
| 2016-2017 | Открытое внеклассное мероприятие «Веселые старты за партой» |
| 2016-2017 | Открытое внеклассное мероприятие «Зимние забавы». |
| 2017-2018 | Доклад «Влияние выполнения домашнего задания по физической культуре на двигательные качества учащихся» ШМО учителей начальных классов. |
| 2017-2018 | Открытое внеклассное мероприятие малые олимпийские игры «На пути к Сочи». |
| 2017-2018 | Открытое внеклассное мероприятие «Зарничка» |
| 2018-2019 | Доклад «Здоровьесберегающие технологии во время учебного процесса». |
| 2018-2019 | Открытое внеклассное мероприятие «Один день из жизни солдата!» |
| 2018-2019 | Открытый урок по физической культуре в рамках ФГОС «Подвижные игры-основа для развития физических качеств детей младшего школьного возраста». |
| 2019-2020 | Открытый урок по физической культуре в рамках ФГОС «Подвижные игры, эстафеты». |
| 2019-2-20 | Составление технологической карты урока по теме «Подвижные игры, эстафеты». |
| 2019-2020 | Составление презентации по теме «Влияние подвижных игр на физическое развитие детей». |
| 2019-2020 | Доклад «Профессиональная деятельность учителя физической культуры в период перехода на ФГОС ООО» ШМО учителей начальных классов. |
| 2019-2020 | Составление презентации «Движение-это жизнь» |
| 2020-2021 | Доклад «Современный урок физической культуры в условиях внедрения ФГОС ООО» ШМО учителей начальных классов. |
| 2020-2021 | Видеоролик на тему «Мы-за здоровый образ жизни». |
| 2020-2021 | Видеоролик на тему «Лидер физического воспитания» |
| 2020-2021 | Доклад «Классный руководитель-ключевая фигура в воспитание детей». |

# Беседа по физической культуре

# **"Берегите зрение"**

**Цель беседы:**Рассказать о том, что здоровье глаз надо беречь смолоду. Предложить специальные комплексы упражнений для борьбы с близорукостью и игры для поддержания здоровья глаз.

**Ход беседы**

**I**. Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится людей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливцем.

Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Общеизвестно, что острота зрения детей школьного возраста по мере перехода из класса в класс постепенно снижается. А к окончанию средней школы - почти половина детей близоруки. Это явление связано прежде всего с возрастанием зрительной нагрузки и сокращением объема двигательной активности. Уроки в школе. Дома - подготовка к ним, чтение книг, телевизор, компьютер в течение нескольких часов в день. Иногда без перерыва, в ущерб отдыху, прогулкам, занятиям спортом и сну. В результате - близорукость или другие расстройства зрения.

Близорукость сейчас очень распространена среди школьников. В некоторых старших классах почти каждый пятый страдает ею. Плохое зрение — немалая помеха в жизни.

А ведь близорукость можно предупредить. Но для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Особенно тем ребятам, у которых к близорукости есть предрасположенность. Помочь борьбе с близорукостью может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

**II. Комплекс упражнений для предотвращения близорукости**

**(Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран)**

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

**III. Советы йогов**

Вашим глазам, ребята, как и всему организму, нужны физические упражнения. Тут можно воспользоваться советами йогов. Рекомендуемые ими упражнения не могут, конечно, избавить глаза от серьезного заболевания, но, бесспорно, они помогут сохранить зрение в хорошем состоянии. Эти упражнения при регулярном их выполнении укрепляют глазные мышцы, увеличивают циркуляцию крови в органе зрения, а значит улучшают его питание.

1. Посмотреть вверх, вниз. Повторить 3 раза. Закрыть глаза. Повторить все упражнения 6—12 раз.

2. Посмотреть вверх, прямо, вниз. 3 раза. Закрыть глаза. Повторить 6—8 раз.

3. Посмотреть вправо, влево. 3 раза. Закрыть глаза. 6—9 раз.

4. Посмотреть вправо, прямо, влево, прямо. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

5. Посмотреть вверх — вправо, вниз — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

6. Посмотреть вниз — вправо, вверх — влево. 2 раза. Закрыть глаза. 4—6 раз.

7. Вращать глаза по кругу, сначала влево, затем вправо. 4—6 раз в каждую сторону.

8. Посмотреть на кончик носа, затем в пространство. 4—6 раз.

9. Посмотреть на кончик пальца, держа его примерно в 30 см от лица, затем в пространство. 4—6 раз.

10. Смотреть пристально, не моргая, на предмет, стараясь вглядеться в него. Но без напряжения. Несколько секунд.

11. Сомкнуть веки, а затем моргнуть несколько раз, снова сомкнуть и т. д. 15—30 сек.

12. Массировать веки, поглаживая их мягко указательным и большим пальцами в направлении от носа к внешним углам глаз. 15—30 сек.

Упражнения можно выполнять в течение дня в любое время, а также лежа в постели утром и вечером.

Следует ещё воспользоваться и таким советом: если хотите увидеть какой-то предмет, находящийся в поле зрения, то не поворачивайте голову, а передвиньте в его сторону глаза. Следите глазами за движущимся автомобилем, пешеходом и т. п.

**IV. Специальные игры**

В основу игр положены два ведущих принципа тренировки глаза (по Э.С. Аветисову). Первый — “раскачка” аккомодации (способность глаза ясно видеть предметы, находящиеся от него на различных расстояниях), второй — релаксация (уменьшение напряжения) основных функциональных структур зрительного аппарата.

Данные игры можно применять как на уроках – в качестве физкультминуток (они способствуют концентрации внимания, а это позволяет оптимально переключать учащихся на последующую учебную деятельность), так и в качестве домашних игр.

**1. Специально- восстановительные зрительные игры**

**Цветные сны.** Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Учитель называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их, учащиеся сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

**Метелки.** Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся выполняют частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

**Жмурки.** Проводят в зале или на игровой площадке. Игроки крепко зажмуриваются на 3—4 сек. В это время учитель изменяет расположение находящихся неподалеку предметов (кегли, фишки, флажки и т.д.). Открыв по сигналу глаза, дети стремятся зафиксировать происшедшие изменения. Учитель выборочно спрашивает их, какие изменения (или исчезновения) предметов они заметили. Зажмуриваясь, учащиеся максимально напрягают веки. Общая длительность игры до 1,5 мин.

**2. Специально-тренирующие зрительные игры**

**Цветная мозаика.** Проводят как заключительную часть физкультурно-спортивных занятий в помещении. Учащиеся свободно располагаются возле окон, на расстоянии 30—40 см. На уровне глаз на стеклах (на ограничительных решетках) предварительно крепят одноцветные кружочки-метки диаметром 3—5 мм, изготовленные из синей, зеленой клейкой ленты или изоленты. Учитель называет вначале окраску кружка-метки, а затем цвет различных удаленных предметов за окном. Зрительное задание каждый раз изменяют, например синий—красный, синий—черный, синий—зеленый и т. д. Через 3—4 игровых тура учитель выборочно опрашивает детей, чтобы убедиться в правильном выполнении игрового действия. В конце игры отмечают лучших игроков-наблюдателей. Темп выполнения медленный. Длительность игрового тура 25—30 сек. Общая продолжительность игры до 3 мин.

**Далеко—близко.** Учащиеся свободно располагаются в поле зрения учителя, который называет вначале какой-либо удаленный, а через 2—3 сек. близко расположенный предмет (объект). Учащиеся стремятся последовательно быстро отыскать глазами предмет в дальней и ближней зрительных зонах. Учащийся, выполнивший задание, молча поднимает руку. Для контроля учитель может выборочно проверить правильность выполнения задания у ребят, поднявших руки быстрее всех. В конце игры отмечают самых точных и старательных игроков. Темп выполнения средний. Общая продолжительность игры 2—2,5 мин.

**Меткие стрелки.** Проводится в заключительной части урока физической культуры, спортивного часа, тренировочного занятия. Учащиеся свободно располагаются возле учителя, который указывает им значительно удаленную “цель” (дерево, облако и т.д.). Затем учащиеся целятся в предмет с помощью вытянутого на расстояние 25—30 см “пистолета” — выпрямленных указательного и большого пальцев. Прицеливание выполняют одним глазом, не прищуриваясь, а второй (он остается открытым) прикрывают ладошкой. Чтобы прицел был верен, его проверяют 5—7 раз, т.е. взор последовательно переводят с кончика большого пальца (“мушки”) на цель и обратно. После этого по команде учителя имитируют выстрел. Через 2—3 игровых тура прицеливание ведут другим глазом, а второй отдыхает (учащийся прикрывает его ладошкой). В конце игры отмечают самых лучших снайперов. Продолжительность игры 3,5—4 мин. Игровую нагрузку на правый и левый глаз распределяют равномерно.

**Из какой команды ловкие ребята!** Играющие строятся в 5—6 колонн-команд. Команды размыкаются на вытянутые руки, и учащиеся принимают позу вратаря. Учитель выборочно бросает мяч игроку любой из команд, называя перед этим его имя. Поймав мяч, игрок посылает его назад учителю. В конце игры исходя из количества потерь мяча, точности обратных передач определяют команду самых ловких. Игроки постоянно наблюдают за всеми перемещениями мяча. В игре используют небольшой, диаметром 8—12 см, мягкий (тряпичный) мяч. Расстояние между ведущим и игроком при передаче 2,5—3 м. Темп медленный. Траектория передач мяча навесная. Продолжительность игры 3,5—4 мин.

**Поймай зайку.** Игру целесообразно применять в процессе уроков, на которых зрительная нагрузка наиболее высокая (обычно в помещении). Учащиеся стоят в колоннах, руки на пояс, плечи отведены назад, спина прямая, взгляд устремлен вперед—вверх. Учитель располагается впереди—сбоку. Он включает электрический фонарик и выпускает “зайку” на прогулку в разные направления от стен и потолка зала. Учащиеся, поймав глазами “зайку”, сопровождают его, стремясь не выпустить из поля зрения, не поворачивая при этом головы, а максимально используя лишь амплитуду работы глазодвигательных мышц. Учитель отмечает самых старательных игроков - охотников”. Игра продолжается 1,5—2 мин. при среднем темпе перемещения луча и естественной освещенности помещения.

**Круговерть.** Учащиеся свободно стоят перед учителем, который вращает подвешенный на нити длиной 50—70 см теннисный мяч (лучше всего желтой расцветки). Темп вращения нарастающий — от медленного к среднему. Учащиеся сопровождают глазами все перемещения мяча, вращая глаза с возможно большей амплитудой. Направление вращения мяча периодически изменяют. В конце игры отмечают наиболее старательных игроков.

**V. Итог беседы**

**Используемая литература:**

1. Журнал “Физическая культура в школе”, 1991, 1993, 1995 гг.

**Беседа о пользе закаливания.**

Цель.

* Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми.

Задачи.

* Уделить особое внимание закаливанию организма.
* Учить детей вести здоровый образ жизни
* Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку , умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход беседы.

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка

Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана ми — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку. Вот такую:

Стали звездочки ясней —

Засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок,

Иль конечек — горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик — семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей.

В гости новый день пришел,

Просыпайся поскорей!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? —окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

Вопросы детям:

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Беседа с детьми о приемах закаливания.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Рукавицей разотру

Спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?

Принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила:

правило первое — постепенность,

правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, нема лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во- вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Итог беседы.

Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

Как помогала ей подушка вечером и утром? Что Таня делала по утрам?

Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?

Чистишь ли ты зубы?

Что такое закаливание?

Ответ: это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

С какими методами закаливания вы знакомы?

Ответ: умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

# **Сценарий спортивного праздника "День здоровья"**

**Цель:**формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* создание положительного настроя и благоприятной обстановки для обучения и воспитания учащихся;
* стимулирование желания школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Программа Дня здоровья:**

1. Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья.
2. Утренняя зарядка.
3. Мероприятия в спортивном зале.
4. Выпуск листков здоровья.

**Оформление:**

В рекреации перед спортивным залом вывешены плакаты на тему: “Мы - за здоровый образ жизни!”, на стенах спортивного зала плакаты: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!”, “Здоровье – всему голова”, “Спорт и движенье – жизнь!”, “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”.

**Ход проведения мероприятия:**

В этот день утро начинается с проведения для всех классов линейки, посвященной Всемирному дню здоровья. Затем проходят спортивные мероприятия. А в конце учебного дня каждый класс выпускает листок здоровья и отправляется на экскурсии по экологическим тропам.

(Под звуки спортивного марша учащиеся и педагоги школы входят в зал для открытия Дня здоровья)

**Линейка, посвященная Всемирному дню здоровья**

**Ведущий 1:**Добрыйдень,дорогие друзья! Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными!

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

**1 Ученик:**Здоровье – это когда тебе хорошо!

**2 Ученик:** Здоровье – это когда ничего не болит!

**3 Ученик:**Здоровье – это красота!

**4 Ученик:** Здоровье – это сила!

**5 Ученик:** Здоровье – это гибкость и стройность!

**6 Ученик:** Здоровье – это выносливость!

**7 Ученик:** Здоровье – это гармония!

**8 Ученик:** Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

**9 Ученик:**Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

**10 Ученик:** Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

**11 Ученик:** Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

**Ведущий 2:**Ребята, вы все правы. “Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Ведущий 1:**Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

**Ведущий 2:**Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают даже второклашки.

(Учащиеся 2 класса рассказывают стихотворение).

**1 Ученик:**

Чтоб здоровье сохранить,   
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

**2 Ученик:**

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну, а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

**3 Ученик:**

Чистить зубы, умываться,   
И почаще улыбаться,   
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**4 Ученик:**

Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -   
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

**5 Ученик:**

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

**6 Ученик:**

Вот Вам добрые советы,  
В них запрятаны секреты.  
Чтоб здоровье сохранить –   
Научись его ценить!

**Ведущий 1:**Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка?

**2 Ученик:**

Это вовсе не загадка –  
Чтобы силу развивать   
И весь день не уставать!

(Учитель физкультуры командует: “На зарядку - становись!” и вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренний зарядки).

Мы выходим на площадку  
Начинается зарядка.  
Шаг на месте – два вперед,   
А потом наоборот.  
Руки вверх подняли выше.   
Опустили – четко дышим.  
Упражнение второе.   
Руки набок. Ноги врозь  
Так давно уж повелось.  
Три наклона сделай вниз,  
На четыре поднимись!  
Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться будем дети!  
Раз - направо, два – налево.  
Укрепляем наше тело.   
Приседанья каждый день   
Прогоняют сон и лень.  
Приседай пониже,   
Вырастешь повыше.  
В заключенье в добрый час  
Мы попрыгаем сейчас.  
Раз, два, три, четыре –   
В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий 1:**Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.  
Мы со спортом крепко дружим!  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Всем физкульт – ура!

**Ведущий 2:**

Приветствуем всех,  
Кто время нашел   
И в школу на праздник здоровья пришел!  
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,  
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

**Ведущий 1:**А теперьпродолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

**Спортивные тесты:**

**Участники соревнований:**

В спортивных мероприятиях принимают участие учащиеся 1-10 классов, классные руководители и воспитатели, и другие педагоги школы.

**Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением дня здоровья осуществляет администрация школы, непосредственное руководство возлагается на учителей физической культуры, ответственного за здоровый образ жизни.

**Условия проведения:**Соревнования проходят по 6 этапам.

1. прыжки в длину с места;
2. отжимания в упоре;
3. поднимание туловища (пресс);
4. наклоны туловища вперед (развитие гибкости);
5. вис на перекладине (подтягивания);
6. гантели (развитие силы).

**Определение победителей соревнований, награждение:**

Победителей определяют по лучшим результатам и награждают медалями и дипломами.

**Ведущий 1:**Поздравляем!!!

Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

**Ведущий 2:**Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

**Ведущий 1:** Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”. Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!

* **Сценарий спортивного праздника**
* **«Молодецкие забавы»**

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

**Нестандартное оборудование:**

Деревянные кирпичики, деревянные столбоходы (высота 15 см; диаметр 13-15 см, в верхней части просверлено отверстие и протянута веревка (длина веревки 2 метра), деревянные гимнастические палки.

**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”.

**Музыкальное сопровождение:** спортивный марш.

**Участники:**

Команды-участвуют в количестве трех человек ––юноша10кл.,8кл., 4кл- капитан команды.

**Награждение:**

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.
3. Семьи можно наградить по номинациям:

* “Самая сплоченная команда”;
* “Самая волевая команда”;
* “Самая быстрая, ловкая, умелая команда”.

**Ход праздника**

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий I

Пожалуйте гости дорогие, пожалуйте!   
Веселья вам да радости!  
Давно мы вас поджидаем,   
Праздник без вас не начинаем.  
У нас для каждого найдется: и словечко, и местечко!

(*команды занимают свои места*)

Ведущий II

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!  
Сегодня здесь, в спортивном зале  
Мы спорт, уменье совместим.  
Мы этот славный праздник с Вами  
Прекрасным играм посвятим.

Ведущий I

Мы видим здесь приветливые лица  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг  
У каждого здесь сердце олимпийца  
Здесь каждый спорту и искусству друг.

Ведущий II

Тот победит в соревнованье  
Кто меток, ловок и силен  
Покажет все свое уменье  
Кто духом, телом закален.

Ведущий I

О спорт, дорогой!  
По жизни с тобой  
Дружить нам всегда  
Дай Бог, на долгие года!  
Наполняет нас радость движенья.  
Сердце бьется в груди веселей!  
И спортивной победы мгновенья  
Дополняют улыбки друзей.

Ведущий II

И учиться нам спорт помогает  
Ведь здоровье - основа всего  
Кто со спортом по жизни шагает  
Тот и может пойти далеко.  
О спорт, дорогой!  
По жизни с тобой  
Дружить нам всегда  
Дай Бог, на долгие года!

Ведущий I

Приятно говорить слова такие   
Своих гостей, встречая у дверей  
Мы вам так рады гости дорогие.   
Так рады…

Ведущий II

Позвольте открыть наш чемпионат по многоборью "!" И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий I

**Юноши-10класс**– *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже (*встают на свои места*).

Ведущий II

**Мальчики 5класс**– *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки, И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(делают шаг назад).*

Ведущий I

И, наконец, **капитаны** команд! *(4класс делают шаг вперед)*

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединялись в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий II

1 команда (*название*)  
10класс 8класс  
Капитан команды-4кл

2 команда (*название*)  
10класс 8класс  
Капитан команды -4кл

3 команда (*название*)  
10класс 8класс

Капитан команды -4кл

*(и т.д.)*

Ведущий I

По плечу победа смелым, ждет того большой успех  
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.  
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит  
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.  
Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами

(*пожелания соперникам, говорят команды*)

Ведущий II

Представляем вам судейскую коллегию (*организатор внеклассной работы, учителя физической культуры, представители родительского комитета, совета школы).*

**Спортивная часть праздника**

Ведущий I

***1 конкурс***

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника. Все знают, что спорт развивает ловкость и меткость. Следующий конкурс который мы назвали «Газетон» Взять в правую руку газету .левая рука за спиной ,смять газету, затем метнуть в мишень. Выигрывает та команда которая быстрее закончит метание, плюс попадание в центр мишени.

И наш конкурс **“Веселая переправа”**

Первые выступают10класс. На столбоходах проходят дистанцию. Возвращаются (*также на столбоходах*). И передают эстафету8класса.4класс: передвигаются на 2-х деревянных кирпичиках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (*на пол не сходить*). Доходят до флажков, берут в руки 2 кирпичика и бегут назад. Следующим двигается капитан команды. Ребенок использует для переправы два обруча - из одного обруча перепрыгивает в другой.

Ведущий II

***2 конкурс***

Как хорошо, что есть игры на свете,  
В которых радость движения с мячом.  
Объединяет нас мяч на планете  
И зажигает сердца наши огнем.  
После первого задания  
Внимательно слушайте  
Второе испытание.

(*команды расположение за общей линией старта*)

Первыми начинают10класс: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом. Вторыми начинают 8класс: выполняют по прямой подбивание (*волейбольного*) мяча до стойки и обратно. Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча (*необходимо так же как 10класс обвести кегли или стойки*). И назад финишировать.

Ведущий I

Второй конкурс все команды продемонстрировали отличное владение мячом и хорошую физическую подготовку. А сейчас проведем третий конкурс.

***3 конкурс***

Вот заданье потрудней,  
Помудрей и посложней.  
Чтобы Вам вперед идти,   
Нужно воздушный шар вести.

10класс двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом (*результат определяется по первому, прибежавшим на финиш*). 8класс к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик (*у кого шарик останется целым, тот и выиграла).*

Ведущий II

Вижу я со стороны  
Команды в технике равны.  
Взглянуть хочу я побыстрей  
Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Ведущий I

***4 конкурс***

Баскетбольное волненье  
Я люблю переживать.  
Радости и огорченья  
Для меня как благодать.  
Красотой игры пленяюсь  
Дух бойцовский поддержу.  
Мастерством я восхищаюсь.  
Ах! Баскетбол люблю!

Ведущий II

4 вид - в кольцо послать  
Вам надо баскетбольный мяч.  
Лишь точность рук и меткость глаз  
Позволит Вам попасть не раз.

Ведущий I

10класс сажают ребенка на плечи. 8класс подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*).  
(*этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец*).

Ведущий II

Вы хорошо попадали,   
Ловко с мячом управляли.  
Время вы зря не теряли.  
Упорно тренировались.

Ведущий I

Пока судейская коллегия подводит итоги за четыре конкурса рекламная пауза.  
(*АннаЧученко кандидат а матера спорта выступает с элементами художественной гимнастики*)

Ведущий II

Подведены итоги за четыре конкурса. Слово предоставляется судейской коллегии.

Ведущий I

Продолжаем наши состязания по многоборью.

Ведущий II

***5 конкурс***

Что за чудо – скок да скок!   
Гляньте, тронулся мешок!  
Эй, хватай его, ловите,   
Поскорей мешок держите!

Ведущий I

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

Ведущий II

Завершился конкурс в мешках.

***6 конкурс***

Выбирай прыжки по нраву –   
В высоту или в длину,   
И толчковой левой, правой  
Рви пространства тишину.  
Если сильно размахнулся  
Оттолкнулся побыстрей,  
То считай, прыжок удался  
Ты лети в полет смелей

Ведущий I

Сейчас Вы (*команды*) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

“Прыжок в длину с места”.

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (*3-х*) участников.

Ведущий II

Команды прыгали отлично, задав высокий тон нам состязанием. Сегодня все достойны высшей похвалы, все команды проявили сплоченность и волю к победе. Но во всех соревнованиях есть кто-то лучший. Сейчас попросим судейскую коллегию подвести итоги по шести прошедшим конкурсам.  
(*один член из судейской коллегии объявляет результаты*)

Ведущий I

***7 конкурс***

Приглашаются команды на эстафету.

1. Бег с эстафетной палочкой (*выполняет вся команда*.

2. Бег с гимнастической палкой (*бег начинают10кл. сверху на палке, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают 5кл затем ребенка*).

3. “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

4. Ведение “большого” теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

5. Эстафета “Все сразу” - команды бегут одновременно в полных составах. Участники берутся за руки (*или встают в колонну, берутся за пояс*) бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются к финишу.

Побеждает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд определяется по порядку финиширования.

Ведущий II

Молодцы! Молодцы!  
Быстро бегать – это всем привычно,  
С эстафетой справились отлично.  
Вы нас всех здесь покорили  
Вы силу духа проявили.

Пока судейская коллегия подводит итоги конкурса, пока наши команды дух переведут, отдохнут, а мы посмотрим как болельщики болеют за свою команду.

Ведущий I

Теперь болельщикам заданье. Свою команду поддержите. По одной болельщицы от каждой команды.

***8 конкурс***

А девочкам через скакалку,  
По полминуте прыгать нужно.  
Чтоб веселее им скакалось,  
Поддержим их хлопками дружно.

Ведущий II

Скакалка, кто ее не знает,  
Она расти нам помогает.  
Попрыгать Вас я приглашаю,  
И свой секундомер включаю.

(*по одной девочке от команды одновременно прыгают со скакалкой. Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает участница, у которой количество прыжков больше*)

Ведущий I

Вы грациозно так скакали,  
Как будто бабочки порхали.

Спасибо большое болельщицам.  
(*лучшая прыгунья получает сладкий приз или грамоту*)

Ведущий II

***9 конкурс***

Спортивное соревнованье –   
Это то же рисованье.  
Ведь спортсмен, он как художник,  
Его мир эмоций сложен.  
Спорта чудные мгновенья,  
Ищут в красках воплощенье.  
И друзья мои, сейчас!  
Рисовать пора для Вас!

Ведущий II

Я приглашаю “команды” принять участие еще в одном конкурсе “Угадай, что нарисовано”.  
(*участники конкурса получают по два листа с рисунками, изображающим часть спортивного инвентаря. Необходимо дорисовать его*)

Ведущий I

Какие Вы замечательные художники.

***10 конкурс***

Да, очень славно потрудились,  
И видно славно утомились.  
Однако, что еще придумать,  
Чтоб без падений и без шума.  
Ага! Есть славная забава  
Она придется Вам по нраву.

Ведущий II

Есть у нас одна игра  
Вам понравится она,  
Выходите на площадку  
Стройтесь дружно по порядку.  
юноши,мальчики,1класс   
Вызываем на канат.

Ведущий I

Попрошу я, Вас на старт  
На прочность испытать канат.

(*команды соревнуются в перетягивании каната*).

Ведущий II

Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.

Ведущий I

(*команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала*)

И вот подводим мы итоги  
Какие не были б они,  
Пускай спортивные дороги  
Здоровьем полнят ваши дни.

Ведущий II

Пусть юность, дружба, спорт и мир  
Всегда шагают с нами рядом.  
Кого мир спорта закружил,  
Тот смотрит дружелюбным взглядом.  
Сегодня стали мы сильнее.  
Сегодня стали мы дружнее.

Ведущий I

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

Ведущий I

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

Ведущий I

Спасибо Вам, и до свиданья!  
До новых встреч в спортзале этом.  
Соединяйте спорт и знанья  
И душу грейте добрым светом.

Ведущий II

Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех.  
За огонь соревнования  
Обеспечивай успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь.  
Говорим всем – до свиданья,  
До счастливых новых встреч!

**Технологическая карта урока**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Предмет*** | Физическая культура |
| ***Класс*** | 2 |
| ***Тема урока*** | Подвижные игры, эстафеты |
| ***Дата проведения*** | 22 января 2020 год |
| ***Цель урока*** | Развить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни на основе подвижных игр.  Формировать умения самостоятельно проводить подвижные игры.  Развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности.  Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. |
| ***Задачи урока*** | Формировать умение участвовать в подвижных играх, эстафетах в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности; воспитывать в детях систематическую потребность в здоровом образе жизни, осознанное отношения к своему здоровью. |
| ***Тип урока*** | Урoк изучения нового материала и закрепления полученных знаний. |
| ***Планируемые образовательные результаты*** | *Личностные результаты:*ученик научиться: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.  *Метапредметные результаты:*  Познавательные УДД: ученик получит возможность научиться: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  Коммуникативные УУД: ученик научится: обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  Регулятивные УУД: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стараются ее выполнять.  *Предметные результаты:*  научатся: выполнять беговые, прыжковые, общеразвивающие упражнения под музыку; получат возможность научиться: находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений, игр, эстафет; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. |
| ***Образовательные технологии*** | Здоровьесберегающая, игровая. |
| ***Методы обучения***  ***формы обучения*** | Проблемное изучение;  индивидуальная, групповая, фронтальная. |
| ***Образовательные ресурсы*** | Гимнастические палки, мячи, конусы, барьеры. |
| ***Основные понятия*** | Ловкость, сила, быстрота, дружба, сотрудничество. |
| ***Место проведение*** | Спортивный зал |

**Организационная структура урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Обучающие и развиваю-щие компоненты, задания и упражнения** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формы организа-ции взаимо-действия** | **Универсальные учебные действия** | **Виды конт-роля** |
| **1.**  **Моти-вация к учебной**  **деяте-льности** | Эмоциональ-ная, психологичес-кая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | -Здравствуйте ребята. Меня зовут Юлия Николаевна, и сегодня урок проведу у вас я. На нашем уроке присутствуют гости. Они посмотрят, какие вы ловкие, быстрые, сильные и дружные.  Проверяет готовность обучающихся к уроку.  -Сегодня у нас необычный урок. Мы отправимся с вами в увлекательное путешествие на поиски сокровищ. Ребята, а кто ищет сокровища!  -Правильно, пираты, сегодня я ваш капитан, а вы моя команда, и чтобы наше путешествие прошло увлекательно и без травм нам нужно вспомнить технику безопасности. Проверим мы ее в игре, которая называется «Верно - не верно».  -Я буду вам бросать мяч, и при этом спрашивать, если это верно, то вы ловите его, если нет, отталкиваете:  -Строго выполнять указания и рекомендации учителя.  - Нужно соблюдать правила во время игр и эстафет.  - Вовремя игры можно ставить подножки товарищу.  -Можно заниматься с развязанными шнурками,  -Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.  -Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.  -Можно кричать и драться.  -Можно кушать конфетки.  -Молодцы, правила техники безопасности при выполнении упр, и во время игр мы вспомнили и теперь смело можем отправляться на поиски сокровищ. | Выполняют построение в одну шеренгу. Приветствуют учителя.  Проверяют свою готовность к уроку, настраиваются на урок.  Отвечают на вопросы в игровой форме.  Отбрасывают мяч при следующих  ситуациях:  -Можно кричать и  драться.  -Завязывать шнурки  в строю.  - Можно кричать  и драться.  -Можно кушать  конфетки. | Ф  Р  О  Н  Т  А  Л  Ь  Н  А  Я | *Коммуникативные:*  умение слушать, взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности  *Личностные:*  ценностно- нравственная ориентация (настройка наработу, установление доброжелательных  отношений в коллективе, контакта с классом). | Устный опрос |
| **2**  **Актуализация знаний** | Воспроизведение ранее изученных упражнений | **Проводит разминку**  **(** пробираемся через джунгли для захвата корабля, подражаем птицам и животным)**:**  **Упражнения в ходьбе:**  - ходьба на носках;  - ходьба на пятках;  - ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы;  -ходьба в полу-приседе;  -ходьба в полном приседе;  -прыжки в полном приседе.  **Упражнения в беге**:  - приставными шагами;  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестом голени;  -с прямыми ногами вперед; - подскоки;  -Переходим на ходьбу, восстанавливаем дыхание;  - руки через стороны вверх вдох,  -руки через перед, вниз выдох.  Перестроение в круг.  **Комплекс ОРУ с канатом (см. приложение 1).** | Строевая подготовка: повороты налево, направо, кругом, ходьба на месте.  Выполняют разминку.  1.Ходьба по залу с заданиями на осанку, для профилактики плоскостопия с изменением положения рук.  2.Беговые задания.  3. Ходьба, восстановление дыхания. | Ф  Р  О  Н  Т  А  Л  Ь  Н  А  Я | *Личностные:*  установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия.  Уточнить влияние разминки на организм и готовность к работе.  *Регулятивные:* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  *Коммуникативные:*  обсудить ход  предстоящей  разминки.  *Познавательные*:  Извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя, систематизируют собственные знания. | Выполнение действий по инструкции |
| **3**  **Изучение нового материала** | Эстафеты.  Подвижные игры:  **«Займи свое место»** | Создает проблемную ситуацию, в которой учащиеся обнаруживают недостаток своих знаний и желание активно преодолевать возникающие противоречия в процессе учебной деятельности.  Ведет беседу с классом о теме урока.  **-А вы любите играть?**  **-Какие игры вы знаете? Молодцы, очень здорово.**  **(игры бывают спортивные и подвижные)**  **-Без чего нельзя играть в футбол, волейбол, баскетбол (мяч)**  **-Значит , чтобы научиться играть в эти игры мы чему должны научиться? (ловить, передавать, вести мяч)**  -А научимся этому в играх и эстафетах.  -Ну, что пираты, мы на корабле, плывем за сокровищами.  -Для этого нам нужно нашу большую, дружную команду разделить на две.  И сделаем мы это с помощью жеребьевки. У меня есть волшебный мешочек, который поможет нам это сделать. ( Каждый по очереди вынимает косынку: синие- акулы, зеленые –осьминоги)  Проводит эстафеты:  1. Мяч водящему  2.Обогнуть острова.  3. Пройти через пещеру.  4. Свернуть паруса (подплываем)  5. Нарисовать солнышко.  -Пираты, внимание. Скажите мне, пожалуйста. Чему мы научились с вами, проводя эстафеты?  -Мы научились сотрудничать с друг с другом?  -Правильно, молодцы, главное не победа а ловкость,быстрота, сотрудничество.  Перестраивает учащихся в круг.  Объясняет правила игры: **«Займи свое место в шлюпке»**  **(см. приложение 2).**  -Готовы играть? Проводит игру.  -Команда, готова?  -Молодцы, отлично. Понравилась игра? | Внимательно слушают учителя, отвечают на вопросы.  Формулируют и обсуждают тему урока.  Проговаривают правила поведения во время эстафет и соревнований.  Отвечают на вопросы.  Начинают поэтапно разучивать игру.  Прослушав объяснение, по команде учителя начинают играть.  Отвечают на вопросы.  -Быстро бегать, развивать ловкость и скорость, ловить мяч, передавать мяч, быть внимательными, дружными. | Г  Р  У  П  П  О  В  А  Я  И  Н  Д  И  В  И  Д  У  А  Л  Ь  Н  А  Я | *Личностные:* осознают свои трудности и стремятся к их преодолению; проявляют способность к самооценке своих действий, поступков  *Познавательные:* понимают причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действуют даже в ситуациях неуспеха  *Коммуникативные:* задают вопросы с целью получения необходимой для решения проблемы информации, взаимодействуют в команде. | Устные ответы.  Выполнение действий по инструкции |
| **4**  **Первичное**  **осмысление и закрепление** | Игра на развитие  Внимания. | Проводит построение в шеренгу.  -Ребята, чтобы не ошибаться во время игр и эстафет, мы должны быть внимательными.  Давайте проверим нашу внимательность.  Проводит игру «Запрещенное движение» **(см. приложение 4).** | За учителем выполняют упражнения. | Ф  Р  О  Н  Т  А  Л  Ь  Н  А  Я | *Познавательные*: Извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя, систематизируют собственные знания.  *Регулятивные:* планируют необходимые действия, операции, действуют по плану | Выполнение действий по инструкции. |
| **Итоги урока.**  **Рефлексия Домашнее задание** | Заключитель-ная беседа по вопросам | Подошел к концу урок, нужно подвести итог.  -Ребята, а чему мы научились сегодня на уроке?  (ловить мяч, передавать, вести мяч, а еще мы научились дружить, соблюдать правила игры)  -А какая цель была у пиратов? (Найти сокровище)  -Скажите какое сокровище мы нашли?(здоровье)  -Молодцы!  -Ребята, домашнее задание вам будет такое: -Узнать в какие игры с мячом играли в детстве ваши родители? Узнать правила игры.  -На память о нашем уроке я дарю вам магнитики на которых изображена карта мира, и желаю вам когда вы станете взрослыми обязательно совершить свое путешествие.  -Ребята, еще один очень важный момент, вы должны оценить свою работу на уроке.  - На нашем корабле живут оценки «5», «4» и «3», и выходя из зала вы должны оценить свою работу на уроке.  -До свидания, ребята. Спасибо за работу на уроке. | Отвечают на вопросы.  «Займи свое место в шлюпке».  -Быстро бегать, быть дружными,  ловкими.  Определяют свое эмоциональное состояние  Выбирают д/з . | Ф  Р  О  Н  Т  А  Л  Ь  Н  А  Я  Д  И  Ф  Ф  Е  Р  Е  Н  Ц  И  Р  О  В  А  Н  Н  А  Я | *Регулятивные:*  оценка – выделение и осознание обучающимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; оценка процесса и результата деятельности.  *Личностные:*  самооценка на основе успешности; адекватное понимание причин успеха/неуспеха в учебной деятельности.  *Познавательные*: Извлекают необходимую информацию из прослушанного объяснения учителя. | Оценивание учащихся за работу на уроке |

Приложение 1

**Комплекс ОРУ с канатом**

**1**.И.п. - основная стойка, канат держать внизу хватом сверху на ширине плеч.

1-канат вверх, подняться на носки;

2-и.п.

**2**.И.п.- канат вверх.

1-повернуть голову вправо;

2-вперед;

3-влево;

4-вперед;

**3**.И.п.- стойка ноги врозь, канат за головой на плечах.

1-энергичный поворот направо;

2-и.п.

3- энергичный поворот налево;

4-и.п.

**4**.И.п. - стойка ноги врозь, канат на лопатках.

1-2-энергичный наклон влево;

3-4-наклон вправо;

**5**.И.п. - основная стойка, канат держать внизу хватом сверху на ширине плеч.

1- канат вверх;

2-наклон вниз, коснуться пола;

Приложение 2

**Подвижная игра «Займи свое место в шлюпке»**

На одной половине зала обручи (или круги) это шлюпки, в каждую шлюпку могут сесть только два пирата. Пираты (учащиеся ) взявшись за руки образуют круг на другой половине зала, идя по кругу говорят следующие слова:

Бросим быстро якоря,

Чтоб сойти нам с корабля.

Только есть один секрет

Отстающим места нет.

После этих слов дети занимают места в шлюпках, можно усложнить игру, убрав одну шлюпку.

Приложение 3

**Подвижная игра «Запрещенное движение»**

Учитель (или водящий) определяет запрещенное движение, которое нельзя выполнять. Показывая разные движения, показывает запрещенное. Кто ошибается делает шаг назад.