

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16»
г. Кимры Тверской области

Спортивный праздник в начальной школе

подготовила
учитель физической культуры
Фокина Ольга Николаевна

Кимры 2015

Спортивный праздник для учащихся начальной школы.

Участники выступления в спортивной форме под звуки марша строем входят в спортивный зал. Не большие строевые перестроения, и начинается представление.

1 чтец. Физкультура укрепляет наши мышцы, наше тело. Физкультура учит нас быть здоровым, ловким, смелым.

2 чтец. Я физкультурник молодой, дружу я с солнцем и водой.

3 чтец. Мы выходим на площадку, начинается зарядка.

5 чтец. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезней спасает нас она.

Упражнения с лентой.

И. п. – основная стойка.

«Дрессировщик тигров» – резкие взмахи сбоку в нижнем положении ленты при правильном исполнении слышится хлопок.

1 - «Вертолет» рука зажата в кулаках вытянутых вперед рук, повороты туловища влево-вправо, руки выпрямлены в локтях; ноги попеременно сгибаются в коленях.

2 - «Самолет»: половина ленты зажата жестко в вытянутых вперед руках, повороты туловища в влево-вправо со сменой рук в вертикальном положении вверх-вниз.

3 - «Ступеньки»: 1 - половина натянутой ленты в опущенных вниз руках; 2 - встали; 3 - вперед; 4 - вверх; 5 - за голову; 6 - вниз за спину; 7 - присесть. (тоже в обратном порядке).

4 - «Крыло птицы»: выполнение тех-же движений в плавном режиме без приседа.

5 - «Цапля»: переступить ногой через натянутую в руках ленту, выпрямиться (то же другой ногой).

6 - «Паучок»: ленту опустить так ,чтобы она собралась «кучкой», и отвести «хвостик» на 30-40см. в сторону. Прыжки на двух ногах через «хвостик» вперед- назад.

7 - «Бег по кругу со сменой направления»: лента в руке, выходящей на внешнюю сторону круга, делают «змейку»

И. п. – стойка по кругу лицом внутрь, ленты располагаются руками в центр – «солнышко»

8 - «Цветочек» и «Змейка» - дети подходят к середине, заполняют ее ленточками - «паучками»; «змейкой» - пятась назад, мелкими движениями делают «змейку».

9 - «Солнышко»: дети стоят сбоку от конца ленты, боковые прыжки через «хвостик» ленты.

10 - «Привет - Пока»: «Привет» - идем на носочках по ленте к центру, «Пока» – возвращаемся спиной вперед на конец ленты.

И. п. - в шахматном порядке.

11 - «Пропеллер»

12 – «Маленькая змейка»

13 – «Большой круг»: махи по кругу впереди себя прямой рукой

14 – «Паучок с хвостиком».

Перестроение.

6 чтец. Чтоб расти, и закаляться, нужно спортом заниматься.

Закаляйся детвора, в добрый путь, физкульт-ура!

После театрализованного монтажа проводятся «Веселые старты».

1. Разминочная эстафета с палочкой.

По команде судьи первый участник пробегает змейкой, обегая кегли до поворотной отметки и обратно.

2. «Урони – Подними».

По команде судьи участнику необходимо выполнить бег до поворотной отметки при этом, подбежав до кегли необходимо её положить. Оббежав поворотную отметку, участник бежит обратно, но добежав до кегли её необходимо поставить.

3. «Забор».

У каждого игрока по одной кегли. По команде «Марш!» участник добегает до линии на расстоянии 15 м. и ставит кеглю на линию и бежит обратно. Следующему участнику необходимо поставить кеглю рядом с первой. Другие участники выполняют тоже.

4. «Меткие стрелки».

Команда делится пополам. Встают на противоположные линии площадки. На середине игровой площадки стоят четыре кегли на расстоянии 40 см. друг от друга. По команде судьи игроки команды начинают выбивать кегли малыми мячами.

5. «Самые ловкие».

Кегли расставляются по кругу. Участники команд встают за кегли по кругу. Но кеглей на одного игрока меньше. По команде «Включается музыкальное сопровождение» участники бегут по кругу. Как только музыкальное сопровождение приостанавливается игрокам необходимо взять кеглю. Игрок, который остался без кегли выбывает из игры. Игра повторяется, но при этом одна кегля убирается.

6. «Челночный бег».

Перед командами раскладывается по два гимнастических обруча на расстоянии 5 м. В одном обруче стоят две кегли. По команде судьи игрокам поочередно необходимо пробежать до обруча, в котором находятся кегли взять одну, пробежать до второго обруча поставить её. Также выполнить со второй. Игрок передаёт эстафету следующему.

7. «Цепочка»

Построение команд в одну шеренгу. С левой стороны строя лежат кегли – 10 штук. По сигналу судьи участник берёт две кегли и передаёт рядом стоящему. Второй участник передаёт – третьему и т. д. Последний игрок ставит кегли рядом.

8. «Эстафета парами».

Кегли расставляются на расстоянии 4 м. друг от друга. Участники распределяются парами. Одному завязываются глаза. По команде судьи зрячий игрок берёт напарника за руку и проводит между кеглями.

Подведение итогов. Награждение.

Список литературы.

1. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт. 1982. – 207 с.
2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: Просвещение, 1983 г. – 191 с.