

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МАРКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора по УВР

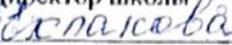
 / Гаученова Н.Н.

Протокол № _____ от 03.04.2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Еклакова Е.В.

Приказ № 086/02-024 от 03.04.2025г.

Сборник методических разработок
внеклассных мероприятий школьного спортивного клуба

«Планета спорта»

Автор разработки:
Падуев В.Н.,
учитель физической культуры

2025 г.

Сценарий спортивного праздника «Мы, со спортом дружим!» для 4-х классов

Цель: Пропаганда здорового, активного образа жизни.

Задачи:

1. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.
2. Укреплять здоровье учащихся.
3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки,

«здоровый дух соперничества».

Место и дата проведения: спортивный зал школы

Оборудование и инвентарь:

Секундомер, свисток, стойки, палочки эстафетные, мячи (футбольные), обручи, мячи для фитнеса, рубашки, мешки, набивные мячи, резиночки с шариками,

Состав команд: по одной команде от класса, состоящей из 10 участников (5 мальчиков, 5 девочек).

Ход праздника

Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Мы, со спортом дружим».

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом - крепко дружим!
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!
Только надо знать, как здоровым стать.
В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен.
Проживешь сто лет-
Вот и весь секрет!

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить наши команды будут....

- 1)
- 2)
- 3)
- 4) (представление членов жюри).

Слово жюри: Мы хотим вам пожелать.

Показать себя на пять.
Выиграть место призовое,
Лучше первое, а не второе!

Ведущий: И так, начинаем соревнования. Как говорится: "На старт, внимание!".

Первый конкурс: «Представление команд»

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

Ведущий: Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно,
Победить всем очень нужно!

Второй конкурс: «Палочки - вырубалочки»

У первого участника в руках две палочки – вырубалочки, по команде он бежит до ориентира (обходит его), возвращается в команду, передаёт палочки следующему участнику. Если палочка упала штрафное очко или штраф 5 секунд.

Третий конкурс: «Бег с мячами»

Первый участник бежит с двумя мячами до первого обруча, кладет в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладет в обруч второй мяч. Обегает стойку, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, который бежит, собирает мячи, обегает стойку, возвращается назад, передает мячи следующему и т.д. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

Четвёртый конкурс «Перекасти поле».

Первый участник встаёт спиной вперёд в руках у него обруч, на полу лежит мяч. Идти вперед быстрым шагом и с помощью обруча катить мяч до стойки и обратно, затем передать эстафету следующему игроку и т.д.

Пятый конкурс «Бег на облаках»

Эстафета с воздушными шарами. Каждой команде раздаются по две резиночки с привязанными воздушными шарами. По команде первые участники одевают на ноги резиночки с шариками и отправляются в путь – их задача добежать до линии финиша окончания дистанции и вернуться назад, передав эстафету следующему участнику своей команды так чтобы не лопнули шары. Каждый лопнувший шар приносит команде одно штрафное очко.

Шестой конкурс «Весёлые рубашки»

Команды выстраиваются по парам. Каждой команде раздаются по рубашке. По команде первые участники одевают рубашку и бегут к стойке оббегают её и возвращаются отдают рубашку второй паре и т.д. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

Седьмой конкурс «Передай мяч»

По сигналу ведущего мяч передаётся над головой. Последний участник команды, получив мяч, становится впереди и снова передаёт мяч и т.д., пока не пробежит вся команда.

Восьмой конкурс «Сороконожка»

Для того чтобы превратиться в сороконожку, нужно всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди сидящего и, не отцепляясь друг от друга и, не вставая, пройти дистанцию всем вместе. Чья сороконожка быстрее?

Девятый конкурс «Юные футболисты»

Первый участник стоит на линии старта с футбольным мячом в руках. По сигналу участник катит футбольный мяч между конусами. Подведя мяч к линии участнику необходимо забросить мяч в обруч. После того как мяч – попадёт в обруч, участник берёт мяч в руки и змейкой возвращается к следующему участнику.

Десятый конкурс «Прыжки в мешках»

По команде первые участники ногами залазают в мешок и начинают выполнять прыжки в мешках туда и обратно.

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.

Сижу верхом не на коне,
А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу
Бьют меня — невоготу!
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи. (Футбольный мяч)

Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы, рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре!
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в... (Волейбол).

Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
Ну, а она — через меня. (Скакалка)
Зеленый луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ... (Стадион)

Просыпаюсь утром рано,
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю ... (Зарядку)

Я за лето сил набрался
И значительно подрос,
Спортом много занимался,
Пробежал легко я... (Кросс)

Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (Эстафеты)
Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (Кроссовки)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (Турник)

Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Ведущий: А теперь даём слово жюри.

Жюри объявляет результаты соревнований, награждение команд (грамотами и медалями).

Ведущий: Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо жюри и зрителям. Командам желаем новых побед. Будьте здоровы, до новых встреч!

Сценарий проведения спортивного праздника «Новогодние эстафеты на воде»

Цель: Создание позитивной атмосферы и развитие командного духа среди учащихся 5-6 классов через активные спортивные игры и эстафеты на воде, посвящённые новогодним праздникам.

Задачи:

1. Способствовать сплочению учащихся через совместные игры и соревнования. Развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи в команде.
2. Стимулировать учащихся заниматься физической активностью и вести здоровый образ жизни. Увеличить интерес к водным видам спорта.
4. Организовать позитивное новогоднее настроение через тематические игры и украшение спортивного пространства.
5. Поддерживать здоровую конкуренцию через награждение лучших команд и участников.

Форма проведения: праздник, эстафеты

Ход праздника

Добрый день, уважаемые гости и участники спортивного праздника! Сегодня в преддверии Нового года мы собрались, чтобы встретиться друг с другом, испытать свои силы и доказать, что мы дружны и непобедимы! С приветственным словом к участникам обращается Дед Мороз и Снегурочка

Сегодня здесь собрались 8 целеустремлённых и спортивных команды 5-6 классов Марковской школы.

У каждой команды отдельное право
На празднике этом себя показать!
За вас поболеем, и крикнем вам браво
И в деле хотим вас, команды, узнать!
Итак, начинаем наш спортивный праздник!

Все участники делятся на 8 команд и становятся по бортикам бассейна. Каждая команда озвучивает свое название и девиз.

1. Первые 4 эстафеты спортивными способами плавания: батт., н/сп, брасс, в/с.

2. Следующая эстафета «Колобок» - плавание с большим надувным мячом (фитнес мяч), толкая его перед собой и работая ногами кролем на груди.

3. «Пизанская башня» эстафета с плавательными досками. Старт проводится из воды. Участник плывет, работая ногами способом брасс, транспортируя 5-10 досточек, сложенных одна на другую. Передача эстафеты производится из рук в руки.

4. «Силачи» эстафета с гантелями для аквааэробики. Старт из воды. Участник плывет на спине, работая только ногами, гантели у участника в прямых руках, вытянутых вперед.

5. «Черепашка» - участник ложится на пояс в руках лопатки. Попеременные движения руками.

6. «Эстафета с переодеванием» . Первому участнику выдается шорты и кепка. По сигналу первые плывут 25 метров любым способом и передают вещи второму участнику.

7. Эстафета лежа на надувных матрасах. Участник из воды ложится на матрас, лицо смотрит на воду, работает двумя руками одновременно.

Переходим к парным эстафетам, т.е. задания выполняются парами и передача эстафеты происходит следующей паре.

1. «Две руки четыре ноги» . Два участника команды плывут кролем на груди, держась одной рукой за надувной круг, а другой рукой делают гребок

2. «Четыре ноги две руки» . Два участника плывут кролем на спине, держась одной рукой за надувной круг, а другой делают гребок.

3. «Вдвоем на нудле» плавание в парах на нудле, выполняя любые движения ногами и руками.

Эстафеты с участием всей команды

1. «Переправа» Вся команда находится на одной стороне бассейна. По сигналу первый участник ложится на «пояс» на спину ногами вперед, второй толкает его до противоположного бортика, выполняя любые движения ногами. Первый остается на бортике, второй возвращается за следующим участником.

2.«Анаконда» Участвует одновременно вся команда, выстроившись в колонну и держась за нудл, команда плывет до бортика и обратно, выполняя движения ногами брасс.

Все участники переходят на мелкую часть бассейна.

1. «Гонка предмета над головой» Команда стоит в колонне. У первого участника в руках мяч. По сигналу первые передают предмет вторым над головой. Последний участник, получив мяч, продвигается вперед и становится впереди первого участника. Побеждает команда, у которой быстрее всех первый участник вернется на свое место.

2. «Гонка мячей под водой»

3. «Водолазы» Вся команда, держась за руки, по сигналу погружается под воду. Побеждает та команда, участники которой дольше всех продержаться под водой.

Индивидуальные игровые задания (участвуют все желающие):

1. Плавание без дыхания – кто дальше под водой)

2.Плавание на спине ногами вперед

3.Плавание в\с ногами вперед

4. Морские витязи – парные сражения и др.

Подведение итогов спортивного праздника.

Награждение всех участников спортивного праздника сладкими призами

